



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

**ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE
MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022-2023**

TESIS

Para optar el título profesional de Médico (a) Cirujano (a)

AUTOR

Dávila Ccoyllo, Jesús Alberto (<https://orcid.org/0009-0001-8107-7979>)

ASESOR

Pichardo Rodriguez, Rafael (<https://orcid.org/0000-0003-3316-4557>)

Lima, Perú

2023

Metadatos Complementarios

Datos de autor

Dávila Ccoyllo, Jesús Alberto

DNI

44832593

Datos de asesor

Pichardo Rodriguez, Rafael Martin

DNI

46687078

Datos del jurado

PRESIDENTE (Quiroz valdivia, Rodolfo Santiago, DNI2380009, Orcid 23800091, 0000-0002-0420-7290) 1

MIEMBRO (Diaz Díaz, Luis Jesús, 07791094, DNI 07791094, Orcid 0009-0002-4487-7368)

MIEMBRO (De La Cruz Vargas, Jhony, DNI 06435134, Orcid 0000-0002-5592-0504)

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

DEDICATORIA

A mis padres quienes fueron mi apoyo
y por haberme forjado como el ser humano
que soy en la actualidad

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, al creador de todo por permitirme continuar en el camino de ser un profesional, gracias a cada maestro que fue un peldaño más en esta escalera de crecimiento académico para volverme un ser de bien para la sociedad.

A mis padres que, ante las adversidades, nunca se rindieron y tuvieron plena confianza en que lo lograría. Por inculcarme valores que me permitieron llegar hasta el final y nunca rendirme en los momentos de adversidad.

Al Dr. Rafael Pichardo Rodriguez, por su apoyo durante el proceso de realización de tesis, por las correcciones y su tiempo.

Al director general del Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Dr. Jhony De la Cruz por que hizo parte de este proceso integral de formación que deja como producto terminado este grupo de futuros graduados y como recuerdo y prueba viviente en la historia, esta tesis, que perdura dentro de los conocimientos y desarrollo de futuros trabajos que están por llegar.

A la Lic. Ana Rodriguez Apolo, por su apoyo incondicional, su paciencia, sus consejos, que me sostuvieron en momentos en los que perdía la fe en mí.

RESUMEN

Introducción: La evolución de un estudiante de medicina hasta convertirse en un médico competente y seguro es interminable, exigente y estresante. De hecho, los estudiantes de medicina tienen un mayor predominio de problemas de salud mental que otros grupos de estudiantes de la misma edad. Indicando que la educación médica en sí misma contribuye como factor estresante clave. Por lo cual el estrés académico constituye uno de los componentes psicosociales más relevantes actualmente, en especial por su asociación con la aparición de enfermedades. Por el contrario, el afrontamiento se define como un proceso dinámico, de carácter cognitivo y conductual, dirigido a activar los recursos necesarios para afrontar las demandas externas o internas. Hablamos de un desarrollo esencial para que la persona logre mantener el control del estrés, acondicionando las emociones suscitadas e impidiendo la aparición de un estado de desequilibrio psicofisiológico. Para contribuir con los estudiantes de medicina a lidiar con el estrés y reducir la probabilidad de resultados desfavorables relacionados con la salud, se han creado enfoques para facilitar el afrontamiento del estrés.

Objetivo: Determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2022-2023.

Materiales y métodos: Se llevó a cabo un estudio analítico, observacional, transversal y correlacional. Para la recolección de los datos se aplicó un cuestionario virtual constituido por: Cuestionario sociodemográfico, la escala de estrés (SISCO SV-21) y la escala de afrontamiento del estrés (CAE). Mediante una fórmula se obtuvo que el tamaño de la muestra fue de 150 estudiantes.

Resultados: De la población encuestada se observa que el 78% padece de estrés académico. El 3.42% tiene estrés leve, el 75.21% estrés moderado y el 21.37% estrés alto. Existe relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento ($p < 0.01$), siendo directa y grado moderado (Rho de Spearman: 0,549), en cuanto a cada una de las estrategias de afrontamiento se observó que existe relación entre estrés académico y la focalización en la solución del problema siendo la relación directa y grado alto ($p < 0.01$, Rho: 0,637); entre estrés académico y la reevaluación positiva siendo la relación directa y grado muy alto ($p < 0.01$, Rho: 0,822), entre estrés académico y la expresión emocional abierta siendo la relación directa y grado alto ($p < 0.01$, Rho: 0,770), entre estrés

académico y la búsqueda de apoyo social siendo directa y grado moderado ($p < 0.01$, Rho: 0,560). No existe relación entre estrés académico y la autofocalización negativa (p-valor: 0,298), la evitación (p-valor: 0,01) y la religión (p-valor: 0,12).

Conclusión: Existe relación entre el estrés académico y algunas estrategias de afrontamiento como la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo social en los estudiantes de Medicina Humana de la URP.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, Estudiantes de medicina humana. (Fuente: DeCs)

ABSTRACT

Introduction: The evolution of a medical student to become a competent and confident doctor is endless, demanding and stressful. In fact, medical students have a higher prevalence of mental health problems than other groups of students of the same age. Indicating that medical education itself contributes as a key stressor. Academic stress is currently one of the most relevant psychosocial components, especially due to its association, with the appearance of diseases. Coping is defined as a dynamic process, of a cognitive and behavioral nature, aimed at activating the necessary resources to face external or internal demands. We are talking about an essential process for the individual to maintain control of stress, regulating the emotions aroused and avoiding the appearance of a state of psychophysiological imbalance. To help medical students cope with stress and reduce the likelihood of unfavorable health-related outcomes, approaches to facilitate coping with stress have been developed.

Objective: To determine the relationship between academic stress and coping strategies in pre-internship and internship students of Human Medicine at the URP 2022-2023.

Materials and methods: An analytical, observational, cross-sectional and correlational study was carried out. For data collection, a virtual questionnaire was applied consisting of: Sociodemographic questionnaire, the stress scale (SISCO SV-21) and the stress coping scale (CAE). Using a formula, it was obtained that the sample size was 150 students.

Results: Of the surveyed population, 52% are women, 48% are men. 3.42% have mid stress, 75.21% have moderate stress and 21.37% have high stress. There is a relationship between academic stress and the coping strategy ($p < 0.01$), a direct relationship and a moderate degree (Spearman's Rho: 0.549), regarding each of the coping strategies, it was observed that there is a relationship between academic stress and the Focusing on solving the problem ($p < 0.01$), direct relationship and high grade (Spearman's Rho: 0.637), between academic stress and positive reassessment ($p < 0.01$), direct relationship and very high grade (Spearman's Rho: 0.822), between academic stress and open emotional expression ($p < 0.01$), direct relationship and high degree (Spearman's Rho: 0.770), between academic stress and the search for social support ($p < 0.01$), direct relationship and moderate degree (Spearman's Rho: 0.560). There is no relationship between academic stress and negative self-focusing (p -value: 0.298). There is no relationship

between academic stress and avoidance (p-value: 0.01). There is no relationship between academic stress and religion (p-value: 0.12).

Conclusion: There is a relationship between academic stress and some coping strategies such as focusing on solving the problem, positive reassessment, emotional expression and the search for social support in Human Medicine students at the URP.

Keywords: Academic stress, coping strategies, Human medicine students. (Source: MESH)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.7. VIABILIDAD.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.2. BASES TEÓRICAS.....	36
2.3. DEFINICIONES DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	45
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	46
3.1. HIPÓTESIS: GENERAL Y ESPECÍFICAS.....	46
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN; Error! Marcador no definido.47	
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	48
4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	48
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	49
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	49
4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50

4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATO.....	52
4.7. ASPECTOS ÉTICOS	53
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	54
5.1. RESULTADOS.....	54
5.2.DISCUSIÓN DE RESULTADOS	66
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
6.1. CONCLUSIONES	70
6.2. RECOMENDACIONES	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
ANEXOS	82
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS.....	82
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS.....	83
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA.....	84
ANEXO 4: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS.....	85
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS.....	86
ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN.....	87
ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER DE TESIS...89	
ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA	90
ANEXO 9. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	93
ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	95
ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.....	103

INTRODUCCION

La evolución de un estudiante de medicina hasta convertirse en un médico competente y seguro es interminable, exigente y estresante, este camino implica luchar contra lo que Smith definió como “tierras bajas pantanosas donde las situaciones son 'líos' confusos incapaces de soluciones técnicas” lidiando con inseguridades ocultas de la práctica clínica¹. De hecho, los estudiantes de medicina tienen un mayor problema de salud mental que otros grupos de estudiantes de la misma edad ². Indicando que la educación médica en sí misma contribuye como factor estresante clave, observación corroborada por otros estudios¹⁻⁵.

En la actualidad el estrés es considerado un problema de salud pública; la exposición continua de las personas a elevados niveles de situaciones estresantes puede producir reacciones psicológicas o físicas, y si estas se repiten de manera constante, los efectos negativos que resultan pueden promover la aparición de patologías e influir en las emociones y en el aprendizaje.

Los estudiantes que sufren de altos niveles de estrés académico permanecen expuestos a sufrir de depresión, ansiedad y baja autoestima y conlleva a que los estudiantes tengan un bajo rendimiento académico, por lo cual, es de suma trascendencia atender el estrés académico y su manejo en la vida universitaria

Para ayudar a los estudiantes de medicina a lidiar con el estrés y minimizar la posibilidad de resultados desfavorables involucrados con la salud, se han diseñado intervenciones que abarcan, por ejemplo, técnicas de relajación y técnicas de manejo del estrés

Desde el punto de vista transaccional del estrés, el afrontamiento constituye el proceso clave en el momento de prevenir estados de malestar. Bajo esta consideración, cuanto mayor sea el elenco de estrategias de afrontamiento del estudiante universitario, mayor será su capacidad para encarar a las demandas académicas.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La evolución de un estudiante de medicina hasta convertirse en un médico competente y seguro es interminable, exigente y estresante, este camino implica luchar contra lo que Smith definió como las “tierras bajas pantanosas donde las situaciones son 'líos' confusos incapaces de soluciones técnicas” lidiando con inseguridades ocultas de la práctica clínica¹. De hecho, los estudiantes de medicina tienen un mayor predominio de problemas de salud mental que otros grupos de estudiantes de la misma edad². Indicando que la educación médica en sí misma contribuye como factor estresante clave, observación corroborada por otros estudios¹⁻⁵.

A lo largo de la historia se ha utilizado el concepto “estrés” para denominar realidades distintas, evidenciando la complejidad del mismo. La palabra estrés es una adaptación al castellano del vocablo inglés stress; en castellano esta palabra normalmente no va asociada a connotaciones positivas, un ejemplo sería la definición que da la Real Academia de la Lengua Española “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”⁶. El pionero de esta definición fue Hans Selye, que en 1956, identificó el estrés y estudió cómo perjudica a la personalidad de manera negativa. Años después, en 1983 Goldberg definió el estrés como “algo común y recurrente, no obstante, sus características claramente definibles son difíciles de precisar”; siguiendo esta línea diversos autores brindaron diferentes definiciones^{5,7}. La definición más completa a esta, sería: “sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede suceder en situaciones concretas difíciles o inmanejables” o “estado psicofísico, que los individuos experimentan una vez que existe un desajuste entre la demanda percibida y la percepción de nuestra capacidad para encarar dicha demanda”⁵.

Según la fuente documental consultada, ciertos autores distinguen entre estrés positivo y estrés negativo, sin embargo podemos considerar que sea como sea, el estrés continuado crea fatiga y efectos fisiológicos sobre el organismo^{7,8}. Algunos de estos efectos podrían ser trastornos psicofisiológicos (p.e. trastornos gastrointestinales, dolor de espalda,

disfunciones sexuales, etc.) y mentales (p.e. depresión, ansiedad, etc.), además del deterioro en el desempeño regular del organismo (p.e. déficits de atención y concentración, bajo rendimiento académico, escasa productividad, etc.)^{2,5,8}. De entre las distintas clasificaciones que podemos encontrar del estrés destaca la que toma como alusión el aspecto traumático como línea de base. De esta forma, podemos hablar de estrés por duelo, estrés ocupacional, estrés sexual, estrés médico, estrés familiar, estrés militar, estrés amoroso y marital, y estrés académico⁹.

El estrés académico constituye uno de los componentes psicosociales más relevantes actualmente, en especial por su asociación con la aparición de enfermedades. Se define como la respuesta del cuerpo a las tensiones relacionadas con lo académico que superan el potencial de adaptación de los estudiantes^{4,6}. Es una condición psicológica que a menudo experimentan los estudiantes universitarios y que se puede explicar a través de variables multidimensionales⁵. Tomando como base la conceptualización sobre el estrés académico, se reconocen tres componentes sistémico-procesuales del mismo: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento, sugiriendo que el estrés académico puede alterar el sistema de respuestas del individuo a nivel motor, cognitivo y fisiológico, manifestándose de forma negativa en el rendimiento del estudiante⁹.

El afrontamiento se define como un proceso dinámico, de carácter cognitivo y conductual, dirigido a activar los recursos necesarios para afrontar las demandas externas o internas¹¹. Hablamos de un proceso indispensable para que la persona logre mantener el control del estrés, controlando las emociones suscitadas e impidiendo el nacimiento de un estado de desequilibrio psicofisiológico. Esencialmente, el afrontamiento involucra la puesta en marcha de un grupo de procesos de autorregulación que interactúan entre sí para afrontar los efectos desencadenados por la percepción de estrés^{11,12}. Una de las preguntas claves en la indagación actual sobre el afrontamiento es la de su efectividad. En específico, interesa saber el tipo de afrontamiento que resulta más eficaz y qué criterios nos sirven para evaluar esta efectividad. No obstante, cabe señalar que la mayoría de los trabajos que analizan el impacto de las estrategias de afrontamiento han buscado su interacción con el desempeño académico de los estudiantes¹¹. De este modo, se puso de manifiesto cómo el empleo de estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución de problemas se acompañaba de una reducción en la percepción de estrés. Sin embargo, parecería también razonable que los perfiles de afrontamiento que caracterizan al estudiante universitario

puedan condicionar una mayor o menor vulnerabilidad de este frente al estrés académico y, por extensión, amenazar su bienestar ¹¹.

La salud y el bienestar de los estudiantes de medicina es un tema que ha provocado un creciente interés en la investigación, la evidencia disponible indica que el estado de salud de los estudiantes de medicina es más precario que el de la población general ¹³. Las escuelas de medicina de todo el mundo se han considerado a lo largo del tiempo, entornos estresantes para los estudiantes que ingresan a la educación universitaria ². Se percibe que los estudios médicos se caracterizan por la competencia, falta de tiempo para actividades de ocio o contactos sociales y horarios que exigen dedicación única, todo lo cual puede conducir a una menor satisfacción con la vida ^{13,14}. Además experimentan problemas como descanso insuficiente, baja autoestima, falta de sueño y estado de ánimo depresivo. Como consecuencia, padecen un mayor nivel de estrés que los estudiantes universitarios de la misma edad en otras disciplinas ⁵. Por lo consiguiente, no es sorprendente que se haya encontrado que los estudiantes de medicina presenten una prevalencia significativamente mayor de síntomas de estrés que la población general ^{3, 13, 15,16}.

Por otro lado, Baum estableció los conceptos de “distrés” y “eustrés”; siendo el “distrés” aquel estrés que la mayor parte de las personas sienten de manera negativa; y el “eustrés” un estrés positivo que puede llegar a ser estimulador si se trabaja bajo presión; esto puede influir en la salud de los individuos; teniendo en cuenta las características personales de cada uno de ellos ⁷. Por lo que el nivel de estrés percibido cambia según cómo controlen y evalúen situaciones o factores estresantes. Si los estudiantes perciben el estrés dentro del rango aceptable, puede ser útil y motivador realizar un trabajo académico como mecanismo de afrontamiento ^{5,16}.

Para contribuir con los estudiantes de medicina a lidiar con el estrés y reducir la probabilidad de resultados desfavorables relacionados con la salud, se han creado enfoques para facilitar el afrontamiento del estrés que abarcan, por ejemplo, técnicas de relajación y técnicas de manejo del estrés ^{13,17}.

Extrapolando estas definiciones a nuestro estudio, y en relación con los estudiantes universitarios, si estos poseen la estabilidad necesaria para responder con eficacia ante un estímulo estresante, incrementarán las posibilidades de lograr sus metas, esto influirá de forma positiva en sus procesos cognitivos y sentimientos durante el afrontamiento al proceso estresante por lo que experimentarán “eustrés” o estrés positivo.

El objetivo de este estudio es: determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2022-2023.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2022-2023?

1.3 LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA

El presente estudio es realizado en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma y respondió a la línea de investigación situada en la prioridad de “Problema sanitario: Salud Mental”. En el tema priorizado de “Estado de la salud mental negativa y positiva de la población peruana, según etapas de vida y condiciones de vulnerabilidad, carga de morbilidad, brecha de atención según área geográfica según las “Prioridades Nacionales de investigación en Salud 2019 - 2023”.

Se llevó a cabo en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma, donde se utilizó el instrumento de encuestas digitales, desde el mes de noviembre 2022 a febrero del 2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En nuestro país encontramos a las infecciones respiratorias agudas como principal causa de morbimortalidad seguida de las enfermedades cardiovasculares según el boletín epidemiológico del Ministerio de Salud 2020 ; sin embargo las enfermedades de salud mental han ido en aumento, esto se ve representado en las estadísticas las cuales indican que el 30% de la población de Lima y Callao, es decir tres de cada diez personas, tiene un alto nivel de tensión o estrés, ante lo cual la implementación de la vigilancia de salud mental se inició el 2017.

Desde los niveles preescolares hasta la educación universitaria, los estudiantes experimentan periodos de tensión, llamado “estrés académico”²⁰. Durante el pregrado, un elevado porcentaje de estudiantes son sometidos al estrés y ansiedad; por lo cual

abandonan sus estudios, otro grupo presentan bajos niveles académicos con altos índices de reprobados, conllevando a alteraciones del estado de ánimo de los estudiantes ²¹. Especialmente los estudiantes de Medicina Humana cursan con fuentes adicionales de estrés propias de la disciplina y que albergan relación con las horas de estudio, la carga emocional y la carga de trabajo a lo largo del programa, debido a las prácticas clínicas, talleres, y situaciones de estrés preclínico y clínico que tienen que ver con el desarrollo de habilidades necesarias para proporcionar servicios a otros ¹¹.

Es sabido que, frente a la falta de un abordaje oportuno del estrés académico, este puede transformarse en una situación que puede condicionar a trastornos psicofisiológicos y mentales; con resultados negativos para la salud del sujeto. Las consecuencias van desde la dimensión física hasta la psicológica con implicaciones en situaciones de deserción, falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, metabolismo y disminución de la actividad física ¹¹. El abordaje del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en universitarios a nivel local es escaso, especialmente en estudiantes de Medicina Humana, en los que merece una atención particular debido a que no solo perjudica la vida de los estudiantes en términos de rendimiento académico, abandono y desarrollo profesional, sino que además puede tener repercusiones en la atención del paciente a largo plazo: se ha reportado que los estudiantes de medicina deprimidos y ansiosos son más cínicos, menos empáticos y menos dispuestos a atención a pacientes con enfermedades crónicas ³.

Por tal motivo se plantea este estudio, buscando determinar la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana.

1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El presente estudio se realizó en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma desde noviembre 2022 a febrero del 2023. Se estudio el estrés académico y los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de medicina de preinternado e internado.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2022-2023.

1.6.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la relación entre estrés académico y la focalización en la solución del problema en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y la autofocalización negativa en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y la reevaluación positiva en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y expresión emocional abierta en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y evitación en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y la búsqueda de apoyo social en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Determinar la relación entre estrés académico y la religión en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.

1.7 VIABILIDAD

La viabilidad de este estudio va acorde con las condiciones del padecimiento y el diseño establecido; para poder determinar de forma eficaz el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, aprovechando al máximo los recursos con los que cuenta actualmente. Se solicitó a la Universidad Ricardo Palma un permiso para poder realizar la investigación en dicha institución, posteriormente la información requerida fue extraída a través de encuestas virtuales a los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina la cual se realizó con la documentación pertinente. La recolección de datos y análisis de los mismos estuvo a cargo del investigador quien asumió los gastos de los recursos materiales, así como los aspectos financieros del proyecto.

CAPÍTULO II: MARCO TÉORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Ahmed M. et al. ² publicaron el estudio prospectivo observacional: “The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective” en Malasia, abril del 2020. En su estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre la atención plena, el estrés, la depresión y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de medicina de la Universidad King Saud. Su segundo objetivo fue explorar los posibles efectos de moderación de la atención plena sobre el impacto del estrés en el rendimiento académico y la depresión en la población de estudio. El análisis de correlación mostró que la atención plena está inversamente asociada con la depresión y el estrés, pero no con el rendimiento académico. Además, la regresión logística múltiple mostró que la atención plena puede predecir tanto la depresión como el estrés. También encontramos que dos subescalas de atención plena pueden moderar la relación entre el estrés y la depresión: no juzgar la experiencia interna y describir. Los hallazgos sugieren que una puntuación más alta de atención plena se asocia con niveles más bajos de depresión y estrés y podría amortiguar la depresión en un entorno estresante.

Yajnavalka B. et al. ³ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Investigating the Relationship Between Resilience, Stress-Coping Strategies, {and Learning Approaches to Predict Academic Performance in Undergraduate Medical Students: Protocol for a Proof-of-Concept Study” en Dubai, Setiembre del 2019. En su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia, los enfoques de aprendizaje y las estrategias para afrontar el estrés y cómo pueden predecir colectivamente el rendimiento en estudiantes de medicina de pregrado. Identificando instrumentos psicoeducativos en forma de cuestionario validado en relación con los objetivos. Concluyendo que los instrumentos psicoeducativos utilizados en este estudio correlacionarán la resiliencia, las estrategias para afrontar el estrés y los enfoques de aprendizaje con el rendimiento académico de los estudiantes de medicina no graduados. Hasta donde sabemos, no se ha realizado ningún estudio que explore la asociación multidimensional de las variables

psicoeducativas clave y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de pregrado. Sin embargo, las variables investigadas, la resiliencia, los enfoques de aprendizaje y las estrategias para afrontar el estrés son rasgos individuales; Se desconoce el historial de aprendizaje de los estudiantes antes de unirse a MBRU, por lo que nuestra investigación no podrá abordar este aspecto específico.

Puthran R. et al. ⁴ publicaron el de metaanálisis: “Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis”, marzo del 2016. En su estudio tuvo como objetivo evaluar la prevalencia global de depresión entre los estudiantes de medicina, así como los factores epidemiológicos, psicológicos, educativos y sociales con el fin de identificar los grupos de alto riesgo que pueden requerir intervenciones específicas. Se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos en línea de estudios transversales que examinen la prevalencia de la depresión entre estudiantes de medicina. Los estudios se incluyeron solo si habían utilizado cuestionarios estandarizados y validados para evaluar la prevalencia de depresión en un grupo de estudiantes de medicina. Se utilizaron modelos de efectos aleatorios para calcular la prevalencia agregada y los odds ratios (OR) agrupados. La metarregresión se llevó a cabo cuando la heterogeneidad fue alta. Resultando que de un total de 62 728 estudiantes de medicina y 1845 estudiantes no médicos se agruparon en 77 estudios y se examinaron. Su análisis demostró una prevalencia global de depresión entre los estudiantes de medicina del 28,0% (intervalo de confianza [IC] del 95%: 24,2–32,1%). Las estudiantes de medicina de las mujeres, del primer año, de posgrado y del Medio Oriente tenían más probabilidades de estar deprimidas, pero las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Por año de estudio, los estudiantes de Year 1 tenían las tasas más altas de depresión con un 33,5% (IC del 95%: 25,2–43,1%); Luego, las tasas de depresión disminuyeron gradualmente hasta alcanzar el 20,5% (IC del 95%: 13,2 a 30,5%) en el año 5. Esta tendencia representó una disminución significativa ($B = -0,324$, $p = 0,005$). No hubo diferencias significativas en las prevalencias de depresión entre estudiantes de medicina y no médicos. La frecuencia media general de ideación suicida fue del 5,8% (IC del 95%: 4,0-8,3%). Concluyendo que la depresión afecta a casi un tercio de los estudiantes de medicina en todo el mundo, pero las tasas de tratamiento son relativamente bajas. Los hallazgos actuales sugieren que las facultades de medicina y las autoridades sanitarias deberían ofrecer programas de prevención y detección temprana, e intervenciones para la depresión entre los estudiantes de medicina antes de graduarse.

Bergmann C. et al.⁵ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Medical students’ perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study” en Dubai, Abril del 2019. En su estudio tuvo como objetivo comprender mejor las posibles interrelaciones entre las demandas relacionadas con los estudios académicos y en otros dominios de la vida. Percatándose que se percibía que emprender los propios estudios médicos estaba asociado con importantes desafíos personales, como vivir solo por primera vez y encontrar un nuevo rol social en el grupo de pares. Se percibía que el estrés permanente resultaba en un agotamiento emocional, que se extendía a otros dominios de la vida. Los estudiantes informaron que se sentían culpables si no dedicaban su limitado tiempo libre a aprender. En consecuencia, sentían que tenían poco tiempo para actividades de ocio y un estilo de vida saludable. Se informaron sentimientos de aislamiento social, especialmente durante las fases de examen. Se percibió que las actividades de ocio facilitan la recuperación del estrés académico. Los vínculos sociales fueron subjetivamente capaces de reducir el estrés, pero también de aumentar el estrés debido a las demandas. Se percibió que los trabajos secundarios aumentaban el estrés y consumían mucho tiempo y, por lo tanto, se percibía que resultaban en un rendimiento académico deficiente. Ciertas características de la personalidad parecían amplificar esas percepciones. Por ejemplo, se consideró que los altos niveles de conciencia se relacionan con expectativas más altas con respecto al rendimiento académico de uno y, por lo tanto, un mayor estrés. Concluyendo que las demandas asociadas a los estudios médicos, las demandas en la vida privada, la falta de recursos para la recuperación y ciertos rasgos personales, así como las interacciones entre esos dominios, pueden contribuir al estrés entre los estudiantes de medicina y reducir el bienestar.

Imran N. et al.⁶ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Medical Students’ Stress, Psychological Morbidity, and Coping Strategies: a Cross-Sectional Study from Pakistan” en Pakistan, Setiembre del 2015. En su estudio tuvo como objetivo evaluar la prevalencia de la morbilidad psicológica, las fuentes y la gravedad del estrés, así como las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina paquistaníes. Resultando que la prevalencia de morbilidad psicológica fue del 23,3%; El 52,3% de los encuestados mostró evidencia de angustia. Mediante el análisis de regresión logística, la caseness del GHQ-12 se asoció con ser hombre y la aparición de factores estresantes relacionados con

la salud. Los factores estresantes más comunes se relacionaron con preocupaciones académicas. Las estrategias de afrontamiento mostraron variaciones según la casuística del GHQ. Concluyendo que la significativa morbilidad y angustia psicológica justifica el establecimiento de sistemas de apoyo para apoyar a los estudiantes y generar cambios basados en la evidencia en los sistemas de enseñanza y evaluación. Deben estar disponibles instalaciones de asesoramiento adecuadas y se debe alentar a los estudiantes a buscar ayuda.

Franco V. et al. ⁷ publicaron el estudio de tesis doctoral: “La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios” en España, abril del 2015. Tuvo como objetivos explorar y describir el estrés académico en estudiantes universitario; además de indagar si dicha experiencia de estrés cambiaba en función de las motivaciones o metas de los estudiantes. Resultando que las deficiencias metodológicas, la sobrecarga de trabajo y los exámenes son, las situaciones con mayor carga estresora identificadas; entre las respuestas psicofisiológicas de estrés, el factor detectado por la mayoría de los estudiantes fue el agotamiento; por último, para hacer frente a los problemas, los estudiantes utilizaron principalmente las estrategias de búsqueda de apoyo social y emocional.

Confirmando que se producen correlaciones estadísticamente significativas entre los distintos grupos de orientaciones motivacionales a metas académicas y las variables de estrés. De esta manera, los estudiantes que poseían una percepción más alta de las situaciones estresantes, tenían una mayor sintomatología psicofisiológica y un menor uso de estrategias de afrontamiento activo, como el basado en la evitación. Por el contrario, aquellos que deseaban metas de aproximación al aprendizaje, presentaron niveles elevados de estrés y su consecuente uso de estrategias de afrontamiento activo. Concluyendo que las orientaciones motivacionales a metas académicas pueden servir como un factor modulador de la influencia del estrés en los estudiantes.

Conchado J. et al. ⁸ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Estresores académicos y resultados docentes en estudiantes de medicina” en Ecuador, marzo del 2019. En su estudio tuvo como objetivo evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en estudiantes del segundo ciclo de medicina de la Universidad Católica de Cuenca - Sede Azogues. Resultando que entre géneros no existieron diferencias significativas en el rendimiento docente ni por niveles de estrés. El

nivel de estrés alto predominó significativamente entre el total de estudiantes respecto al bajo y en el género femenino. Los niveles de estrés y de rendimiento docente no se asociaron al género. Los estudiantes con rendimiento docente normal se encontraron en porcentajes más altos, mientras que aquellos con nivel de estrés académico alto, en un porcentaje significativamente superior ($p \leq 0,05$) tuvieron rendimiento docente bajo. Los niveles de estrés se asociaron significativamente al rendimiento docente. Concluyendo que entre los estudiantes participantes se manifiestan altos niveles de estrés académico que evidencian una influencia negativa en su rendimiento docente.

Macbani P. et al.⁹ publicaron el estudio observacional descriptivo de carácter transversal: “Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo” en México, mayo del 2018. En su estudio tuvo como objetivo describir el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitano Hidalgo. Basado en una muestra de 69 estudiantes de odontología estratificados por año de estudio: primero ($n= 12$), tercero ($n= 14$), quinto ($n= 18$), séptimo ($n= 10$) y octavo ($n= 15$). Las variables de estrés académico se midieron con un cuestionario validado SISCO Inventory, que evaluó: estresores académicos, manifestaciones de estrés y estrategias de afrontamiento. La variable estrés académico se mide por el promedio de calificaciones de los estudiantes al final de los últimos 4 meses. El resultado reportó que el 93% tenía una intensidad de estrés de 3.5 en una escala de 1 a 5.

Las fuentes de estrés son: tareas sobrecargadas, trabajo y exámenes. La principal respuesta física reportada por el estudiante fue dificultad para dormir [22%]. y consumo de alimentos; aumentar o disminuir el consumo de alimentos. Las estrategias de afrontamiento fueron las siguientes: el 41% planeó y realizó tareas y el 34% afirmó su capacidad para defender sus deseos, pensamientos o sentimientos sin dañar a los demás. 46 estudiantes de diferentes distritos escolares tuvieron un puntaje académico promedio de 8.17. El nivel de estrés del estudiante es alto en una escala de 4 del 1 al 5. Concluyendo que el estrés es un factor determinante en las actividades escolares. Entre las estrategias de afrontamiento se deben implementar sesiones de asesorías y desarrollo de proyectos de investigación.

Rodriguez A. et al.¹⁰ publicaron el estudio observacional transversal analítico: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile” en Chile, diciembre del 2020. En su estudio tuvo como objetivo determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile. Se emplearon los instrumentos de Estrés Académico modificado y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico a la muestra de estudiantes. Se utilizó estadística descriptiva e inferencial, utilizando ANOVA (*one-way*), test de posthoc de Tukey y Chi². La significancia se estableció en $\alpha < 0,05$ y los análisis se realizaron con el software STATA 15.0. Resultando que más del 70 % de la muestra se encontraba en un nivel socioeconómico medio-bajo. La situación generadora de estrés predominante estuvo referida a la sobrecarga de trabajo, la cual fue diferente entre los estudiantes de Enfermería ($4,1 \pm 0,7$) en comparación con los de las otras carreras ($p=0,032$). Ellos presentaron principalmente reacciones físicas ante las situaciones del estrés académico ($p=0,024$) mientras que los de Terapia Ocupacional tuvieron mayormente reacciones psicológicas ($p=0,21$). Estos últimos refirieron la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento, mientras que el resto de las carreras prefieren la búsqueda de apoyo ($p=0,032$). Concluyendo que el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile, quienes identificaron la sobrecarga de trabajo como su génesis sin presentar diferencias entre programas de estudio, pero sí en su afrontamiento.

Vidal-Cont J. et al.¹² publicaron el estudio prospectivo observacional: “Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y como afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios” en España, enero del 2018. En su estudio tuvo como objetivos investigar las variaciones de los niveles de estrés académico en los géneros de los estudiantes universitarios, los factores estrés y las estrategias de afrontamiento; además de evaluar la relación de los niveles de estrés y el rendimiento académico. En el estudio participaron 162 estudiantes universitarios con edad promedio de 23.7 años. Se utilizó como instrumento de medición la Escala de Estrés Académico SISCO. También se compilan los promedios de calificaciones para el desempeño académico de pregrado. Los principales hallazgos fueron que el 96,1% de las mujeres y el 88,2% de los hombres se encontraban bajo estrés académico; la 'evaluación docente' y el 'tipo de trabajo exigido por los docentes' fueron estímulos de estrés que difirieron de forma estadísticamente significativa, y las mujeres se

sintieron más estresadas (respectivamente = 0,008, $p = 0,005$); las mujeres utilizaron más “relajación y asertividad” como estrategias de afrontamiento que los hombres ($p = 0,001$); no hubo correlación entre el estrés y el rendimiento académico.

Cabanach R. et al.¹³ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios” en España, Julio del 2018. En su estudio tuvo como objetivo analizar la variabilidad de las respuestas psicofisiológicas de estrés en función del perfil de afrontamiento activo que presenta el estudiante universitario. Se administró la escala de afrontamiento de estresores (ACEA) y la escala de respuestas de estrés (RCEA) del cuestionario de estrés académico. Clasificando a los estudiantes en 4 grupos. Dos de los grupos mostraron un alto grado de afrontamiento activo (afrontamiento activo [AA] y afrontamiento activo y social [AAS]), mientras que los otros dos reportaron niveles bajos (afrontamiento social [AS] y bajo afrontamiento activo y social [BAS]). El ANOVA mostró que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo (AA y AAS) informan de menores respuestas psicofisiológicas de estrés en comparación aquellos con bajo nivel de afrontamiento activo (AS y BAS), tanto físicas (agotamiento físico y alteraciones del sueño), como conductuales (irascibilidad) y cognitivas (intrusión de pensamientos negativos). La función mediadora del apoyo social se muestra únicamente entre los grupos con niveles bajos de afrontamiento activo (AS y BAS). Concluyendo los programas de prevención e intervención en el estrés académico deberían tener en cuenta estas diferencias en su diseño e implementación.

Acharaya R. et al.¹⁴ publicaron el estudio observacional transversal: “Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students” en Nepal, octubre del 2015. En su estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de autoestima y estrés académico entre los estudiantes de enfermería. El estrés académico se evaluó mediante la escala de 30 ítems para evaluar el estrés académico (SAAS) y la autoestima se evaluó mediante la escala de autoestima de Rosenberg de 10 ítems. Encontrando en su estudio que la puntuación media de autoestima y estrés académico fue de 11,9 y 18,4 respectivamente. Además, casi el 78% de los estudiantes tiene baja autoestima y el 74% tiene un alto estrés académico. Variables significativas de alto estrés académico y baja autoestima fueron menor edad, menor nivel educativo y bajo apoyo familiar percibido. Un menor apoyo financiero también tiene un alto estrés académico. Conclusión Los estudiantes de enfermería tienen baja autoestima

y alto estrés académico. Se debe realizar una intervención para disminuir el estrés académico y aumentar la autoestima para que el aprendizaje de los estudiantes sea eficiente.

Freire C. et al.¹⁵ publicaron el estudio descriptivo de carácter transversal: “Perfiles de afrontamiento del estrés y creencias de autoeficacia en estudiantes universitarios” en España, marzo del 2017. En su estudio tuvo como objetivos determinar si existen diferentes perfiles de estudiantes en base de los tipos de estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes en el entorno académico y evaluar si los perfiles de estudiantes difieren en sus creencias sobre la autoeficacia para resolver problemas académicos cotidianos. Participaron en el estudio 383 estudiantes de la Universidade da Coruña, que fueron seleccionados mediante un muestreo de conveniencia. La medida de las estrategias de afrontamiento se efectuó mediante la subescala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA), que contempla tres estrategias: reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación. La autoeficacia se evaluó mediante la Escala de Autoeficacia General. Los perfiles de afrontamiento fueron determinados mediante un procedimiento de análisis de conglomerados de k-medias. La relación entre los perfiles de afrontamiento (variable criterio) y la autoeficacia (variable dependiente) se efectuó mediante un ANOVA de un factor. Resultando que se identificaron cuatro estilos de afrontamiento: fortalezas combinadas con reevaluación y planificación activas; bajo uso de estrategias; apoya la búsqueda de la fuerza; y hace un uso extensivo de las tres estrategias. Este último perfil mostró niveles significativamente más altos de autoeficacia, y el perfil de baja utilización fue el perfil con la autoeficacia más baja. Se concluyó que los resultados apoyan la importancia de la flexibilidad de afrontamiento como una forma de aumentar los recursos psicológicos de los estudiantes en el enfrentamiento de los problemas académicos.

Nilufer E. et al.¹⁶ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in clinical dental students” en Turquía, febrero del 2017. En su estudio tuvo como objetivo identificar las fuentes de estrés entre los estudiantes clínicos y evaluar los niveles de estrés percibidos por los estudiantes, la autoeficacia general y las estrategias de afrontamiento efectivas en un entorno de escuela de odontología privada. Los estudiantes fueron encuestados utilizando

la versión modificada de la encuesta de estrés ambiental dental (DES), la escala de estrés percibido, la escala de autoeficacia general (G-SES) y la escala de afrontamiento breve. También se registraron la edad, el sexo, el año de estudio, los antecedentes de tratamiento psiquiátrico y los factores que incidieron en la elección de la odontología. Los factores de estrés que afectan a los estudiantes de odontología clínica turcos que estudian en una escuela de odontología privada difieren de los factores de estrés informados anteriormente que afectan a los estudiantes que estudian en una escuela de odontología gubernamental. Las estudiantes de año avanzado y las mujeres experimentaron más estrés que los otros estudiantes. Se descubrió que la religión 'es una de las principales estrategias de afrontamiento. Los factores de estrés que afectan a los estudiantes de odontología clínica turcos que estudian en una escuela de odontología privada difieren de los factores de estrés informados anteriormente que afectan a los estudiantes que estudian en una escuela de odontología gubernamental. Las estudiantes de año avanzado y las mujeres experimentaron más estrés que los otros estudiantes. Se descubrió que la religión 'es una de las principales estrategias de afrontamiento. Los factores de estrés que afectan a los estudiantes de odontología clínica turcos que estudian en una escuela de odontología privada difieren de los factores de estrés informados anteriormente que afectan a los estudiantes que estudian en una escuela de odontología gubernamental. Las estudiantes de año avanzado y las mujeres experimentaron más estrés que los otros estudiantes.

Chaabane S. et al.¹⁷ publicaron el estudio de metaanálisis: “Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews”, Mayo del 20121. En su estudio tuvo como objetivo caracterizar la epidemiología del estrés percibido, los factores estresantes y las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de enfermería en la región de Medio Oriente y África del Norte. Identificando siete revisiones sistemáticas y 42 estudios primarios con datos de Bahrein, Egipto, Irak, Jordania, Omán, Pakistán, Palestina, Arabia Saudita y Sudán. La mayoría de los estudios incluyeron estudiantes de enfermería en formación clínica. El rango de prevalencia de estrés percibido bajo, moderado y alto entre los estudiantes de enfermería fue del 0,8 al 65%, del 5,9 al 84,5% y del 6,7 al 99,2%, respectivamente. Las diferencias relacionadas con el género, el período de entrenamiento o el tipo de herramienta utilizada para medir el estrés siguen sin estar claras, dada la amplia variabilidad en las medidas de prevalencia informadas en todos los niveles de estrés. Los factores estresantes habituales del entrenamiento clínico fueron las

asignaciones, la carga de trabajo y la atención al paciente. Los factores estresantes relacionados con la formación académica incluyeron la falta de descanso / tiempo libre, calificaciones bajas, exámenes y carga de cursos. Los estudiantes de enfermería utilizaron problemas enfocados (lidiar con el problema), concluyendo que los resultados no permiten la evaluación de relación entre los niveles de estrés, los factores estresantes y las estrategias de afrontamiento. Los datos disponibles de prevalencia específicos de cada país son muy limitados impidiendo hacer una comparación entre países. Disminuir los factores estresantes o la intensidad mediante la revisión del plan de estudios y mejorar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, permitiría contribuir al descenso de los niveles de estrés de los estudiantes. Tutorías, asesoramientos y un ambiente adecuado para la capacitación clínica son básicos para reducir el estrés percibido, mejorar el aprendizaje y prevenir el cansancio entre los estudiantes.

Rodríguez B. et al.¹⁸ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca” en España, octubre del 2016. En su estudio tuvo como objetivo identificar las situaciones del contexto académico que eran percibidas como estresantes por los alumnos y analizar estas situaciones en relación con diferentes variables individuales. Se utilizó la medida de los estresores académicos se realizó mediante la entrega a los alumnos de la Escala de Estresores Académicos (E-CEA) de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010). Para el estudio de las asociaciones entre las variables tras el análisis descriptivo univariable se utilizó la técnica de ANOVA, cruzando los estresores académicos con las distintas variables personales. Encontrado en los resultados, que los estresores considerados como más perjudiciales en esta población fueron los siguientes, en el siguiente orden: deficiencias metodológicas del profesorado, las intervenciones en público y los exámenes.

Hyo Hyun Y. et al.¹⁹ publicaron el estudio observacional transversal: “Heart Rate Variability-Measured Stress and Academic Achievement in Medical Students”, Abril del 2012. En su estudio tuvo como objetivo Investigar cómo el estrés medido por la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de medicina durante la pasantía. Encontrando que las puntuaciones del examen escrito mostraron una correlación positiva con la desviación estándar de los

intervalos normales a normales (SDNN) ($r = 0,245, p = - 0,016$), el equilibrio del sistema nervioso simpático / sistema nervioso parasimpático (SNS / PNS) ($r = 0,218, p = 0,033$) e índice de estrés ($r = 0,381, p = 0,004$). Los estudiantes con un SDNN poco saludable, un SNS dominante y un índice de estrés alto obtuvieron puntajes más altos en los exámenes escritos que los estudiantes con un SDNN saludable, un SNS / PNS equilibrado y un índice de estrés normal, respectivamente ($p = 0,004, 0,018$ y $0,012$, respectivamente). Además, las puntuaciones de los exámenes especializados se correlacionaron negativamente con el IMC ($r = -0,249, p = 0,014$) y fueron mayores en mujeres ($r = 0,240, p = 0,018$). Los estudiantes con un diagrama de equilibrio autónomo anormal (ABD) obtuvieron una puntuación más alta que los estudiantes con un ABD normal ($p = 0,03$). Concluyendo que los estudiantes de medicina con mayor estrés medido por HRV tienen mayor rendimiento académico, especialmente en exámenes escritos. Se necesitan más estudios para confirmar los resultados de este estudio y evaluar los efectos a largo plazo del estrés medido por la VFC en los estudiantes de medicina.

Peña E, et al.²⁰ en el estudio descriptivo y analítico transversal, “Estrés y estrategia de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero” en México, 2018. En su estudio tuvo como objetivo evaluar la Frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes de nivel superior de la Universidad autónoma de Guerrero. Encontrándose que la prevalencia de estrés fue de 88.6%, un 43.7% presenta intensidad regular, las condiciones de generan estrés en el 77.8% es la sobrecarga de tareas. Las principales reacciones fueron: 12.7% la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga (física), 16.5% la inquietud (psicológica) y 10.1% aumento o reducción del consumo de alimentos (comportamentales). Las estrategias utilizadas fue la habilidad asertiva (13.3%). Las estrategias de afrontamiento al estrés utilizada fue la búsqueda de apoyo social (41.1%) y la no utilizada es la expresión emocional abierta (56.3%). Se encontró dependencia con el tener hijos ($\text{Chi-2}=0.003$) y asociación leve en la competencia con los compañeros ($\text{Tau-b}=0.329$). Concluyendo que el estrés está presente en estudiantes, la intensidad y frecuencia en que se presenta y las situaciones generadoras depende de la evaluación emocional o cognitiva de cada persona.

García P. et al.²¹ publicaron el estudio analítico, con una metodología cuantitativa y correlacional, “Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes

universitarios” en Armenia del 2020. En su estudio tuvo como objetivo correlacionar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico en los estudiantes de pregrado y posgrado de la Universidad Antonio Nariño sede armenia, que cursaban carrera en el año 2020. Encontrando mayor tendencia por parte de los estudiantes a afrontar los problemas desde la perspectiva emocional, además se identificaron más con las estrategias de la reevaluación positiva, la solución de problemas y la evitación cognitiva y emocional. Padeciendo un riesgo medio de estrés. Se demostró mediante coeficiente de Pearson que existe correlación positiva y directa ($p < 0,002$), entre estrategias de afrontamiento y estrés académico, indicando que las estrategias inadecuadas usadas por los estudiantes, no son totalmente efectivas, debido a la persistencia del riesgo de estrés. Concluyendo que los estudiantes presentan niveles medios de estrés aun frente a la capacidad de afrontamiento

ANTECEDENTES NACIONALES

De La Rosa G. et al.²² publicaron el estudio transversal analítico: “Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas” en Lima, enero del 2015. En su estudio tuvo como objetivo evaluar los niveles de estrés y formas de afrontarlo en alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Se realizó la comparación de las medianas entre los puntajes obtenidos de ambos cuestionarios. Para el análisis inferencial se utilizaron las pruebas estadísticas de Kruskal Wallis, el test de Dunn (comparaciones múltiples post hoc) y el coeficiente de correlación por rangos de Spearman. Resultados: La edad media fue 19.5 ± 2.5 años, el 33.9% realizaba la carrera de Medicina y el 92.4% del total presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés (mediana = 46.7) en comparación con los estudiantes de Psicología (mediana = 39.1) y Derecho (mediana = 40.2) ($p < 0.05$). Las formas de afrontamiento más frecuentes fueron la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social. La forma de afrontamiento menos frecuente fue la religión. Concluyendo que los estudiantes de Medicina presentan mayores niveles de estrés. Las formas de

afrontamiento más comunes son las denominadas activas: focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Coavoy F. et al.²³ publicaron el estudio no experimental de tipo correlacional: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería” en Lima, febrero del 2018. En su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión - Filial Juliaca. La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes. Donde se aplicó el cuestionario de SISCO de escala tipo Likert. Los resultados mostraron que existe una relación baja con una correlación significativa ($r=,225$). Sin embargo, entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería, con respecto al estrés académico los estudiantes alcanzaron un nivel de estrés moderado (68.3%), usando las estrategias de afrontamiento en un nivel medio (59.8%). En conclusión, los estudiantes de enfermería sufren de estrés moderado ya que no utilizan las estrategias de afrontamiento.

Chavez MI. et al.²⁴ publicaron en su tesis para optar el título de Licenciatura en enfermería: “Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016”. En su estudio tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016. Se utilizó una técnica de 28 ítems y el cuestionario Brief Cope. Los resultados de la validez de la escala fueron estadísticamente significativos ($p<0,05$). Los resultados de confiabilidad indicaron una consistencia interna adecuada ($\alpha = 0,78$). Además, se encontró que las estrategias más utilizadas para el afrontamiento del estrés académico fueron las centradas en la solución del problema (76,37%), y el afrontamiento positivo, centrándose en la solución de los problemas. El 55,46% utilizó la reinterpretación positiva (centrándose en los sentimientos) y el 30% usa más la evitación. Se concluyó que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes en relación al estrés académico se encontró en la estrategia de enfoque de problemas, la cual fue reconocida como una estrategia de afrontamiento eficaz porque permitió que los estudiantes reconocieran sus habilidades de resolución de problemas.

Domínguez S. et al.²⁵ publicaron el estudio prospectivo observacional: “Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencia de la salud” en Lima, febrero del 2018. En su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la estrategia de afrontamiento antes del examen y la eficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. Evaluándose un total de 208 estudiantes (55,8% mujeres) de edades comprendidas entre 16 y 35 años ($M = 20,37$; $DE = 3,155$). Usaron la Escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen y la Escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas. Hallándose correlaciones estadísticamente significativas entre la autoeficacia académica percibida y las estrategias *Orientación a la tarea* y *Evitación*, pero cercanas a cero con las estrategias de *Búsqueda de apoyo*. Concluyendo que las relaciones encontradas indican que las personas con mayor autoeficacia académica tienden a usar estrategias más vinculadas con el control de la situación previa al examen, que las destinadas a evitar o buscar apoyo.

Chuquista O. et al.²⁶ publicaron su tesis de postgrado: “Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018” en Lima, marzo del 2018. En su estudio tuvo como objetivo determinar la existencia de relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y la ansiedad preexámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto, 2018. Utilizándose un muestreo absoluto, donde participaron un total de 224 estudiantes de ingeniería ambiental. Se usaron como instrumentos: El ACEA que contiene 23 ítems distribuidos en 3 dimensiones y el cuestionario de ansiedad ante los exámenes, que está organizado en función de 19 ítems y es unidimensional. En los resultados se encontró la existencia de una relación directa y significativa (pero débil) entre estrategias de afrontamiento y ansiedad pre exámenes ($r = 0.155$, $p = 0.02$). Asimismo, entre la dimensión búsqueda de apoyo y ansiedad pre exámenes ($r = 0.141$, $p = 0.05$). Y, por último, se evidenció la existencia de una correlación directa débil pero altamente significativa entre planificación y ansiedad pre exámenes ($r = 0.200$, $p = 0.03$). Concluyendí que las estrategias de afrontamiento y el estrés académico se relacionan significativamente ($p_value = 0.02$) con la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Troyes K. et al.²⁷ publicaron en su tesis para optar el título profesional de psicólogo: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia Covid-19” en Lima, agosto del 2018. En su estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19. Se analizaron la información de 310 estudiantes universitarios de ambos sexos de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, a quienes se les aplicó el inventario Brief Cope de Carver, Scheiner y Weintraub (1989) y el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU; Polo, Hernández y Poso, 1996). Los resultados mostraron que existe correlación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia centrada en la evitación del problema ($\rho=.291$, $p=0.00$), mientras que la estrategia centrada en la emoción y en el problema, no se relacionan con el estrés académico ($p > .05$).

Rosas K. et al.²⁸ publicaron en su tesis de postgrado para optar por el grado de maestría en educación: “Autoeficacia académica y estilos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019” en Lima, Setiembre del 2019. En su estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año de la Universidad Peruana Unión, Lima. Utilizaron como instrumento el inventario de Autoeficacia Académica y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento frente al Estrés Académico. En su estudio se encontró una relación altamente significativa positiva entre autoeficacia académica y afrontamiento individual ($\rho = .484$, $p<.01$). Además, no se encontró relación entre la autoeficacia académica y la evitación y afrontamiento social ($\rho = -.089$, $p>.05$); de la misma manera, no se encuentra relación entre la autoeficacia académica y el humor y sustancias adictivas ($\rho = -.069$, $p>.05$). En conclusión, la autoeficacia académica es un factor que está relacionada significativamente solo con la dimensión individual de las estrategias de afrontamiento académico.

Huamani R.²⁹ publicó la tesis de pregrado para el título de médico cirujano, en su estudio básico, correlacional, no experimental- transversal, “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina 2021” en Perú. En su estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento

que utilizan los estudiantes de Medicina Humana ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes. Encontrándose que el (35.20%) pertenecían al género femenino y el rango etario más frecuente fue de 20(18-23) años. Ellos manifestaron un puntaje promedio de (181.93+-22.78) o relativamente alto de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas evidencian un puntaje promedio de 70(59-83). Hay correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento con un valor estadístico de (r 0.404, Sig. 0.01) y correlaciones con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema (r 0,239; Sig. 0.006); Autofocalización Negativa (r 0,435; Sig. 0.01); Reevaluación Positiva (r 0,237; Sig. 0.007; Expresión emocional abierta (r 0,400; Sig. 0.01) y Evitación (r 0,366; Sig. 0.01). Concluyendo que se evidenció la existencia de correlación significativa estadísticamente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

Abuid D, et al.³⁰ en la tesis para optar por el título de licenciada en psicología, en su estudio descriptivo y analítico transversal, “Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa” en Perú, 2017. Tuvo como finalidad, en primer lugar, describir los niveles de estrés que perciben los alumnos en el ámbito académico, los estilos de afrontamiento que poseen un grupo de 127 alumnos de psicología del primer año de universidad y en segundo lugar la relación de estas variables. Encontrándose que se halló que existe una relación moderada entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento, donde la mayoría de alumnos experimenta un nivel moderado de estrés relacionado con el ámbito académico. Así mismo observamos que el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes es la reevaluación positiva.

Quinto G, et al.³¹ en el estudio descriptivo transversal correlacional, “Relación entre el grado de estrés académico y su tipo de afrontamiento en alumnos de estomatología de quinto a octavo ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Tumbes 2018” en Perú. En su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el grado de estrés académico y su tipo de afrontamiento en alumnos de Estomatología de quinto a octavo ciclo de la Universidad Alas peruanas en Tumbes en el año 2018. Aplicándose el estadístico Rho de Spearman para la relación y la prueba chi – cuadrado para establecer diferencias en cuanto a ciclo académico, sexo y edad de los estudiantes. Encontrando la

existencia de relación entre el grado de estrés y los tipos de afrontamiento, en los alumnos que presentaban mayores niveles de estrés se observaba que utilizaban mecanismos positivos; mientras que los mecanismos negativos eran más usados por los alumnos con menores grados de estrés. El 98.6% de los estudiantes de estomatología de la Universidad Alas peruanas en Tumbes padece de estrés, de los cuales el 50.7% se encuentra en la categoría “bastante estresante”. El tipo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes es la Reevaluación positiva (REP) con un 23.9%. Estadísticamente, no existen diferencias de los grados de estrés y tipos de afrontamiento en cuanto al ciclo académico, al sexo o a la edad de los estudiantes.

Chirinos O. et al.³² publicaron el estudio transversal analítico, “Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana” en Perú, Lima del 2020. En su estudio tuvo como objetivo determinar si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento según variables sociodemográficas en estudiantes de Lima Metropolitana. Encontrándose que no hay diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción, y evitación de los participantes de 17 a 22 años y los participantes de 23 a 44 años. Al igual de no encontrar significativas de los participantes que se encuentren en el primer ciclo en adelante. Finalizando, se encontró que no hay diferencias significativas entre una jornada completa o una jornada parcial de los participantes. Se llegó a la conclusión de no encontrar ninguna diferencia según las variables sociodemográficas de control en ninguna dimensión.

Agustín G. et al.³³ publicaron el estudio cuantitativo, observacional, prospectivo, transversal y analítico, “Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, filial - Tarma” en Perú, Lima del 2019. En su estudio determinó la relación existente entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma. Encontrando en los resultados que en el estrés académico predomina el mediano malestar en un 57.1%, en el mediano esfuerzo predomina el afrontamiento en un 55.1, mientras la dimensión búsqueda de apoyo en su mayoría (55.1%) tuvieron mediano esfuerzo y la dimensión planificación del afrontamiento en su mayoría (59.2%) tuvo mediano esfuerzo. En cuanto a la reevaluación positiva, predomina el mediano esfuerzo en un 55.1. Concluyendo que en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial – Tarma las

estrategias de afrontamiento tienen relación significativa con el estrés académico según $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Roja M.³⁴ publicó su tesis para optar al grado académico de maestro en ciencias de educación con mención en docencia universitaria, el estudio cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional, “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza” en Perú, Lima del 2018. En su estudio tuvo como determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Encontrándose en el análisis estadístico de los datos obtenidos permitió arribar a la siguiente conclusión: Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.

2.2 BASES TEÓRICAS

ESTRÉS

El estrés tiene un sentido distinto para diferentes personas en diferentes condiciones. El primero y la definición más genérica de estrés es la iniciativa de Hans Selye: "El estrés es la respuesta inespecífica corporal a cualquier demanda". Selye enfatizó repetidamente el hecho de que la utilización constante de la palabra estrés como una respuesta no específica a cualquier demanda era lo más apropiado. Argumentó que el estrés no es lo mismo a la excitación emocional o la tensión nerviosa, debido a que el estrés puede ocurrir bajo o en respuesta a la anestesia en humanos y animales, y además puede suceder en plantas y bacterias que no poseen sistema nervioso²⁸. El término "estrés", de la misma forma como la usa Selye, se acepta en todos los idiomas extranjeros, incluidos aquellos en los que no existía tal palabra previamente. El estrés, subrayó Selye, “no es algo que deba evitarse de hecho, no se puede evitar, ya que simplemente mantenerse con vida crea cierta demanda de energía para mantener la vida. Inclusive una vez que el hombre está dormido, su corazón, aparato respiratorio, tracto digestivo, sistema nervioso y otros órganos debe continuar funcionando. Sólo se puede esperar una completa liberación del estrés después de muerte²⁹.

Ha habido mucha controversia y debate sobre los conceptos de Selye, especialmente la idea de Selye de que el estrés se estima mejor como una respuesta no específica.

Otras definiciones, revisadas en detalle por Selye en su *Stress in Health and Disease* (1976), incluyen lo siguiente:

En las ciencias del comportamiento, el estrés se considera como la "percepción de amenaza, con resultante angustia, malestar, tensión emocional y dificultad de adaptación"³⁰.

El estrés además se puede conceptualizar en términos de neuroendocrinología pura. Eugene Yates, por ejemplo, define el estrés como cualquier estímulo que generará la liberación de ACTH y glucocorticoides suprarrenales³¹.

Selye también menciona a Richard Lazarus, conocido por su trabajo en el campo cognitivo, psicología y centrarse en las emociones. Lázaro resalta los esfuerzos de conseguir una definición general rigurosa de estrés estableciendo los siguientes significados diferentes del término: "Pese a la confusión constante sobre el sentido preciso del término, el estrés es extensamente reconocido como un problema central en la vida humana"³². Los científicos de muchas disciplinas han conceptualizado el estrés, pero cada campo parece tener algo diferente en mente con respecto a su sentido.

Los fisiólogos se ocupan de los factores estresantes físicos que incluyen una amplia gama de condiciones de estímulo que son nocivas para el cuerpo. En la historia de la investigación del estrés psicológico, no ha habido una separación clara entre estresores físicos que atacan los sistemas de tejidos biológicos y psicológicos. En su reseña fundamental "El hipocampo estresado, la plasticidad sináptica y recuerdos perdidos", Kim y Diamond (2002)³³ sugieren una definición de estrés que se puede aplicar ampliamente a través de especies y paradigmas. Primero, el estrés requiere una mayor excitabilidad o excitación, que puede ser medido operativamente mediante electroencefalografía, conductual (motor) niveles de actividad o neuroquímicos (adrenalina, glucocorticoide). Segundo, la experiencia también debe percibirse como aversiva. En tercer lugar, hay una falta de control, tener control sobre una experiencia aversiva tiene un profundo efecto atenuante, influencia en qué tan estresante se siente la experiencia. El elemento de control (y "Previsibilidad") es la variable que en última instancia determina la magnitud de la experiencia de estrés y la susceptibilidad del individuo a desarrollar secuelas fisiológicas y de comportamiento inducidas por estrés.

Por tanto, la magnitud del estrés neurocognitivo (S) se aproxima al producto de:

- Excitabilidad / excitación ("E")
- Aversión percibida ("A")
- Incontrolabilidad ("U")

$$('S') = E \times A \times U$$

Epidemiología

La epidemiología ha sido y sigue siendo fundamental para los estudios sobre el estrés. Los estudios han tratado de definir los efectos de las actividades sociales, laborales y de estilo de vida sobre el estrés, la salud y bienestar. De hecho, el estrés laboral es, con mucho, la principal fuente de estrés para los adultos y ha aumentado progresivamente en las últimas décadas ³⁴. Aumento de los niveles de estrés laboral evaluado por la percepción de tener poco control, pero muchas demandas han sido demostradas estar asociado con un aumento de las tasas de ataque cardíaco, hipertensión, obesidad, adicción, ansiedad, depresión y otros trastornos ³⁵.

Clasificación estrés:

Por otro lado, hay diversos tipos de estrés, que se clasifican en función de la duración: Estrés agudo, agudo episódico y crónico. El estrés agudo es la forma de estrés más común este nace de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo episódico es el padecimiento frecuente de estrés agudo. La población afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por consiguiente, reacciona de manera descontrolada (Orlandini, 1999) ³⁶

El estrés crónico es un estado permanente de alarma, nace cuando una persona no ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente inacabables que algunas veces también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar. (Orlandini, 1999) ³⁶.

El estrés tiene 3 fases³⁷:

- Fase de alarma o huida, en esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de

hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.

- Fase de resistencia, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.
- Fase de agotamiento, sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.

Otra forma de clasificación del estrés, podemos dividirla en 2 ³⁸:

- Eustrés: Necesario para la vida, denominado también como el estrés positivo, es aquel en el que se engloban todos aquellos incentivos mentales o físicos que componen los capítulos buenos desde pequeñas alegrías de nuestras experiencias hasta grandes logros alcanzados y que nos hacen querer seguir viviendo por lo que nuestra capacidad de aclimatación al entorno y fortaleza se incrementan.
- Distrés: Este es el caso contrario, es decir el lado negativo. Toda situación adversa que origine destemplanza y por lo tanto tensión; y cuando atravesamos toda esta problemática acarreamos consecuencias desde cansancio, trastorno del sueño, e incluso hasta menguar nuestro estado psicológico e inmunológico desembocando en depresión y propensión a enfermedades respectivamente.

Imprescindible para la vida, el nivel de eustrés necesario para hacer la vida más agradable es mayor que el de distrés, aunque unos niveles muy altos de eustrés pueden llegar a ser adictivos como es el caso de los deportes y/o actividades de alto riesgo. Es decir, que el estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado. Y es que el

enfrentamiento a situaciones de reto e incluso de amenaza, aumenta la autoestima generando importantes dosis de afecto positivo.

RESPUESTA NO ESPECIFICA AL ESTRÉS

Selye parecía haber sido impulsado a encontrar especificidad en la respuesta a diferentes tipos de factores estresantes. Así, en *Stress in Health and Disease* (Selye 1976)²⁹ escribió: "Es difícil ver al principio cómo cosas tan esencialmente diferentes como el frío, el calor, las drogas, las hormonas, la tristeza y la alegría pueden provocar una reacción biológica idéntica. Sin embargo, esto es el caso; ahora puede demostrarse mediante métodos bioquímicos y cuantitativos altamente objetivos. Parámetros morfológicos que ciertas reacciones son totalmente inespecíficas y comunes a todos tipos de agentes, cualesquiera que sean sus efectos específicos superpuestos".

La falta de especificidad de la definición de estrés de Selye ha sido objeto de considerables críticas. De hecho, Pacak y Palkovits (2001)³⁹ llevaron a cabo una serie de experimentos que demostrar que diferentes factores de estrés activan diferentes biomarcadores de estrés y diferentes regiones del cerebro. Así, por ejemplo, concentraciones bajas de glucosa en sangre (glucopenia) o la hemorragia activa tanto el sistema simpático como el HPA; hipertermia, frío y la inyección de formalina activa selectivamente el sistema simpático. Sobre la base de estos datos, Pacak y Palkovits concluyen que cada factor estresante tiene sus propias características neuroquímicas específicas. Sin embargo, dado que estos índices de estrés se limitan a solo dos sistemas, y dado que para la mayoría de los factores estresantes hay al menos cierta superposición en la respuesta, no es claro que este enfoque invalida la definición de Selye, "El estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda", lo que probablemente sería inexpugnable si Selye hubiera omitido el término "no específico".

Síntomas de estrés

El estrés está asociado con síntomas fisiológicos, característicos de la actividad del sistema nervioso simpático. Los síntomas se relacionan con la respuesta del organismo, junto con los síntomas psicológicos de estrés, tanto subjetivo (cómo se siente una persona) como conductual (cómo actúa una persona), aunque hay alguna superposición en estas áreas. Los síntomas varían entre los individuos debido a las diferentes sensibilidades de los órganos a la experiencia del estrés ⁴⁰.

Síntomas fisiológicos: aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, sudoración, aumento de la tasa de coagulación de la sangre, aumento de la ventilación,

síntomas subjetivos. Los síntomas fisiológicos incluyen: cansancio y dificultad para dormir, tensión muscular particularmente en los músculos del cuello y los hombros, indigestión; estreñimiento, diarrea

Síntomas de comportamiento, los síntomas de comportamiento incluyen:

- Aumento del consumo de alcohol, tabaco, etc.
- Pérdida del apetito o comer en exceso.
- Inquietud
- Pérdida del interés sexual.

Medición del estrés: una evaluación fisiológica del estrés incluiría mediciones como la frecuencia cardíaca, la sangre presión, frecuencia respiratoria y conductancia cutánea. Se han realizado intentos tanto fisiológicos como psicológicos para medir el estrés. Uno que ha tenido una influencia particular es la Escala de Calificación de Reajuste Social (SRRS) de Holmes y Rahe (1967)⁴¹.

Estrés en el tipo de personalidad individual: Friedman y Rosenman (1974)⁴² describieron un tipo de personalidad particularmente asociado con la enfermedad coronaria. Este tipo se caracterizó por una tendencia al individuo para:

- Conducirlo a lograr metas una tras otra.
- Tener espíritu de competitividad feroz.
- Realice actividades lo más rápido posible.
- Esté excesivamente alerta.
- Tener una necesidad constante de ser reconocido.

Desarrollos futuros de conceptos de estrés

Este breve recuento de algunas de las definiciones y conceptos de estrés muestra que todavía hay mucho por hacer en el ámbito de la investigación sobre el estrés. Así, con respecto al gen ambiental, el trabajo sobre genes de susceptibilidad acaba de comenzar, y todavía hay espacio para ampliar nuestro conocimiento sobre el papel en el estrés de los factores epigenéticos y otros mecanismos de control de genes como la interferencia del ARN. Sobre la base de teorías anteriores, parece probable que la hipótesis de Barker sobre los "orígenes fetales" pueda ser perfeccionada y revisada y puede conducir a una comprensión sólida del síndrome metabólico y la diabetes tipo 2 ⁴³.

El poderoso análisis por computadora de imágenes cerebrales y registros eléctricos puede ayudar a resolver las muchas preguntas que rodean la conciencia y la cognición. La causa

irritada y preguntas de efecto sobre la influencia del estrés en los trastornos mentales, el cáncer y otros las enfermedades necesitan respuesta ⁴³.

ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es la angustia mental con respecto a alguna frustración anticipada asociada con el fracaso académico o incluso desconocimiento de la posibilidad de tal falla. Los estudiantes deben enfrentar muchas demandas académicas, por ejemplo, exámenes, responder preguntas en la clase, mostrar progreso en las materias universitarias ⁴⁴.

Comprender lo que enseña el maestro, competir con otros compañeros de clase, satisfacer a maestros y padres expectativas académicas. Estas demandas pueden gravar o exceder los recursos disponibles de los estudiantes. Como consecuencia, pueden estar bajo estrés, ya que la demanda está relacionada con el logro de una meta académica. Entonces se ha definido el estrés académico como una demanda que gravan o exceden los recursos disponibles (internos o externos) como aparecieron cognitivamente por el estudiante involucrado. Según ella, el estrés académico refleja la percepción de la frustración académica del individuo, conflicto académico, presión académica y ansiedad académica ⁴⁵.

El estrés académico es un factor importante que explica la variación en el rendimiento académico. También contribuye a principales peligros para la salud mental, problemas relacionados con el estrés tanto físico como mental.

Causas de estrés académico en estudiantes

La presión académica es una fuente importante de estrés para muchos estudiantes. Las fuentes identificadas de estrés relacionado con lo académico han incluido el miedo a quedarse atrás con trabajo de curso, encontrar la motivación para estudiar, presiones de tiempo, preocupaciones financieras y preocupaciones de habilidad académicas. Además, los estudiantes informan estrés por luchar para cumplir con los estándares académicos, el tiempo preocupaciones de gestión y preocupaciones sobre las calificaciones. Estas fuentes pueden existir fácilmente a lo largo de la carrera académica de los estudiantes universitarios y puede resultar en que los estudiantes de la escuela experimenten mucho estrés durante su carrera académica. Si se van a desarrollar esfuerzos de prevención para ayudar a los estudiantes lidiar y evitar el estrés relacionado con el académico, es necesario una mayor comprensión de la relación entre la universidad y el estudiante ⁴⁶.

Las causas del estrés en los estudiantes incluyen tanto el estrés positivo como el negativo, pero nos centraremos aquí sobre las causas negativas del estrés en los estudiantes.

Académicos: Alfabéticamente, la primera de las causas de estrés en los estudiantes. Simplemente abordando las asignaciones más difíciles pueden exigir técnicas de manejo del estrés.

Citas: La vida estudiantil a lo largo de la escuela secundaria y la universidad está llena de pensamientos sobre citas, citas, fecha, fallar hasta la fecha y ser objeto de dumping”. El juego del apareamiento está lleno de esto, pero también implica angustia, y es una de las mayores causas de estrés en los estudiantes.

Entorno: El entorno en sí mismo puede ser una causa de estrés para los estudiantes. Estudiantes que se mudan para la educación superior.

Compañeros: al igual que en las citas, las relaciones con los compañeros pueden provocar celos o angustia. A medida que los compañeros ejercen presión con respecto a vestimenta, comportamiento, elección de amigos o sic, y muchas otras áreas de la vida, esa presión puede convertirse en una gran presencia de estrés en los estudiantes.

Presión de los padres: Finalmente, los estudiantes de cualquier nivel experimentan estrés debido a las presiones de los padres. Los padres quieren sus hijos tengan éxito. Quieren ver buenas calificaciones, pero también quieren ver el éxito en las demás áreas. En sus intentos de guiar a sus hijos, los padres pueden convertirse en una de las principales causas de estrés en los estudiantes. Es aconsejable que los padres y otras personas que trabajan con los estudiantes se tomen el tiempo para reconocer el estrés que enfrentan los estudiantes, si luego proporcionan técnicas de manejo del estrés, harán mucho para aliviar y alentar a sus estudiantes.

AFRONTAMIENTO

El afrontamiento es una de las múltiples líneas de investigación de una variedad de subáreas dentro de la ciencia educativa y del desarrollo que comparten un interés común en este tema, incluido el trabajo sobre resiliencia académica, flotabilidad, dominio versus impotencia, tenacidad, perseverancia y persistencia productiva, así como búsqueda de ayuda adaptativa, aprendizaje autorregulado y regulación de las emociones. Estos enfoques se centran en las respuestas (incluidas las emociones y los comportamientos dirigidos a objetivos) que los estudiantes realmente emprenden en el terreno cuando encuentran dificultades académicas en su vida diaria; los patrones de acción pueden contrastarse con los sistemas de creencias, motivaciones ⁴⁸.

Desde mediados de la década de 1980, varias docenas de estudios han examinado el afrontamiento académico en niños y jóvenes de 2 ° a 12 ° grado (de 7 a 18 años), incluidas muestras de 29 países (Skinner & Saxton, 2019) ⁴⁹. Estos estudios han identificado múltiples formas adaptativas de lidiar con el estrés académico, incluida la resolución de problemas, la búsqueda de ayuda y la búsqueda de comodidad. Estas respuestas se consideran productivas porque permiten a los estudiantes reunir recursos y estrategias y, por lo tanto, volver a participar en tareas exigentes con un propósito, vigor y eficacia renovados. También se han identificado múltiples formas desadaptativas de afrontamiento, como escapar, rumiar o culpar a otros. Estos se consideran improductivos porque cuando se promulgan en respuesta a las demandas académicas, es más probable que desencadenen el descontento, amplifiquen la angustia o provoquen reacciones negativas de los interlocutores sociales.

En general, la investigación indica que los estudiantes muestran normativamente un perfil de afrontamiento que es alto en estrategias adaptativas (especialmente resolución de problemas, búsqueda de ayuda y búsqueda de apoyo) y bajo en respuestas desadaptativas. Los estudios encuentran que el afrontamiento adaptativo de los estudiantes está vinculado a su funcionamiento y éxito académico, incluido su desempeño educativo, compromiso, persistencia y adaptación a las transiciones escolares. En contraste, el afrontamiento desadaptativo está relacionado con un patrón de bajo rendimiento académico, falta de compromiso y agotamiento relacionado con la escuela. Los estudiantes se adaptan más cuando poseen activos motivacionales (como la autoeficacia, la autonomía relativa o el sentido de pertenencia) y experimentan el apoyo interpersonal de sus padres, maestros y compañeros. Los estudios que documentan las tendencias del desarrollo sugieren mejoras normativas en el repertorio de afrontamiento durante la escuela primaria. Sin embargo, durante la transición a la escuela secundaria en la adolescencia temprana, muchas formas de adaptación disminuyen, mientras que la dependencia de las respuestas desadaptativas generalmente aumenta. A partir de la adolescencia media, estas tendencias problemáticas se estabilizan y algunos estudios indican una mejora renovada en el afrontamiento, especialmente en la resolución de problemas ⁵⁰.

La investigación actual sobre afrontamiento académico enfrenta desafíos teóricos, metodológicos y aplicados: teóricamente, se necesitan conceptualizaciones más integrales que integren perspectivas de afrontamiento con enfoques sociales contextuales, motivacionales y de desarrollo; metodológicamente, se necesitan medidas estándar que

se centren en las categorías básicas de afrontamiento académico y que utilicen la puntuación de asignación; y para un trabajo más aplicado, se necesitan estudios adicionales que describan y expliquen los cambios normativos y diferenciales escalonados por edad en el afrontamiento adaptativo y desadaptativo a lo largo de la niñez y la adolescencia. Los investigadores que estudian el afrontamiento académico creen que este trabajo tiene mucho que ofrecer teorías educativas, investigación.

2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES

- Estrés académico: proceso complejo cambiante de aprendizaje, a través de mecanismos adaptativos propios e institucionales, que generan respuestas a situaciones estresantes que amenazan el adecuado funcionamiento físico y psicológico del estudiante, conllevando al desequilibrio general, induciendo al estudiante a utilizar estrategias de afrontamiento.
- Estresores académicos: factores o estímulos del medio educativo que son percibidos por el estudiante con una presión excesiva.

Estrategias de afrontamiento: Mecanismos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se aprenden y desarrollan con el fin de sobrellevar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECÍFICAS

3.1.1 HIPÓTESIS GENERAL

- Existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.

3.1.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe mayor nivel de estrés académico en la población femenina de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y la focalización en la solución del problema de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y la autofocalización negativa de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y expresión emocional abierta de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y evitación de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo social de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.
- Existe una relación entre el estrés académico y la religión de los estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2022-2023.

3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable dependiente

- Estilos de afrontamiento

Variable independiente

- Estrés académico

Variables secundarias

- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Ocupación
- Síntomas de estrés
- Estresores académicos

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

- Enfoque cuantitativo: Ya que el objetivo busca estudiar las dos variables, aplicando modelos matemáticos y la recolección de datos para corroborar la hipótesis.
- Observacional: Ya que no se intervino en los fenómenos a estudiar, solo se limitará a la medición de las variables que se tienen en cuenta en el estudio
- Analítico: Al determinar la existencia de la correlación entre las variables. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable.
- Transversal: Ya que medio la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo, en este estudio de noviembre del 2022 hasta febrero del 2023.

4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población está constituida por estudiantes de Medicina de preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de noviembre del 2022 a diciembre 2023.

MUESTRA

TAMAÑO MUESTRAL

Empleando el paquete estadístico Epidat, el presente estudio realizo un cálculo de tamaño buscando estimar el coeficiente Rho para estimar la correlación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina humana, para lo cual se tomó un Rho esperado de 0.227 reportado por Condorimay M. et al. ⁵⁹, con un nivel de confianza del 95% y una potencia estadística del 80%, tras lo cual se obtuvo un tamaño muestral total de 150 estudiantes de medicina humana.

TIPO DE MUESTREO

Se realizó un muestreo probabilístico, en base a los estudiantes que llenaron los cuestionarios digitales durante el periodo de noviembre a diciembre 2022.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MUESTRA

Criterios de inclusión

Se incluyeron a:

- Estudiantes de medicina de preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma
- Estudiantes de medicina de internado de la Universidad Ricardo Palma
- Estudiantes que participen voluntariamente tras el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se hayan matriculado el semestre 2022-II
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado
- Estudiantes que se nieguen a llenar el cuestionario

4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Anexo 2

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inicialmente se envió una solicitud requiriendo el permiso de extraer información proveniente de encuestas virtuales de los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma tras lo cual los datos fueron recolectados según disponibilidad. Se utilizó una ficha de recolección que fue diseñada para el presente estudio, de la cual se llenó a nuestra base de datos. Se respetó los datos obtenidos y fueron copiados de forma fidedigna según lo encontrado.

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. El tiempo utilizado para responderlo oscila entre 15 a 20 minutos. Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS versión 22.0.

4.5 RECOLECCIÓN DE DATOS

El cuestionario está constituido de las siguientes partes:

1. Cuestionario sociodemográfico

Las preguntas sociodemográficas fueron creadas con el fin de obtener los datos referentes a la edad, género, ocupación, estado civil.

2. Escala de estrés

En cuanto a la variable estrés, se utilizó el Inventario SISCO SV-21 del estrés académico, Barraza 2018 ⁹⁵. El cual está conformado por 21 ítems, con ítem filtro en términos dicotómicos (si-no) y 20 ítems en un escalamiento tipo Lickert, presentados en una prueba objetiva, autoadministrable. El mismo se encuentra compuesto por tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El cuestionario SISCO, esta creado por variables asociadas con el estrés: Nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas. Así mismo está conformada de la siguiente manera:

- La primera parte sirve para identificar si los síntomas autopercebido son causadas por los aspectos académicos.
- La segunda parte esta formado por lo estresores. Constituido por 7 ítems que indican las demandas del entorno que son evaluadas como estímulos que causan.
- La tercera parte formada por 7 ítems, que hacen referencia a los síntomas, que son reacciones frente al estrés académico (físicas, psicológicas, comportamentales).

Para expresar cómo válidos los resultados de los cuestionarios, y por tanto aceptarlos e integrarlos a la base de datos, éstos deberán ser respondido en un porcentaje mayor al 70%. Por lo cual, es obligatorio que en el cuestionario se haya respondido al menos 16 de los 23 ítems que lo componen, si esto no fuera así, se procedería a anular dicho cuestionario en particular.

Clave de corrección:

Para una adecuada interpretación se recomienda calcular la media general, por lo cual se debe:

Tomar para el análisis solo los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.

- Por cada respuesta se asignarán valores recomendados.
- Se debe calcular la media para cada sección con su respectivo ítem y después obtener la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20. Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta.

Baremo normativo centrado en la población en que se validó:

- ✓ De 0 a 48% nivel leve del estrés
- ✓ De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- ✓ Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- ✓ De 0 a 33% nivel leve del estrés
- ✓ De 34% a 66% nivel moderado del estrés

Fuente: Barraza

3. Escala de afrontamiento

Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizará el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) ⁵² que evalúa las principales situaciones generadoras de estrés académico. El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés constituye un instrumento de autoinforme que consta de 42 ítems dispuestos en siete subescalas que evalúan las siguientes estrategias o estilos básicos de afrontamiento:

1. Focalizado en la solución del problema
2. Autofocalización negativa
3. Reevaluación positiva
4. Expresión emocional abierta
5. Evitación
6. Búsqueda de apoyo social
7. Religión.

El CAE se administra a través de un escalamiento tipo Likert, a través del cual los sujetos evaluados deben responder a cada ítem otorgando un puntaje que varía entre 0 (nunca) y 4 puntos (casi siempre), respectivamente; el mínimo alcanzable en cada subescala es de 0 puntos, para aquellos que pudieron haber respondido “nunca” a los 6 ítems que conforman cada subescala y, por el contrario, el puntaje máximo posible es de 24, al haber respondido con la opción “casi siempre” a la totalidad de los ítems.

Corrección de la prueba Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42.

4.6 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se recolectó la información y se realizó el llenado de manera digital de las fichas de recolección por el tesista. Posteriormente los datos recolectados se registraron en el programa Microsoft Excel para ser exportada al SPSS v. 22 para la generación de tablas y gráficos que permitan alcanzar los objetivos deseados de la investigación mediante el uso de la estadística descriptiva e inferencial.

Se presentarán frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y medidas de resumen con media y desviación estándar o mediana y rango intercuartílico en base a los resultados de las pruebas de normalidad (Kolmogórov-Smirnov con la corrección de significación Lilliefors). La asociación entre estrés académico y estilos de afrontamiento se determinó mediante la prueba de Rho de Spearman en función a los resultados de las pruebas de normalidad.

a. Métodos y modelos de análisis según tipo de variables:

En base a los resultados obtenidos en las fichas de recolección de datos, provenientes de las encuestas virtuales de los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Ricardo

Palma, se elaboró gráficos de barra y de pastel, presentando en forma cuantitativa los resultados encontrados.

b. Programas que se utilizó para el análisis de datos:

Se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2013 para el análisis de datos haciendo uso de los diversos cuadros que se encuentren a nuestra disposición.

4.7 ASPECTOS ÉTICOS

El proyecto fue evaluado por el comité de investigación de la Universidad Ricardo Palma. Fue necesario la aplicación de una hoja de información y un consentimiento informado, donde se expuso que no se vería expuesta la privacidad ni el bienestar de los estudiantes. Toda información obtenida se utilizó bajo anonimato, guardando la confidencialidad del caso, además dicha información fue utilizada con fines exclusivamente académicos, manteniendo en todo momento los principios bioéticos de justicia, beneficencia, autonomía y no maleficencia. Respetando durante todo el estudio la integridad física y mental de los estudiantes que sean parte del presente estudio de investigación, ajustándose a las normas de investigación científica en humanos, dados en la declaración de Helsinki. Garantizando los aspectos éticos mencionados, se envió toda la información explicando los procedimientos que se realizaron, así como el uso de la información recolectada a la institución donde se realizó el estudio, para su posterior aprobación y consecuente desarrollo. Se asegura la total confidencialidad de los datos recolectados y el uso correcto de los mismos.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

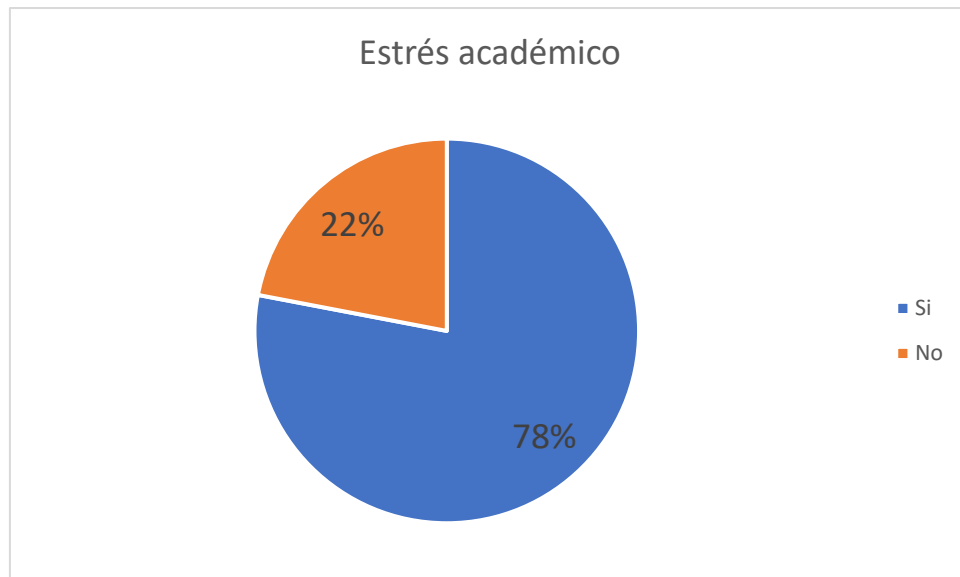
5.1 RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Características		Frecuencia	Porcentaje%
Sexo	Hombre	72	48
	Mujer	78	52
Edad	24	25	16.67
	25	33	22
	26	48	32
	27	15	10
	28	15	10
	29	8	5.33
	30	4	2.67
Ocupación	33	2	1.33
	Estudia	141	94
	Estudia y trabaja	9	6
Estado civil	Soltero	146	97.3
	Casado	4	2.7

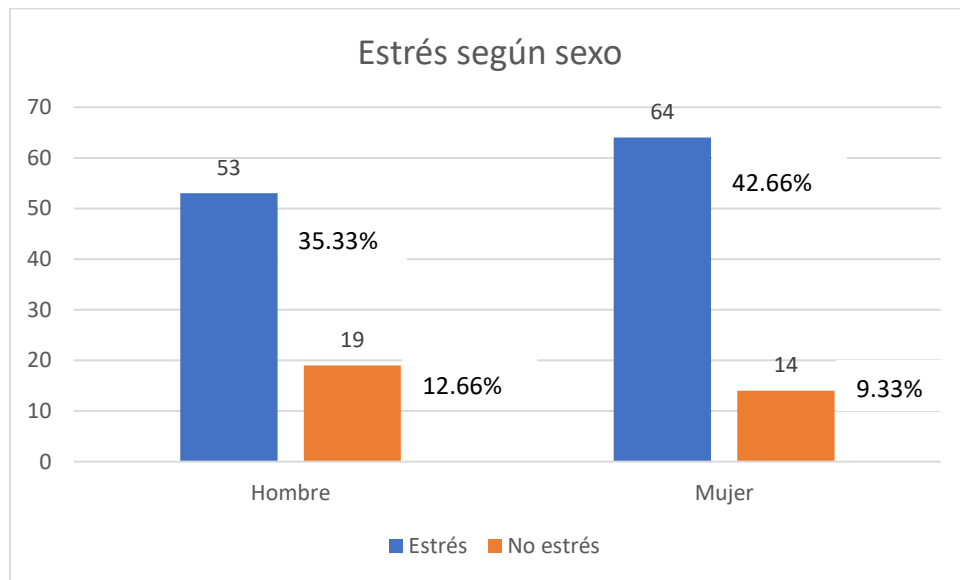
De la población encuestada se observa en las variables sociodemográficas que el 52% son mujeres, mientras que el 48% son hombres. En cuanto a la edad de los estudiantes, muestra que el 16.67% tiene 24 años, 22% tiene 25 años, 32% tiene 26 años, 10% tiene 27 años, 10% tiene 28 años, 5.33% tiene 29 años, 2.67 tiene 30 años, 1.33% tiene 33 años. Sobre la variable ocupación el 94% solo estudia; mientras que el 6% estudia y trabaja. Del estado civil el 97.3% están solteros y el 2.7% están casados.

Figura 1. Porcentaje de estudiantes universitarios con estrés académico de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.



De los estudiantes el 22% no padece de estrés académico, mientras que el 78% padece de estrés académico. (Figura 1)

Figura 2. Porcentaje de estudiantes universitarios con estrés académico de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

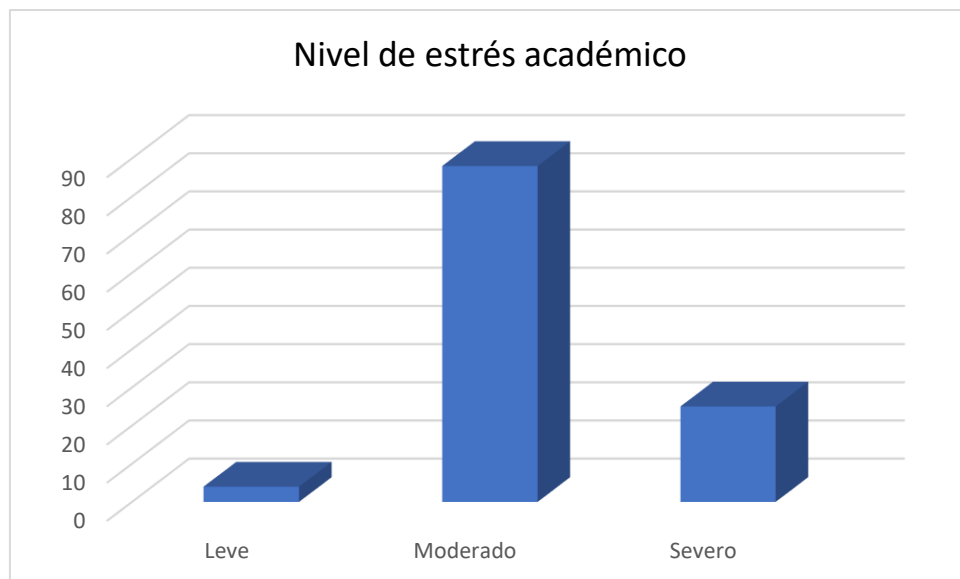


De los estudiantes el 35.33% de los hombres padecen de estrés académico, mientras que el 12.66% no padecen de estrés académico. En cuanto a las mujeres el 42.66% de las mujeres padecen de estrés académico, mientras que el 9.33% no padecen de estrés académico. (Figura 2)

Tabla 2. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Nivel de estrés académico		
Categoría	f	%
Leve	4	3.42
Moderado	88	75.21
Severo	25	21.37
Total	117	100

Figura 3. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.



De los alumnos el 3.42% tiene estrés leve, el 75.21% tiene estrés moderado y el 21.37% tiene estrés alto. (Tabla 2)

Tabla 3. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la estrategia de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Correlaciones

			Nivel de estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,549**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	117	117
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,549**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	117	117

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,000 que es menor al 0,01 ($0,00 < 0,01$), lo que indica que existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento. El coeficiente Rho de Spearman es 0,549 lo que indica que la relación entre las variables es directa y su grado es moderado. (Tabla 3)

Tabla 4. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y Focalización en la solución del problema en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

				Correlaciones		Nivel de estrés académico	Focalización en la solución del problema
Correlaciones	Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	Coeficiente de correlación			1,000	,637**
				Sig. (bilateral)		.	,000
				N		117	117
	Focalización en la solución del problema	Coeficiente de correlación			,637**	1,000	
			Sig. (bilateral)		,000	.	
			N		117	117	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,000 que es menor al 0,01 ($0,00 < 0,01$), lo que indica que existe relación entre el estrés académico y la focalización en la solución del problema. El coeficiente Rho de Spearman es 0,637 lo que indica que la relación entre las variables es directa y su grado es alto. (Tabla 4)

Tabla 5. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la autofocalización negativa en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Correlaciones

				Nivel de estrés académico	Autofocalizac ión negativa
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	Coeficiente de	de	1,000	,097
		correlación			
		Sig. (bilateral)		.	,298
		N		117	117
	Autofocalización negativa	Coeficiente de	de	,097	1,000
		correlación			
		Sig. (bilateral)		,298	.
		N		117	117

El p-valor calculado es de 0,298 que es mayor al 0,01 ($0,298 > 0,01$), lo que indica que no existe relación entre el estrés académico y la autofocalización negativa. (Tabla 5)

Tabla 7. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la expresión emocional abierta en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

				Nivel de estrés académico	Expresión emocional abierta
Rho de Spearman	de Nivel de estrés académico	Coeficiente de correlación	de	1,000	,770**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		117	117
Expresión emocional abierta	de Nivel de estrés académico	Coeficiente de correlación	de	,770**	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		117	117

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,000 que es menor al 0,01 ($0,00 < 0,01$), lo que indica que existe relación entre el estrés académico y la expresión emocional abierta. El coeficiente Rho de Spearman es 0,770 lo que indica que la relación entre las variables es directa y su grado es alto. (Tabla 7)

Tabla 8. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la evitación en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Correlaciones

		Nivel de estrés académico	Evitació n
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	1,000	,241**
		Sig. (bilateral)	.009
		N	117
Evitación		,241**	1,000
		Sig. (bilateral)	.009
		N	117

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,009 que es mayor al 0,01 ($0,09 > 0,01$), lo que indica que no existe relación entre el estrés académico y la evitación. (Tabla 8)

Tabla 9. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

				Correlaciones	
				Nivel de estrés académico	Búsqueda de apoyo social
Rho Spearman	de Nivel de estrés académico	de	Coeficiente de correlación	1,000	,560**
			Sig. (bilateral)	.	,000
			N	117	117
Búsqueda de apoyo social	de	de	Coeficiente de correlación	,560**	1,000
			Sig. (bilateral)	,000	.
			N	117	117

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,000 que es menor al 0,01 ($0,00 < 0,01$), lo que indica que existe relación entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo social. El coeficiente Rho de Spearman es 0,560 lo que indica que la relación entre las variables es directa y su grado es moderado. (Tabla 9)

Tabla 10. Correlación bivariada entre el nivel de estrés académico y la religión en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” 2022-2023.

Correlaciones

		Nivel de estrés académico	Religión
Rho de Spearman	Nivel de estrés académico	1,000	,231*
	Sig. (bilateral)	.	,012
	N	117	117
Religión	Coefficiente de correlación	,231*	1,000
	Sig. (bilateral)	,012	.
	N	117	117

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

El p-valor calculado es de 0,12 que es mayor al 0,01 ($0,12 > 0,01$), lo que indica que no existe relación entre el estrés académico y la religión. (Tabla 10)

5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El riesgo de padecer de estrés académico en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de medicina humana, se ve reflejado en los altos niveles de estrés reportados en nuestra población de estudio, todo esto debido probablemente a la naturaleza de la carrera universitaria y al hecho mismo del esfuerzo, entrega, deber y compromiso personal que la formación a nivel superior demanda.

En cuanto a las variables sociodemográficas muestran que la población encuestada fue 52% de mujeres, y el 48% hombres, de los cuales 64 mujeres (42.66%) y 53 hombres (35.33%) presentaron estrés, estos resultados coinciden con el estudio de Nilufer, et al.¹⁶ en la Turquía en el 2017, donde se comprobó que el sexo femenino tuvo mayor porcentaje en su población. También en la tesis realizada por Huamani R.²⁹ en Perú en el 2021, donde se encontró que las mujeres presentaron un mayor riesgo de estrés académico. Los valores elevados en el porcentaje de mujeres que presentan estrés quizás podrían deberse a la forma en que el cuerpo de hombres y mujeres procesa las hormonas del estrés, por lo cual se recomendaría hacer estudios que busquen la explicación.

La presencia de estrés académico en nuestro estudio fue el 78% de una muestra correspondiente a 150 alumnos, esto altos niveles pueden deberse a múltiples factores, ya que durante la etapa de formación los estudiantes de la carrera de Medicina deben enfrentar una gran cantidad de estresores, como el desapego familiar, el riesgo de sufrir algún golpe a la economía lo cual impediría el pago de las armadas educativas, la expectativa constante de aprobar los cursos, la rigurosidad y disciplina en el desarrollo de las asignaturas y practicas pre profesionales, entre otros factores, que fueron potenciados en los últimos años por el Covid 19, constituyendo todos estos factores potenciales para el desarrollo de altos niveles de ansiedad.

Nuestro estudio, muestra altos niveles de presencia de estrés en estudiantes de medicina humana, 78% de la muestra, similar a otros estudios como de Macbani et al.⁹ en México en el 2018, donde el 93% de un total de 69 estudiantes de odontología presentaron estrés académico, por diferentes motivos como sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes. Asimismo, en el estudio realizado por Peña et al.²⁰ en México 2018, se encontró un 88.6% de estudiantes universitarios presentaban estrés académico, aunque el estudio no fue llevado solo en estudiantes de salud, los valores mostrados indican que los estudiantes en general cursan con una alta prevalencia de estrés académico, esto probablemente es debido a la fase de tránsito por la educación superior, que coloca en prueba un conjunto de habilidades, conocimientos y destrezas para obtener los objetivos en un tiempo determinado de acuerdo al número de ciclos de la carrera. Además; tendríamos que agregar la rivalidad formativa que enfrenta en relación a sus compañeros y frente a otras instituciones formadoras de profesionales de la salud.

En tanto a los niveles de estrés académico existentes en los estudiantes de medicina humana, rescatamos que dentro de los que presentan un nivel de estrés leve fue de 3.42%, estrés moderado 75.21% y estrés alto de 21.37%. Esto podría deberse a que los estudiantes tras la

pandemia de COVID 19 tuvieron dificultades para retomar la presencialidad, además que algunos estudiantes cursaban con el internado que es una etapa donde el estudiante es expuesto a nuevas experiencias y responsabilidades, motivo por el cual desarrollaron diversos niveles de estrés que sin un mecanismo de defensa adecuado pueden afectar su salud mental. Este estudio coincidió con el estudio de Coavoy et al.²³ en Perú en el año 2018, donde se menciona que el nivel de estrés predominante es el moderado con un 68.3% de estudiantes.

Respecto a los resultados encontrados en la presente investigación, la presencia de una relación significativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($p < 0.01$, $\rho = 0,549$) indica que la relación entre las variables es directa y su grado es moderado. Lo cual concuerda con el estudio de Huamani R.²⁹ en Perú 2021, donde se encontró una correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento con un valor estadístico de ($r = 0,404$, Sig. 0.01), indicando que la relación es directa y de grado moderado. Mientras que en el estudio de Coavoy.²³, en Perú 2018; los resultados mostraron que existe una relación baja con una correlación significativa ($r = 0,225$); si bien al compararlo con los estudios mencionado encontramos que existe relación significativa, el grado varía, esto podría ser explicado por las condiciones sociodemográficas, debido a que el vivir en el caos de la capital, conlleva a mayor predisposición de presentar conductas estresantes.

Asimismo, se observó una relación directa y de alto grado, entre el estrés académico y la focalización en la solución del problema ($p < 0.01$ $\rho = 0,637$). Encontrándose concordancia con el estudio de García et al.²¹, en Armenia el 2020, donde se demostró mediante el coeficiente de Pearson la existencia de correlación positiva y directa ($p < 0.002$, $r = 0,168$), entre el estrés académico y a focalización en la solución del problema, indicando que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas, siendo esta la estrategia con la que más se identificaron. Siendo importante debido a que es conocida como una estrategia adecuada de adaptación, ya que la persona busca soluciones exactas y fácticas para resolver el evento estresante.

Por su parte nuestro estudio expuso que no existe relación entre el estrés académico y la autofocalización negativa ($p = 0,298$), oponiéndose al estudio de Huamani R.²⁹, en Perú 2021, donde se encontró la existencia de relación del estrés académico con la autofocalización negativa ($r = 0,435$; Sig. 0.01), lo cual podría ser explicado por la población, siendo esta de los primeros ciclos, donde el estudiante aún no ha desarrollado estrategias adecuadas para enfrentar al estrés académico.

Por otro lado, se encontró la existencia de relación entre estrés académico y reevaluación positiva ($p = 0,000$, $r = 0,822$) indicando que la relación es directa y su grado es muy alto, coincidiendo con estudios como el de Rodríguez et al.¹⁰ en Chile el 2020, donde se observa que los estudiantes de terapia ocupacional tuvieron a la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento predominante, mientras que el resto de las carreras prefieren la búsqueda de apoyo ($p = 0,032$). Lo cual demuestra la presencia de una adecuada estrategia de afrontamiento, ya que es un procedimiento de adaptación constructivo, debido a que el individuo evalúa la situación en múltiples oportunidades y de manera rigurosa, centrándose en los posibles aspectos

positivo. Lo que implica que los alumnos de la facultad de Medicina de la URP se concentran más en hacer reevaluaciones constructivas sobre lo que les causa preocupación, lo cual expresa superación, optimismo para el desarrollo personal.

En cuanto al estrés académico y la expresión emocional nuestro estudio mostro la existencia de una relación directa de alto grado ($p= 0,000$, $r=0,770$), coincidiendo con el estudio de Huamani R.²⁹ en Perú el 2021, donde en la tesis para optar para el título profesional de médico cirujano encuentra la existencia de correlación entre el estrés académico y la estrategia de expresión emocional concluyendo al afirmar la existencia de correlación significativa estadísticamente en los estudiantes de Medicina Humana. Caso contrario se evidencio en la tesis para obtener el título profesional de psicólogo de Troves K.²⁷ en Perú el 2018, donde sus resultados mostraron que no existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia en la expresión emocional ($p > .05$). Esto probablemente a que los estudiantes normalmente no expresan sus emociones de manera explícita; debido a la creencia de catalogar como una persona débil a aquellas que muestran sus expresiones en público, como el llorar, gritar o perder la calma frente a situaciones estresantes, por lo que este pensamiento repercute en el accionar de los estudiantes

En cuanto a la relación entre estrés académico y la evitación el $p=0,009$ nos indica que no existe relación. No coincidiendo con los estudios de Troves K. et al ²⁷ en Perú 2018, en su tesis por el título profesional de psicología donde sus resultados mostraron que existe correlación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia centrada en la evitación del problema ($\rho=-.291$, $p=0.00$) y en el estudio de Huamani R et al²⁹. en Perú 2021, donde evidencia que hay correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento con un valor estadístico de ($r 0.404$, Sig. 0.01) y correlación con la dimensión de estrategias de afrontamiento Evitación ($r 0,366$; Sig. 0.01). Siendo estos resultados favorables para los estudiantes de nuestra universidad, debido a que este tipo de afrontamiento es negativo, ya que los estudiantes no buscarían soluciones al agente estresante, sino que intenta no pensar en aquello, evitando hacer frente al problema, y llegando en algunas ocasiones a medidas más perjudiciales como el consumo de alcohol, drogas, etc.

En tanto a la relación entre estrés académico y la búsqueda de apoyo social se encontró un $p=0,000$ indicando que existe relación entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo social; mientras que el $r=0,560$ indica que la relación entre las variables es directa y su grado es moderado, corroborado con el estudio de La Rosa G. et al ²² en Perú 2015, donde se observa que las formas de afrontamiento más frecuentes fueron la búsqueda de apoyo social, la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva. Esto es adecuado para el estudiante debido a que esta estrategia, permite acercarse a personas de su confianza (amigos, pareja, familiares), organizaciones, líderes espirituales con el fin de buscar apoyo instrumental, apoyo emocional o apoyo espiritual. Centrándose en la obtención de una ayuda emocional en los escenarios difíciles que le toca asumir.

Respecto a la relación entre estrés académico y la religión el p-valor calculado es de 0,12 lo que indica la no existencia de relación entre el estrés académico y la religión, caso contrario se

observó en el estudio de Nilufer et al.¹⁶ en Turquía el 2017, donde se descubrió que la religión es una de las principales estrategias de afrontamiento, esta diferencia puede ser explicada por el profundo componente religioso que es propio de la población musulmana, recordando que el 90% de la población turca profesa el islam como religión. Este tipo de afrontamiento no es apropiado al enfrentar al real problema y se aconseja que los estudiantes eviten este tipo de afrontamiento, o que lo utilicen, pero con poca frecuencia.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Según el estudio realizado observamos que se encuentran elevada presencia de estrés académico (78%), en los estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma. Siendo estas mayoritariamente del ciclo femenino (42.66%).
- En cuanto a los niveles de estrés académico se encontró la presencia de niveles de estrés leve fue de 3.42%, estrés moderado 75.21% y estrés alto de 21.37%.
- En el estudio realizado se determinó que el padecimiento de estrés académico y el manejo de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma existe una relación estadísticamente significativa ($p < 0.01$, $r = 0.549$) indicando que la relación es directa y de grado moderado.
- Existe relación entre el estrés académico y la Focalización en la solución del problema en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma mostrando una relación directa y del alto grado ($p < 0.01$, $r = 0.637$)
- No existe una relación entre el nivel de estrés académico y la autofocalización negativa en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma ($p = 0.298$).
- Existe relación entre el nivel de estrés académico y la Reevaluación positiva en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma ($p < 0.01$, $r = 0.822$).
- Existe relación entre el nivel de estrés académico y la Expresión emocional en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo

Palma siendo esta directa y de alto grado ($p < 0.01$, $r = 0.770$).

- No existe relación entre el nivel de estrés académico y la Evitación en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma ($p = 0.009$).
- Existe relación entre el nivel de estrés académico y la Búsqueda de apoyo social en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma siendo esta directa y de alto moderado ($p < 0.01$, $r = 0.560$).
- No existe relación entre el nivel de estrés académico y la Religión en los estudiantes de medicina del preinternado e internado de la Universidad Ricardo Palma ($p = 0.12$).

6.2 RECOMENDACIONES

- Coordinar con las autoridades de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma con el fin de incorporar talleres y recursos necesarios que permitan informar sobre el uso de estrategias de afrontamiento contra el estrés académico durante la formación médica.
- Se sugiere la enseñanza de técnicas de afrontamiento saludables frente al estrés académico, con el fin de que los estudiantes mejoren su respuesta frente a las múltiples situaciones que enfrentaran durante su vida académica
- A los estudiantes de Medicina Humana que se encuentren enfrentando situaciones de estrés académico, acercarse y solicitar ayuda académica y psicológica a la institución con el fin de su bienestar.
- A los estudiantes se sugiere continuar con investigaciones donde se estudie las estrategias de afrontamiento en relación a las variables sociodemográficas como la edad y género, asimismo de personalidad, entre otras.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Smith J. Reflecting in the swapy loslads. *BMJ*. 2004; 329(7464):f. DOI:10.1136/bmj.329.7464.0-f
2. Alzahrani AM, Hakami A, AlHadi A, Batais MA, Alrasheed AA, Almigbal TH. The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. *PLoS ONE*. 2020;15(4):e0231088. DOI: 10.1371/journal.pone.0231088
3. Banerjee Y, Akhras A, Khamis AH, Alsheikh-Ali A, Davis D. Investigating the Relationship Between Resilience, Stress-Coping Strategies, and Learning Approaches to Predict Academic Performance in Undergraduate Medical Students: Protocol for a Proof-of-Concept Study. *JMIR Res Protoc*. 2019;8(9):e14677. DOI: 10.2196/14677
4. Puthran R, Zhang MW, Tam WW, Ho RC. Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. *Med Educ*. 2016;50(4):456-68. doi: 10.1111/medu.12962.
5. Bergmann C, Muth T, Loerbroks A. Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. *Med Educ Online*. 2019;24(1):1603526. DOI: 10.1080/10872981.2019.1603526
6. Imran N, Tariq KF, Pervez MI, Jawaid M, Haider II. Medical Students' Stress, Psychological Morbidity, and Coping Strategies: a Cross-Sectional Study from Pakistan. *Acad Psychiatry*. 2016;40(1):92-6. DOI: doi: 10.1007/s40596-015-0413-y
7. Taboada VF. La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios. Universidad da Coruña [Internet] 2015 [citado 12 de Noviembre de 2022]; 32.(1): Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=46564>

8. Conchado Martínez Julio Héctor, Álvarez Ochoa Robert Iván, Cordero Cordero Gabriela, Gutiérrez Ortega Fausto Horacio, Terán Palacios Francisco. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2019 [citado 12 de Noviembre de 2022] ; 23(2): 302-309. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lng=es.
9. Olvera PM, Ledezma JCR, Alvarado PV, González AR, González KG, Robles KA, et al. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *J Negat No Posit Results JONNPR*. 2018;3(7):522-30. DOI: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2512>
10. Rodríguez-Fernández Alejandra, Maury-Sintjago Eduard, Troncoso-Pantoja Claudia, Morales-Urzúa Mónica, Parra-Flores Julio. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2020 [citado 12 de Noviembre de 2022] ; 12(4): 1-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es. Epub 30-Dic-2020.
11. Vidal J, Muntaner-Mas A, Palou P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación* [Internet]. 2019 [citado 12 de Noviembre de 2022]; 5(8):125-129. Disponible en: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3369>
12. Cabanach RG, Souto-Gestal A, González-Doniz L, Taboada VF. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev Investig Educ*. 2018;36(2):421-33. DOI <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
13. Ersan N, Dölekoğlu S, Fişekçioğlu E, İlğüy M, Oktay İ. Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in preclinical dental

students. Psychol Health Med. 2018;23(5):567-77.
DOI: 10.1080/13548506.2017.1384844

14. Acharya Pandey R, Chalise HN. Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students. Kathmandu Univ Med J KUMJ. 2015;13(52):298-302. <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901>. DOI: 10.3126/kumj.v13i4.16827
15. Freire C, Ferradas M. Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. Revista de psicología. 2020;1(1):133-142. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/html/>
16. Ersan, N., Dölekoğlu, S., Fişekçioğlu, E., İlgüy, M., & Oktay, İ. Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in preclinical dental students. Psychology, health & medicine. 2018, 23(5), 567–577. DOI: 10.1080/13548506.2017.1384844
17. Chaabane S, Chaabna K, Bhagat S, Abraham A, Doraiswamy S, Mamtani R, et al. Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. Syst Rev. 2021;10(1):136. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9>
18. García BR, Ortega ML, Montagut LEB. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. RevistaEnfermeríaCyL. 2016;8(2):23-32. Disponible en: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/173>
19. Yoo HH, Yune SJ, Im SJ, Kam BS, Lee SY. Heart Rate Variability-Measured Stress and Academic Achievement in Medical Students. Med Princ Pract. 2021;30(2):193-200. DOI:10.1159/000500613

20. Peña E, Bernal LI, Pérez R, Avila LR, Garcia KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista científica de enfermería*. 2018;15(92):1697. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759#:~:text=Las%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al,Tau%2Db%3D0.329>).
21. Garcia PA. Estrategia de afrontamiento y niveles de estrés académicos en estudiantes universitarios. *Universidad Antonio Nariño*.2020;11(17): 200-204. Disponible en: <http://repositorio.uan.co/handle/123456789/2006>
22. Rosa-Rojas G de L, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gac Médica México*. 2015;151(4):443-9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60915>
23. Coavoy LX. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería. *Univeridad Peruana Union*. 2019; 14(6): 147-149. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2627>
24. Chavez MI, Ortega EG, Palacios MV. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. *Universidad Peruana Cayetana Heredia*. 2016: 2(2): 11-14. Disponible en: <ttps://hdl.handle.net/20.500.12866/100>
25. Dominguez-Lara S. Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia academica en estudiantes de ciencias de la salud. *Rev educación medicA*. 2018.; 19(1):39-42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
26. Chuquista Orsi K. Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018. *Univ Peru Unión* [Internet]. 2019 [citado 12 de noviembre de 2022]; Disponible en:

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2051>
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4751>

27. Troyes K, Abad J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Union durante la pandemia Covid 19. Univ Peru Unión [Internet].2019 [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4751>
28. Rosas KD. Autoeficacia academica y estilos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año de la Universidad Peruana Union, Lima, 2019. Univ Peru Union. [Internet].2019 [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3126>
29. Huamani RA. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina 2021. Univ UPLA. [Internet].2019 [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/4251>
30. Abuid DA, Hurtado F. Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa. UCSP Institucional. [Internet].2017 [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15533>
31. Quinto GE. Relación entre el grado de estrés académico y su tipo de afrontamiento en alumnos de estomatología de quinto a octavo ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Tumbes 2018. UAP. [Internet].2017 [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12990/2002>
32. Chirinos O. Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. UNDAC. [Internet] 2020. [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/items/ed6d2f07-acfc-4326-9be0-67905d086d03>
33. Agustín GM, Camarena MY. Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, filial – Tarma.

- UNDAC. [Internet] 2022. [citado 12 de noviembre de 2022]: Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2506>
34. Rojas MP. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. UNE. [Internet] 2018. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2485>
35. Alcántara Mendoza IN. estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería. universidad nacional de cajamarca-2014. 2014 [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNC_2f2076ae14eba6853d975bc209e10d0
36. Ortega Quinteros EG, Palacios Corrales MV, Chávez Alania MI. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. 2016 [citado 12 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301097>
37. Rosas Hallasi KD. Autoeficacia académica y estilos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. Univ Peru Unión [Internet]. 2019 [citado 12 de noviembre de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3126>
38. Hans Selye. The Journal of Bone & Joint Surgery: July1953 - Volume 35 - Issue 3 - p 800-801 [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
39. Lazarus R. Valdez M. Folkman S. Estrés y procesos cognitivos.1986. [Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/26594638_Richard_St Stanley_Lazarus_1922-2002

40. Schneiderman, N. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 2005, 1(9):607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
41. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress. ,2016 [Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022].. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/317026245_Stress_Concepts_Cognition_and_Emotion_and_Behavior_Handbook_of_Stress
42. Gómez V. Lazarus R. Richard Stanaley Lazarus. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2005. 37(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/26594638_Richard_Stanley_Lazarus_1922-2002
43. Kim JJ, Diamond DM. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nat Rev Neurosci*. 2002;3(6):453-62. DOI: 10.1038/nrn849
44. Pérez Benítez CI, Vicente B, Zlotnick C, Kohn R, Johnson J, Valdivia S, et al. Estudio epidemiológico de sucesos traumáticos, trastorno de estrés post-traumático y otros trastornos psiquiátricos en una muestra representativa de Chile. *Salud Ment Mex City Mex*. 2009;32(2):145-53. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21113425/>
45. Holst-Schumacher F, Quirós-Morales D. Control del estrés, ira y ansiedad en pacientes con hipertensión arterial mediante TREC. *RCPs* [Internet]. 2015 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022];29(43):35-46. Disponible en: <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/49>
46. Barraza A. El campo de estudio del estrés. *Rev Internacional de psicología*, 2007, 2(8). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6161347>
47. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev.Cs.Farm. y Bioq* [Internet]. 2014 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]; 2(1): 117-

125. Disponible en:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es.
48. Pacák K, Palkovits M. Stressor specificity of central neuroendocrine responses: implications for stress-related disorders. *Endocr Rev.* 2001;22(4):502-48. DOI: 10.1210/edrv.22.4.0436
49. Duval Fabrice, González Félix, Rabia Hassen. Neurobiología del estrés. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* [Internet]. 2010 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>.
50. Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe | PDF [Internet]. Scribd. [citado 10 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/122983600/Escala-de-Reajuste-Social-de-Holmes-y-Rahe>
51. Cambra UC. El patrón de conducta tipo a en las organizaciones: una revisión preliminar. En: *Psicología, trabajo, organización y nuevas formas de empleo: 1.er Congreso Iberoamericano y 3º Nacional de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones Madrid, 23-26 marzo 1988, Vol 1, 1988 (Libro de simposios), ISBN 84-7434-449-2* [Internet]. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid; 1988 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1250533>.
52. Molina G, Saulo, Correa M, et al. Orígenes fetales de la patología del adulto: la restricción del crecimiento intrauterino como factor de riesgo. *Revista chilena de obstetricia y ginecología.* 2014, 79(6), 546-553. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262014000600014>
53. Palacio OM, Palacio AM, Blanco YOY, Palacio MM, Roblejo YP. Estrés académico: causas y consecuencias. MULTIMED [Internet]. 2016 [[Internet].

- [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
54. Gundín OA, Gómez CMV. Causas del estrés académico en estudiantes universitarios. En: *Psicología y educación: presente y futuro*, 2016 [Internet]. 2016 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6227112>
55. Díaz Martín Yanet. Academic stress and coping in medical students. *Rev Hum Med* [Internet]. 2010 [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]; 10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es.<https://psycnet.apa.org/record/2019-50284-001>
56. Gaxiola Romero J, González Lugo S, Contreras Hernández Z, Gaxiola Villa E. Predictores del rendimiento académico en adolescentes con disposiciones resilientes y no resilientes. *Rev Psicol PUCP*. 2012;30(1):47-74. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100003&lng=es&nrm=iso. ISSN 0254-9247.
57. Barraza Macías A. INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. 2018. Disponible en: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:I_-ToVhHYEUJ:https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%25C3%25A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%25C3%25A9s.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe
58. Sandin B. Chorot P. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar | *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* [Internet]. [[Internet]. [citado 12 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
59. Condorimay M, Quiro S. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to grado de secundaria de una institución estatal de Juliaca, 2019 [tesis].

Juliaca. Repositorio de tesis. Universidad Peruana Unión. 2019. Disponible en:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3672>

ANEXOS

ANEXO 1. ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Oficina de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2002”, que presenta JESUS ALBERTO DAVILA CCOYLLO, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

RAFAEL PICHARDO RODRIGUEZ
ASESOR DE LA TESIS

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 02 Noviembre del 2022



ANEXO 2. CARTA DE COMPROMISO DE ASESOR DE
TESIS

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas

Unidad de Grados y Títulos

Formamos seres para una cultura de paz

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Jesús Alberto Dávila Ccoyllo. de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Rafael Martín De Jesús Pichardo Rodríguez, MD
CMP: 080910 DNI: 46687078

Lima, 23 de Noviembre de 2022

ANEXO 3. CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS FIRMADO
POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

DECLARACIÓN INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2014-UNRIPAL/D



Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero

Oficio electrónico N° 2294-2022-FMH-D

Lima, 01 de diciembre de 2022.

Señor
JESUS ALBERTO DAVILA COYLLLO
Presente -

ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022", desarrollado en el contexto del IX Curso Taller de Titulación por Tesis Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2022, Grupo N°02, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por Acuerdo de Consejo de Facultad N°250-2022-FMH-D, de fecha 01 de diciembre de 2022.

Por lo tanto, queda usted expedido con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,



Mg. Hilda Jurupe Chico
Secretaría Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

"Formando seres humanos para una cultura de Paz"

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardenias - Surco | Central: 708-0000
Línea 33 - Perú / www.unrpalma.pe/medicina | Anexo: 6010

ANEXO 4. CARTA DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ETICA EN
INVESTIGACIÓN

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



CONSTANCIA

La Presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

Título: ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022

Investigador: JESUS ALBERTO DÁVILA COYLLO

Código del Comité: PG 132 - 2022

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría revisión expedita por un período de 1 año.

Exhortamos al investigador a la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 14 de diciembre 2022

Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz
Presidenta del Comité de Ética en Investigación

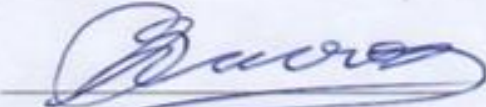
ANEXO 5. ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

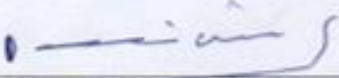
ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

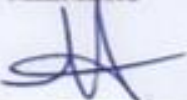
Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada “ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022-2023”, que presenta Jesús Alberto Dávila Ccoyllo para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.


Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, **quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.**


En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:


Dr. Quiroz Valdivia, Rodolfo
PRESIDENTE


Dr. Díaz Díaz, Luis Jesús
MIEMBRO


Dr. Jhony De La Cruz
Vargas
MIEMBRO


Dr. Jhony De La Cruz Vargas
director de Tesis


Doctor, Rafael Pichardo
Rodriguez
Asesor de Tesis

17 de marzo del 2023

ANEXO 6. REPORTE DE ORIGINALIDAD TURNITIN

ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022-2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

redie.mx

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

Prado Romero Carlos. "Burnout y afrontamiento en profesionales de la salud relacionados con la hemofilia", TESIUNAM, 2017

Publicación

2%

5

informatica.upla.edu.pe

Fuente de Internet

2%

6

1library.co

Fuente de Internet

1%

7	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
13	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
14	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo Excluir bibliografía Activo
 Excluir coincidencias < 1%

ANEXO 7. CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

IX CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS MODALIDAD HÍBRIDA

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el señor.

JESÚS ALBERTO DÁVILA CCOYLLO

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Híbrida durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022- enero y febrero 2023, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: **"ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PREINTERNADO E INTERNADO DE MEDICINA HUMANA. UNIVERSIDAD RICARDO PALMA 2022"**.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis- Modalidad Híbrida.

Lima, 01 de marzo de 2023



ANEXO 8. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLÓGICO	TÉCNICAS E INSTRUMENTACIÓN
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	Dependiente	Estudio cuantitativo, observacional, analítico, transversal.	Cuestionario sociodemográfico. Escala de estrés SISCO SV-21 del estrés académico. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021	Existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	Estilos de afrontamiento		
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	Independiente		
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la focalización en la solución del problema en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y la focalización en la solución del problema en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.	Existe una relación entre el estrés académico y la focalización en la solución del problema de los estudiantes de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	Estrés académico		

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la autofocalización negativa en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y la autofocalización negativa en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.	Existe una relación entre el estrés académico y la autofocalización negativa de los estudiantes de de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	COVARIA BLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	PLAN DE ANALISIS DE DATOS
¿Cuál es la relación entre el estrés académico reevaluación positiva en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y la reevaluación positiva en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.	Existe una relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	Edad	Estudiantes de la carrera de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma del preinternado e internado.	Estadística analítica, inferencial Análisis Multivariado
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la expresión emocional abierta en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y la expresión emocional abierta en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.	Existe una relación entre el estrés académico y expresión emocional abierta de los estudiantes de de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	Sexo	El tamaño de la muestra total es de 150.	
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y evitación en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?	Determinar la relación entre estrés académico y evitación en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.	Existe una relación entre el estrés académico y evitación de los estudiantes de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.	Estado civil		

<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo social en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre estrés académico y la búsqueda de apoyo social en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.</p>	<p>Existe una relación entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo social de los estudiantes de de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.</p>	<p>Ocupación</p>	<p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p>	<p>PLAN DE ANALISIS DE DATOS</p>
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la religión en estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la URP 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre estrés académico y la religión en los estudiantes de preinternado e internado de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma 2021.</p>	<p>Existe una relación entre el estrés académico y la religión de los estudiantes de de preinternado e internado de Medicina en la Universidad Ricardo Palma 2021.</p>		<p>Estudiantes de la carrera de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma del preinternado e internado.</p> <p>El tamaño de la muestra total es de 150.</p>	<p>Estadística analítica, inferencial</p> <p>Análisis Multivariado</p>

ANEXO 9. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

NOMBRE VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	TIPO	NATURALEZA	ESCALA	INDICADOR	MEDICION
ESTRES ACADEMICO	Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.	Independiente	Cualitativa	Cualitativa politomica	Escala de estrés	1. Leve 2. Moderado 3. Severo
AFRONTAMIENTO	Estrategia frente a los estresores	Dependiente	Cualitativa	Cualitativa politomica	Escala de afrontamiento	1. Focalizado a la solución del problema 2. Autofocalización negativa 3. Reevaluación positiva 4. Expresión emocional abierta 5. Evitación 6. Búsqueda de apoyo social 7. Religión
EDAD	Tiempo cronológico de vida desde el nacimiento de la persona.	Independiente	Cuantitativa	De razón	Años biológicos	Años
SEXO	Género con el cual se identificó a la persona y el cual consigna en la encuesta.	Independiente	Cualitativo	Cualitativa dicotómico	Género orgánico	1. Masculino 2. Femenino
ESTADO CIVIL	Situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o parentesco	Independiente	Cualitativa	Cualitativa Politómica	Cuestionario sociodemográfico	1. Soltero 2. Casado 3. Viudo 4. Divorciado
OCUPACIÓN	Hace referencia a lo que se dedica una persona; a un	Independiente	Cualitativa	Cualitativa Dicotómica	Cuestionario sociodemográfico	1. Solo estudia 2. Estudia y trabaja

	empleo, actividad o profesión que le demanda cierto tiempo.					
SINTOMAS DE ESTRÉS	Reacción del cuerpo ante situaciones de estrés.	Independiente	Cualitativa	Cualitativa Politómica	Escala de estrés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fatiga crónica 2. Sentimientos de depresión y tristeza 3. Ansiedad, angustia o desesperación 4. Problemas de concentración 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad 6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir 7. Desgano para realizar las labores escolares
ESTRESORES ACADEMICOS	Grado de desequilibrio en los estudiantes, debido a las exigencias académicas.	Independiente	Cualitativa	Cualitativa Politómica	Escala de afrontamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. La sobrecarga de tareas y trabajos 2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as 3. La forma de evaluación de mis profesores/as 4. El nivel de exigencia de mis profesores/as 5. El tipo de trabajo que me piden los profesores 6. Tener tiempo limitado para hacer los trabajos 7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as 8. Otros

**ANEXO 10. FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS
UTILIZADOS**

Edad	Sexo	Ocupación	Estado civil

INVENTARIO SISCO SV-21 PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X,

¿Con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	R	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	N	CN	R	AV	CS	S
Estresores N CN RV AV CS S La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones) Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Control de calidad: para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Clave de corrección: para su interpretación es necesario obtener la media general; se recomiendan los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación (vid supra).
- Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20.
- Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta.

Baremo normativo centrado en la población en que se validó:

- De 0 a 48% nivel leve del estrés
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)

Bonifacio Sandín y Chorot

Nombre: _____ Edad _____ Sexo _____

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud., la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud., piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problema más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A Veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

	¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?	0	1	2	3	4
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre saldrían mal					
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4	Descargué mi mal humor con los demás					
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7	Asistí a la Iglesia					
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10	Intenté sacar algo positivo del problema					
11	Insulté a ciertas personas					
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.					
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18	Me comporté de forma hostil con los demás					

19	Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc. para olvidarme del Problema					
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación...					
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25	Agredí a algunas personas...					
26	Procuré no pensar en el problema					
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones problema					
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31	Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”					
32	Me irrité con alguna gente					
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir...					
35	Recé					
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran					

38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos					
40	Intenté olvidarme de todo					
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité mis sentimientos					
42	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar					

Corrección de la prueba: Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP): 1, 8, 15, 22, 29, 36.

Autofocalización negativa (AFN): 2, 9, 16, 23, 30, 37.

Reevaluación positiva (REP): 3, 10, 17, 24, 31, 38.

Expresión emocional abierta (EEA): 4, 11, 18, 25, 32, 39.

Evitación (EVT): 5, 12, 19, 26, 33, 40.

Búsqueda de apoyo social (BAS): 6, 13, 20, 27, 34, 41.

Religión (RLG): 7, 14, 21, 28, 35, 42.

ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INCIB-URP

N°	Edad	Sexo	Ocupación	Estado civil	1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido,.	2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizar una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.	¿Con qué frecuencia te estresa?: [La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [El nivel de exigencia de mis profesores/as]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as]	¿Con qué frecuencia te estresa?: [La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as]
1	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez
2	25	Mujer	Estudia y trabaja	Soltero	SI	2	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez
3	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez
4	26	Mujer	Estudia y trabaja	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
5	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	1	Casi nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Casi nunca	Rara vez	Casi nunca

6	29	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Rara vez
7	33	Hombre	Estudia y trabaja	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
8	30	Mujer	Estudia y trabaja	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
9	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre
10	26	Mujer	Estudia	Casado	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
11	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre
12	26	Hombre	Estudia y trabaja	Casado	SI	5	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
13	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez
14	29	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Casi nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
15	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez
16	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre
17	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
18	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
19	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Alguna vez
20	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	5	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Alguna vez

21	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca	Alguna vez	Siempre	Siempre
22	24	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre
23	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Siempre	Siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre
24	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
25	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre
26	30	Hombre	Estudia y trabaja	Casado	SI	5	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre
27	27	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre
28	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Siempre	Casi nunca	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre
29	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Siempre
30	26	Hombre	Estudia y trabaja	Casado	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Casi nunca	Casi siempre
31	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre	Siempre	Alguna vez
32	29	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez
33	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez
34	29	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca	Alguna vez	Nunca
35	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Nunca	Nunca	Alguna vez	Siempre	Casi nunca

36	28	Hombre	Estudia y trabaja	Soltero	SI	4	Casi siempre	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Casi nunca
37	30	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Nunca
38	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Rara vez	Casi siempre	Casi nunca
39	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca
40	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca	Casi nunca	Rara vez	Casi nunca	Nunca
41	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca
42	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre	Nunca	Nunca
43	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca	Nunca	Casi siempre	Rara vez
44	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca
45	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca
46	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Alguna vez
47	27	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
48	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Siempre	Casi nunca
49	24	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
50	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Casi siempre	Casi nunca
51	24	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi nunca

52	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi nunca	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
53	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	2	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
54	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Siempre	Siempre	Rara vez	Casi nunca	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca
55	27	Mujer	Estudia	Soltero	SI	5	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca
56	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca
57	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	2	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
58	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	2	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez
59	27	Mujer	Estudia	Soltero	SI	1	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
60	28	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Alguna vez
61	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Casi nunca	Alguna vez
62	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez
63	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Rara vez	Alguna vez
64	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez
65	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre
66	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi nunca	Rara vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre
67	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca

68	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Alguna vez
69	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez
70	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre
71	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez
72	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Rara vez
73	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez
74	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
75	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez
76	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez
77	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi nunca	Alguna vez	Alguna vez	Siempre	Alguna vez	Nunca
78	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi nunca	Alguna vez	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca
79	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Siempre	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Rara vez
80	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
81	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	Rara vez	Siempre	Casi nunca
82	27	Mujer	Estudia y trabaja	Soltero	SI	5	Siempre	Alguna vez	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre

83	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Rara vez
84	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Alguna vez	Casi nunca
85	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez
86	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre
87	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez
88	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca
89	29	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
90	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	4	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi nunca	Rara vez	Rara vez
91	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Alguna vez
92	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Casi siempre	Siempre	Rara vez
93	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca
94	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Siempre	Casi nunca
95	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca
96	29	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Rara vez
97	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Alguna vez
98	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Rara vez

99	28	Mujer	Estudia	Soltero	SI	3	Casi siempre	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
100	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi nunca
101	28	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Rara vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Rara vez
102	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Siempre	Rara vez
103	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Siempre	Rara vez
104	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Rara vez	Siempre	Rara vez
105	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi nunca	Siempre	Rara vez
106	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Casi nunca	Casi nunca	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Casi nunca
107	25	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Alguna vez
108	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI	5	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Rara vez
109	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI	4	Alguna vez	Casi nunca	Alguna vez	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
110	24	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Rara vez	Alguna vez	Casi nunca	Siempre	Casi nunca
111	24	Mujer	Estudia	Soltero	SI	5	Casi nunca	Casi nunca	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Siempre	Casi nunca
112	26	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Rara vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Casi siempre	Alguna vez
113	27	Hombre	Estudia	Soltero	SI	3	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez	Casi siempre	Rara vez

114	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI		4	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Rara vez	Casi siempre	Casi nunca
115	25	Mujer	Estudia	Soltero	SI		4	Alguna vez	Alguna vez	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Rara vez
116	26	Mujer	Estudia	Soltero	SI		3	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Casi siempre	Alguna vez
117	28	Hombre	Estudia	Soltero	SI		4	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Alguna vez	Siempre	Rara vez
118	26.111111	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
119	11	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
120		Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
121		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
122		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
123		Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
124		Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
125		Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
126		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
127		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
128		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-
129		Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-

130	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
131	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
132	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
133	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
134	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
135	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
136	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
137	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
138	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
139	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
140	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
141	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
142	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
143	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
144	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
145	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
146	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-

147	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
148	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
149	Mujer	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-
150	Hombre	Estudia	Soltero	NO	-	-	-	-	-	-	-	-

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?	
SI	NO
117	32

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.	
1	2
2	4
3	53
4	51
5	7

3.-Dimensión estresores	%
1	57.14
2	51.42
3	54.28
4	80
5	25.71
6	37.14
7	80
8	80
9	85.7
10	82.85
11	82.85
12	88.57
13	54.28
14	37.14
15	60
16	74.28
17	88.57
18	80
19	42.85
20	85.71
21	62.85
22	77.14
23	80
24	80
25	77.14
26	94.28
27	74.28
28	71.42

29	62.85
30	68.57
31	68.57
32	54.28
33	60
34	42.85
35	42.85
36	62.85
37	42.85
38	40
39	31.42
40	28.57
41	22.85
42	51.42
43	42.85
44	25.71
45	14.28
46	48.57
47	31.42
48	48.57
49	45.71
50	48.57
51	71.42
52	54.28
53	48.57
54	51.42
55	25.71
56	20
57	42.85
58	60
59	45.71
60	48.57
61	42.85
62	71.42
63	57.14
64	54.28
65	65.71
66	60
67	40
68	62.85
69	71.42
70	68.57
71	60
72	65.71
73	45.71

74	71.42
75	48.57
76	71.42
77	51.42
78	51.42
79	74.28
80	80
81	71.42
82	94.28
83	65.71
84	40
85	57.14
86	62.85
87	57.14
88	51.42
89	42.85
90	54.28
91	54.28
92	62.85
93	51.42
94	60
95	45.71
96	65.71
97	60
98	62.85
99	57.14
100	65.71
101	48.57
102	62.85
103	62.85
104	57.14
105	54.28
106	45.71
107	82.85
108	54.28
109	51.42
110	57.14
111	45.71
112	60
113	60
114	57.14
115	62.85
116	68.57
117	74.28

4.- Dimensión síntomas %		5.- Dimensión estrategias de afrontamiento %	
1	40	1	48.57
2	42.85	2	80
3	20	3	77.14
4	77.14	4	80
5	8.57	5	94.28
6	42.85	6	80
7	65.71	7	62.85
8	74.28	8	74.28
9	82.85	9	80
10	77.14	10	65.71
11	74.28	11	80
12	88.57	12	85.71
13	60	13	68.57
14	32.28	14	45.71
15	71.42	15	68.57
16	80	16	74.28
17	85.71	17	85.71
18	48.57	18	62.85
19	45.71	19	62.85
20	82.85	20	68.57
21	77.14	21	65.71
22	82.85	22	82.85
23	85.71	23	77.14
24	74.28	24	82.85
25	65.71	25	65.71
26	91.42	26	74.28
27	68.57	27	57.14
28	62.85	28	77.14
29	60	29	62.85
30	62.85	30	68.57
31	57.14	31	68.57
32	74.28	32	48.57
33	65.71	33	57.14
34	20	34	37.14
35	45.71	35	48.57
36	57.14	36	51.42
37	42.85	37	42.85
38	45.71	38	34.28
39	31.42	39	37.14
40	34.28	40	34.28
41	31.42	41	28.57
42	51.42	42	40
43	31.42	43	25.71
44	28.57	44	34.28

45	22.85	45	25.71
46	40	46	34.28
47	37.14	47	37.14
48	28.57	48	42.85
49	37.14	49	40
50	34.28	50	31.42
51	60	51	51.42
52	57.14	52	40
53	40	53	45.71
54	45.71	54	48.57
55	54.28	55	37.14
56	40	56	60
57	37.14	57	80
58	57.14	58	68.57
59	54.28	59	80
60	40	60	45.71
61	34.28	61	54.28
62	42.85	62	62.85
63	68.57	63	48.57
64	68.57	64	71.42
65	54.28	65	77.14
66	37.14	66	68.57
67	74.28	67	71.42
68	60	68	71.42
69	62.85	69	71.42
70	71.42	70	74.28
71	54.28	71	22.85
72	48.57	72	71.42
73	68.57	73	57.14
74	68.57	74	45.71
75	65.71	75	40
76	71.42	76	68.57
77	60	77	60
78	62.85	78	71.42
79	80	79	100
80	65.71	80	94.28
81	51.42	81	80
82	100	82	82.85
83	74.28	83	54.28
84	34.28	84	40
85	40	85	45.71
86	28.57	86	74.28
87	40	87	45.71
88	40	88	77.14
89	45.71	89	77.14

90	45.71	90	57.14
91	40	91	57.14
92	68.57	92	74.28
93	42.85	93	60
94	45.71	94	65.71
95	51.42	95	57.14
96	51.42	96	65.71
97	42.85	97	57.14
98	54.28	98	45.71
99	54.28	99	48.57
100	40	100	48.57
101	45.71	101	45.71
102	54.28	102	71.42
103	34.28	103	48.57
104	40	104	40
105	48.57	105	62.85
106	31.42	106	48.57
107	54.28	107	60
108	31.42	108	54.28
109	40	109	45.71
110	45.71	110	48.57
111	48.57	111	54.28
112	45.71	112	51.42
113	42.85	113	45.71
114	34.28	114	57.14
115	54.28	115	54.28
116	54.28	116	60
117	54.28	117	45.57