



# **UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**

**Decanato de Posgrado**

**Trabajo de Grado para obtener el grado de Maestría en Docencia Superior**

**Modalidad**

**Tesis**

**Estrategias de afrontamiento efectivas para el manejo del estrés.**

**Estudiantes de Medicina. Universidad Latina, Chiriquí**

**Presentado por:**

**Ponte, Jaén, Gabriela Nicole 8-900-883**

**Asesor:**

**Dra. Iris Arauz**

**Panamá, 2024**

## **DEDICATORIA**

A mis amados padres, Otto Ponte y Lizbeth Jaén, cuyo inquebrantable amor, sacrificio y ejemplo han sido mi mayor motivación en este camino. Su constante aliento ha sido mi fuerza motriz en este viaje hacia la excelencia académica. Les debo todo lo que soy y todo lo que llegaré a ser.

A mis amadas hermanas, Daniela Ponte y Sofía Ponte, quienes han sido mi sostén emocional y fuente de alegría en cada paso del camino.

A todos ustedes, mi familia, les dedico este logro con profundo agradecimiento y amor eterno. Gracias por ser mi mayor inspiración y por creer en mí.

(Gabriela Nicole)

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a la doctora Iris Arauz, por su orientación experta, paciencia y compromiso a lo largo de este proceso de investigación. También quiero agradecer a la Universidad especializada de las Americas por brindarme la oportunidad de ampliar mis horizontes académicos.

Agradezco profundamente a mi familia por su apoyo incondicional y comprensión durante este arduo pero gratificante camino.

Agradezco a mis colegas y amigos por sus palabras de aliento, consejos y colaboración en este viaje académico.

Por último, pero no menos importante, quiero expresar mi gratitud a todas las personas que participaron en este estudio, cuya contribución ha enriquecido significativamente este trabajo.

Este logro no habría sido posible sin el apoyo y el estímulo de todas estas personas, a quienes les estoy profundamente agradecida.

(Gabriela Nicole)

## RESUMEN

El estudio titulado “Estrategias de afrontamiento efectivas para el manejo del estrés en Estudiantes de Medicina. Universidad Latina, Chiriquí” se enfocó en evaluar la efectividad de las estrategias de afrontamiento en la gestión del estrés académico en este grupo de estudiantes con objetivos específicos que incluye Identificar factores individuales y sociales que contribuyen al estrés académico; describir mecanismos de protección utilizados por los estudiantes y determinar el tipo de intervención de promoción y prevención que aumenta la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico, de manera que, permitiera reconocer las evidencias de mejora del nivel de estrés académico que afrontan estos estudiantes una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables. La metodología de esta investigación fue mixta, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para recopilar datos. La muestra consistió en 48 estudiantes de Medicina de la Universidad Latina en Chiriquí, tomando como criterio de inclusión que estuviesen inscritos en el del segundo semestre del curso académico 2023. Se aplicó un cuestionario basado en el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) 21 revendo que la fatiga crónica, ansiedad depresión, problemas de concentración y desgano afectaban aproximadamente al 50% de la muestra estudiada. Los resultados resaltaron la importancia de cultivar actitudes y habilidades que permitan a los estudiantes enfrentar desafíos específicos del entorno académico, lo que contribuirá a su desarrollo personal y profesional.

**Palabras Claves:** Estrategias de afrontamiento, gestión del estrés académico, resiliencia académica. Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)

## **ABSTRACT**

The study entitled "Effective Coping Strategies for Managing Stress in Medical Students at Universidad Latina, Chiriquí" aimed to assess the effectiveness of coping strategies in managing academic stress among this group of students, with specific objectives including identifying individual and social factors contributing to academic stress, describing protective mechanisms used by students, and determining the type of promotion and prevention intervention that enhances resilience and fosters favorable environments in academic stress situations, allowing for recognition of evidence of improved academic stress levels faced by these students once the intervention to increase resilience in favorable environments is applied. The methodology of this research was mixed, combining qualitative and quantitative methods to collect data. The sample consisted of 48 medical students from Universidad Latina in Chiriquí, with the inclusion criteria being enrollment in the second semester of the academic year 2023. A questionnaire based on the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) 21 was administered, revealing that chronic fatigue, anxiety, depression, concentration problems, and lack of enthusiasm affected approximately 50% of the sample studied. The results highlighted the importance of cultivating attitudes and skills that enable students to face specific challenges in the academic environment, which will contribute to their personal and professional development.

**Keywords:** Coping strategies, academic stress management, academic resilience, Systemic Cognitive Inventory (SISCO)

## CONTENIDO GENERAL

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	9
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	10
1.1. Planteamiento del problema .....	11
1.1.1. El problema de investigación .....	20
1.2. Justificación .....	21
1.3. Hipótesis .....	25
1.4. Objetivos .....	25
1.4.1. Objetivo General .....	25
1.4.2. Objetivos Específicos .....	25
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	27
2.1. El estrés .....	28
2.1.1. Definición .....	28
2.1.2. Evolución y origen del estrés .....	31
2.1.3. Modelos teóricos del estrés .....	33
2.1.3.1. La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA) .....	34
2.1.3.2. La teoría de Cannon .....	35
2.1.3.3. Modelos basados en el estímulo .....	36
2.1.3.4. El estrés como proceso .....	38
2.1.4. Fuentes de estrés .....	39
2.1.5. Estrés en estudiantes de Medicina .....	40
2.1.5.1. Estresores en estudiantes de Medicina .....	42
2.1.5.2. Estrés y variables individuales .....	44
2.2. Estrategias de Afrontamiento .....	47
2.2.1 Definición .....	47
2.2.2 Modelos teóricos .....	48
2.2.3 Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina .....	50
2.2.4 Instrumentos de medición del afrontamiento .....	51
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	55
3.1. Diseño de investigación y tipo de estudio .....	56
3.2. Población o universo .....	58
3.3 Variables .....	59
3.4. Instrumentos y técnicas de recolección de datos .....	60
3.5. Procedimiento .....	65
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	66
4.1 Análisis de resultados .....	68
4.1.1 Determinantes individuales y sociales que promueven situaciones de estrés en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina en la Universidad Latina de Chiriquí .....	68
4.1.2 Describir los mecanismos de protección utilizados por los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí como estrategias de afrontamiento ante el estrés para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario .....	85

4.1.3 Determinar el tipo de intervención de promoción y prevención que aumenta la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Latina .....	93
4.1.4 Reconocer las evidencias de mejora en el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Chiriquí, una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables .....	94
4.2 Comprobación de hipótesis .....	96
<b>CONCLUSIONES</b> .....	104
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	107
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	113
<b>ANEXOS</b>	118
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	122
<b>INDICE DE FIGURAS</b>	123
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	124

## INTRODUCCIÓN

Entender las complejidades presentes en el campo de la educación médica es de suma importancia para educadores, administradores y profesionales de la salud, por cuanto, no solo afecta el bienestar y desempeño académico de los estudiantes, sino también que tiene un impacto significativo en la calidad de la atención que ofrecerán como futuros médicos. En consecuencia, estudios que permitan gestionar el estrés durante el período de formación se vuelve esencial por cuanto se requiere formar profesionales competentes y compasivos, capaces de afrontar los desafíos inherentes a la práctica médica con resiliencia y empatía.

En este escenario, surge este estudio, con el objetivo de investigar la eficacia de las estrategias de afrontamiento para gestionar el estrés académico entre los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina en Chiriquí, centrando su enfoque en profundizar la complejidad del fenómeno del estrés, abordando aspectos como su prevalencia, factores contribuyentes y posibles consecuencias,

El trabajo expuesto se estructura en cuatro (4) capítulos:

El capítulo I, incluye aspectos como: el planteamiento del problema, se formulan interrogantes, la justificación, hipótesis, el objetivo general y los específicos del trabajo.

Capítulo II: Marco Teórico, hace referencia a las bases teóricas referidas al estrés y a las estrategias de afrontamiento. Respecto al estrés, se define el término, se señala su origen, evolución, modelos, fuentes de estrés y lo que expresan investigadores sobre estrés en estudiantes de medicina.

El capítulo III: Marco Metodológico, se hace referencia a la metodología utilizada; diseño y tipo de investigación, población y muestra; instrumentos y técnicas de recolección de datos explicando el procedimiento seguido para el procesamiento de la información.

En capítulo IV, denominado análisis de los resultados, se presenta los resultados de la investigación generados con la aplicación del instrumento Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) 21 en su segunda versión, seleccionado como instrumento para este estudio debido a su capacidad para evaluar aspectos físicos, psicológicos y conductuales todo en concordancia con los objetivos propuestos. Aquí, se proporciona información valiosa que permitió establecer conclusiones y recomendaciones que pudieran generar un rendimiento académico efectivo, que promueva una experiencia universitaria adaptativa y positiva a lo largo de la carrera de los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina con sede en Chiriquí.

La investigación incluye, asimismo, las referencias bibliográficas correspondientes, anexos convenientes a la investigación e índices de tablas, figuras y gráficos.

Es importante señalar que el estrés académico es un fenómeno complejo que afecta a estudiantes de todas las edades y niveles educativos con un impacto que pudiera ser profundo, pues afecta diversos aspectos de su vida estudiantil y personal. Por lo tanto, se requiere de estudios que permita comprender sus causas, efectos y estrategias de manejo para promover un ambiente educativo saludable, apoyando así el bienestar integral de los estudiantes. En este trabajo, explora en profundidad el fenómeno del estrés académico, analizando sus implicaciones y proponiendo enfoques para abordarlo de manera efectiva.

# **CAPÍTULO I**

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### 1.1 Planteamiento del problema.

Para la realización del estudio se ha considerado investigaciones a nivel nacional e internacional que han asociado las variables estrés y estrategias de afrontamiento con otras variables, sus factores causales y las medidas de afrontamiento en el manejo de situaciones estresantes.

Para un mayor entendimiento del tema es crucial tener en cuenta la definición de los términos estrés y afrontamiento proporcionado por la Organización Mundial de la Salud. (2023), en lo sucesivo OMS. El estrés lo define como un estado de inquietud o tensión mental ocasionado por una situación difícil, que afecta el bienestar de acuerdo con la forma en que se reacciona; por otro lado, el afrontamiento se refiere a los procesos cognitivos y conductuales realizados para manejar situaciones percibidas como amenazantes.

Conviene aclarar que históricamente investigadores han tratado el tema del estrés como factor epidemiológico por generar patologías como la depresión , estado de ansiedad, baja autoestima, dificultad para dormir, irritabilidad, presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, asma, obesidad, problemas de piel y que indistintamente pudiera ser causado por razones sociales, familiares, trabajo o por aspectos académicos; no obstante, el estudio considera una revisión sistemática de investigaciones sobre el tema dirigida a estudiantes en el lapso comprendido un año antes de pandemia por COVID, durante la Pandemia hasta la actualidad en el área académica (2018-2023) a nivel de Latinoamérica de manera que permitan a los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina generar medidas para afrontar al estrés.

En Argentina, Kloster & Perrota (2019) realizaron una investigación antes de la pandemia para analizar el estrés académico en los estudiantes universitarios en la ciudad de Paraná y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo constituida por 163 alumnos con edades que oscilan entre los 17 y los 38 años los cuales cursaban del primero al quinto año de su preparación universitaria.

Los hallazgos del estudio indicaron que, en líneas generales, los estudiantes universitarios exhibían estrés de manera moderada. Específicamente, se notó que los jóvenes de primer año experimentaban un nivel de estrés académico más elevado equiparado con aquellos en los últimos años de la carrera. Además, se encontraron diferencias en cuanto al uso de planes de afrontamiento entre estos dos grupos de estudiantes de manera significativa.

Se destacaron como estrategias de mayor frecuencia de uso, la concentración en resolver la situación preocupante, seguida de la verbalización de esta, la búsqueda de elementos positivos dentro de la situación estresante, la aplicación de habilidades asertivas, la creación y aplicación de un plan para afrontar las responsabilidades académicas. Finalmente, recomendaron realizar estudios longitudinales para hacer un seguimiento del desarrollo de la variable a lo largo del tiempo, así como para lograr una comprensión más profunda y específica de los fenómenos estudiados utilizando de técnicas recolección de datos con métodos cualitativos, como entrevistas y observaciones.

El estudio realizado por Acevedo & Amador (2020), publicado en la Revista Torreón Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua, (UNAM-Managua), examinó el impacto del estrés, la manera de afrontarlo y la experiencia académica de los jóvenes universitarios que cursaron primer semestre de 2020, en medio de la pandemia de COVID-19. La muestra comprendió a 8 estudiantes que asistieron a clases presenciales en las facultades de Ingeniería Geológica, Ingeniería Industrial e Ingeniería Electrónica y de la Escuela de Psicología de la UNAN-Managua. Adicionalmente, se incluyeron 8

estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (UC), los cuales terminaron el primer semestre de manera virtual.

En cuanto a los resultados obtenidos, se destaca la experiencia académica en dos contextos diferentes: en Nicaragua, donde no se implementaron medidas de cuarentena y confinamiento obligatorio, las actividades académicas en la institución educativa de carácter público continuaron sin interrupción. No obstante, los estudiantes de la UNAN-Managua observaron ciertas alteraciones, como la transición a clases presenciales, la reducción de horas lectivas y el uso de plataformas digitales para respaldar el proceso de aprendizaje. Por el contrario, en Chile se impuso el confinamiento obligatorio, acciones de cuarentena, además del establecimiento del toque de queda nocturno. La universidad adaptó el semestre para que se llevara a cabo completamente en línea, con una comunicación principalmente por plataforma digital y a través del correo electrónico.

Con relación a los síntomas de estrés, los estudiantes chilenos reportaron dolores corporales, trastornos gastrointestinales, ansiedad, depresión, pensamientos suicidas, dificultades para conciliar el sueño y cambios en los patrones alimenticios. En contraste, el grupo de la UNAN-Managua manifestó preocupación por el contagio y síntomas como la tristeza, ansiedad y el miedo.

Con respecto al análisis de la manera de afrontar el estrés, a nivel familiar e individual, se observó el cumplimiento de las medidas sanitarias impuestas, como acciones de cuarentena, el confinamiento obligatorio y toque de queda nocturno. El lavado de las manos y el uso de las mascarillas también fueron prácticas comunes en ambos países. Es importante resaltar que, en Nicaragua, la movilidad interna no estuvo significativamente restringida, lo que marcó una diferencia crucial en la respuesta a la situación entre los dos países.

En Perú, Delgado (2022) realizó un estudio de análisis a nivel académico del estrés en jóvenes que estudian medicina en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas en tiempos de pandemia por COVID-19. Su población muestral estuvo compuesta por 98 estudiantes que atendían los criterios de selección exigidos en el estudio a los que se le aplicó el instrumento: Inventario de Estrés Académico SISCO SV, el cual fue adaptado al contexto de la pandemia, con el fin de medirles el estrés. Los resultados les permitieron deducir que en el 82.7% de la muestra el estrés estaba presente a un nivel moderado; a nivel severo el 15% de la muestra seleccionada y solo el 2% presentó un nivel de estrés leve.

Aunque no se observó correlación estadística significativa entre el estrés académico y el género, se notó que las mujeres experimentaron una mayor afectación por el estrés (49%), en comparación con los hombres (33.7%). Respecto a las diferentes dimensiones del estudio, el 75.5% experimentó nivel moderado de estrés en el aspecto estresores; asimismo, el 14.3% reportó un estrés severo y el 10.2% un estrés leve. En cuanto a la dimensión de síntomas, el 67.3% experimentó un nivel de estrés en forma moderada; el 24.5% presentó estrés severo y el 8.2% un estrés leve. Con respecto a la forma de afrontarlo, el 67.3% de la muestra presentó un nivel moderado de estrés, el 28.6% estrés severo y el 4.1% un estrés leve.

Como conclusión, se resalta la importancia de promocionar a través del área de bienestar universitario y deporte, actividades que permitan manejar y prevenir el estrés académico; además de sugerir la necesidad de capacitar a sus docentes en metodologías y competencias para el manejo de la tecnología.

Con relación al tema de investigación, Silva, et al. (2020) estudiaron el estrés en el entorno universitario en México, estos investigadores consideran que el estrés en los estudiantes de este nivel es un asunto que requiere un análisis exhaustivo, ya que tiene repercusiones tanto físicas como emocionales y psicológicas. Sus

resultados revelaron un elevado porcentaje de estudiantes universitarios con nivel de estrés académico moderado, siendo este más prevalente en la población femenina. Entre los estresores, destacan las evaluaciones por parte de los docentes y la carga de actividades académicas con poco tiempo para completarlas.

Una investigación similar llevada a cabo también en México por Armenta *et al.* (2020) llega a la misma conclusión de que el estrés en el nivel universitario surge de la combinación de todas las responsabilidades académicas que los estudiantes deben afrontar durante su carrera. Este estudio concluye que este tipo de estrés está estrechamente vinculado con eventos vitales, entorno social, valores personales, así como con la forma en que enfrentan los desafíos.

Esta situación presentada en el nivel de educación superior ha sido estudiada por distintos investigadores en estudiantes del sector sanitario, detectado, que la situación de estrés se da con mayor énfasis en el grupo de estudiantes que estudian medicina; coincidiendo en que ello ocurre por fallas en la adecuación entre las exigencias y las habilidades personales.

La revista de la Pontificia Universidad Javeriana publicó un estudio sobre el estrés en el sector salud, realizada por Avila *et al.* (2018). El propósito de esta investigación fue describir el estrés en jóvenes que estudiaban la carrera de enfermería en Cartagena, Colombia. La muestra comprendió a 587 estudiantes inscritos en los tres programas que se imparten en la ciudad, con un predominio de 89% del sexo femenino.

Los resultados del estudio revelaron que más del 90% de la población estudiantil experimentó momentos de preocupación o ansiedad durante el semestre, y la estrategia de afrontamiento más común fue participar en actividades religiosas. La investigación señaló que los estudiantes de enfermería incluidos en el estudio exhibieron diversos niveles de estrés, indicando la viabilidad de reducir estos

niveles mediante la promoción de actividades que fomenten la interacción social y el bienestar emocional.

En este sentido, Otero *et al.* (2020) en estudio sobre el nivel de estrés académico debido a evaluaciones orales y escritas en alumnos de medicina en universidad colombiana del Departamento de Sucre, plantea que la totalidad de las personas, sin distinción de género, origen étnico u otras diferencias, experimentan estrés debido a los factores estresantes a los que se enfrentan diariamente.

Los investigadores evaluaron el nivel de estrés en los estudiantes la semana previa a la prueba oral o escrita, y luego administraron el inventario SISCO, permitiéndoles evaluar el estrés académico en los alumnos seleccionados para dicho estudio.

Los resultados destacaron que los estudiantes experimentaban estrés académico tanto antes de las evaluaciones orales como escritas, y los principales factores estresantes identificados fueron la carga de trabajo y tareas escolares, la dificultad para comprender los temas tratados en el aula y lo limitante en el tiempo para completar las tareas. Entre los indicadores más predominantes asociados al estrés académico se identificaron la somnolencia excesiva o la necesidad de dormir más, ansiedad, angustia, los cambios en el apetito y, respecto a la forma de afrontarlo, se observó una proclividad a recurrir a prácticas religiosas. Concluyen sugiriendo la implementación de acciones planificadas que permitan reducir este tipo de estrés entre los estudiantes.

Hernández *et al.* (2023) abordan en su artículo de investigación publicado en la Revista Scielo el tema del estrés en alumnos de medicina diagnosticados desde una Unidad de Orientación Estudiantil de una universidad en Cuba. En su estudio, destacan que la educación universitaria conlleva una serie de tensiones para los estudiantes a nivel mundial, y ha sido asociada con niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión. Se hace hincapié en que el extenso programa académico

de la carrera y la forma de ser evaluados son fuentes constantes de estados de ansiedad y estrés.

Entre los resultados observaron que el 70% de los alumnos experimentaron estrés moderado, con una predominancia en el sexo femenino; identificando como estresores el exceso de trabajos y tareas, la forma de ser evaluados por los docentes y el hecho de participar en el aula. Además, se observó una diversidad de tácticas de afrontamiento utilizadas por los alumnos, destacando principalmente la elaboración y ejecución de un plan para completar sus tareas, reconocimiento personal positivo, habilidades asertivas, indagar sobre la situación, descarga emocional y compartir intimidades.

En este contexto, en Panamá, Jaén & Lebrija (2018) publican en la Revista Redes 10, investigación referida a la incidencia del Burnout en los estudiantes partiendo de factores de estrés académico en alumnos de psicología por considerar que este tipo de estrés además de ser un problema de salud al que no se le ha otorgado el valor necesario en la praxis educativa, tiene graves consecuencias en el desempeño académico llegando a repercutir en el ámbito profesional.

El estudio dirigido a estudiantes de UDELAS, una vez obtenidos resultados reveló entre otros, que, aunado a los malos hábitos de estudio, los estudiantes no utilizan técnicas específicas para afrontar el estrés prefiriendo alejarse de la situación acumulando el estrés en su cuerpo y mente.

Señalan los autores, que este estrés académico pudiera tener repercusiones en el desarrollo de estrés crónico, el cual, si no se llega a gestionar adecuadamente, podría evolucionar hacia un estado de burnout estudiantil. Por último, sugieren la importancia de llevar a cabo más investigaciones en este ámbito.

En este orden de ideas, en revista de la Universidad de Panamá, Antataura, Pérez, *et al.* (2019) publica un estudio centrado en caracterizar el estrés académico que perciben los alumnos de ciencias de la salud y la manera que emplean para

hacerle frente, en Veraguas (2018). Su fin era comprender cómo el estrés afectaba a estos estudiantes y qué estrategias utilizaron para enfrentarlo.

Se aplicó el "Inventario del Estrés Académico del Dr. Arturo Barraza Macías" a 73 estudiantes, revelando los resultados que las principales manifestaciones del estrés académico entre los participantes incluían aspectos psicológicos como ansiedad, desesperación y dificultad para concentrarse, así como manifestaciones físicas como dolores de cabeza, cansancio crónico y problemas para conciliar el sueño. En cuanto al comportamiento, se observó una propensión a crear problemas y un desinterés en realizar sus actividades diarias.

Con relación a la forma como afrontan estas situaciones estresantes, destacaron la religiosidad, la dedicación, la búsqueda de aspectos positivos en la situación, y la planificación de actividades que les permitiera enfrentar los hechos estresantes de manera directa.

En otro estudio, Romero *et al.* (2023) presentaron un artículo científico en la Revista Investigación y Pensamiento Crítico de la Universidad Santa María la Antigua (USMA), titulado "Relación entre estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios". En este trabajo, definieron la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades que permiten al ser humano procesar y dirigir sus emociones especialmente en situaciones estresantes. El estudio se realizó con alumnos de la Universidad de Panamá inscritos en las licenciaturas de biología y psicología durante el año 2019, con una muestra de 303 estudiantes durante un semestre académico.

Resultado de la investigación comparativa determinó una escasa correlación entre el estrés y la competencia emocional, la no relación con los hábitos de alimentación el estrés en el área académica y las dimensiones de la inteligencia emocional, asimismo, que estos alumnos de biología se mantuvieron estresados durante todo el semestre mientras que los estudiantes de psicología solo se estresaron al final pues manejaron mejor sus emociones.

Los investigadores concluyeron que el estrés experimentado por ambas muestras se debió principalmente a la sobrecarga de exámenes y al poco tiempo disponible para completar las asignaciones, y que esto ocurrió al final del semestre. Este resultado contradice lo que sugiere la literatura revisada, que señala que diversos estresores psicológicos están relacionados con el exceso de alimentación y las malas elecciones alimentarias. Por lo tanto, sugirieron emprender nuevas investigaciones sobre el tema estudiado.

Aunado a las investigaciones expuestas resulta interesante destacar la encuesta que condujo el Ministerio de Educación de Panamá (MEDUCA) en el año (2021), reseñado así en distintos medios de comunicación a nivel nacional. Según la nota de prensa del Ministerio, la medición se llevó adelante a objeto de evaluar el estado socioemocional de los alumnos de todos los niveles del sistema educativo panameño, con el fin de identificar las afectaciones que experimentaban en el entorno escolar como resultado de la pandemia.

El comunicado señala que la pandemia causó un fuerte efecto en la salud emocional de los estudiantes, debido a la imposibilidad de socializar con sus compañeros y profesores debido a la suspensión de las clases presenciales. Esta situación, junto con la incertidumbre, el estrés, el temor a la enfermedad y, en algunos casos, el proceso de duelo por el fallecimiento de seres queridos contribuyó a generar un estado emocional alarmante en los estudiantes.

Los hallazgos inquietantes surgidos de la encuesta aplicada a 37,000 alumnos han llevado al Ministerio a implementar una serie de capacitaciones diseñadas para mejorar la estabilidad emocional, reducir la ansiedad y abordar la apatía que muchos alumnos experimentan en el aula de clases.

De lo expuesto, se entiende que, el tema estrés puede ocasionar dificultades durante la fase de aprendizaje y afectar su bienestar mental de los estudiantes. Esto puede deberse a varios factores, como deficiencias en los métodos de

enseñanza del profesorado, una carga académica excesiva para el estudiante y sus propios niveles de rendimiento, tiempo para desarrollar exámenes y dificultades de participación, pudiera ser ocasionado por otros factores como clima social, familiar y personal donde se desenvuelve el estudiante, afectando su adaptación al sistema educativo superior y a su rendimiento académico por lo que, realizar una revisión sistemática sobre el tema desde distintos ángulos podría permitir desde una visión general, establecer medidas de afrontamiento al estrés para estudiantes de medicina en especial para los que hacen vida académica en la Universidad Latina puesto que es primordial mantener equilibrio en bienestar respecto a salud mental.

#### 1.1.1. El problema de investigación

Partiendo de los antecedentes y el contexto actual, surge la siguiente interrogante:

- ¿Qué efectividad tienen las estrategias de afrontamiento en el manejar el estrés sobre el rendimiento académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Panamá?

De esta interrogante general surgen los siguientes subproblemas:

- ¿Cuáles son los determinantes individuales y sociales que generan situaciones de estrés durante la actividad educativa en estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí?
- ¿Cuáles son los mecanismos de protección utilizados como métodos de afrontar el estrés que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario?
- ¿Qué tipo de intervenciones de promoción y prevención aumentan la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en los estudiantes que estudian Medicina de la Universidad Latina?

¿Cuáles son las evidencias de mejora del nivel de estrés académico que afrontan los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Chiriquí, una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables?

## 1.2 Justificación

El propósito de este trabajo es establecer estrategias que permitan a los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Chiriquí desarrollar recursos positivos para gestionar el estrés que les ocasiona los requerimientos académicos. Se busca en los estudiantes que adquieran confianza en sí mismos al conocer tanto sus fortalezas como limitaciones.

Diversos autores coinciden al destacar que el estrés, en su origen, representa una reacción natural y vital para la supervivencia. Sin embargo, enfatizan que su exceso puede conducir a una acumulación de tensión, lo que resulta en efectos adversos para el organismo. Esta sobrecarga de estrés puede dar lugar a la manifestación de enfermedades y trastornos patológicos, alterando el crecimiento y el desempeño normal del cuerpo.

El impacto que se busca lograr con esta tesis es identificar los factores tanto individuales como sociales que, en el área académica, contribuyen a generar estrés en los alumnos objeto de estudio que permitan al investigador, proponer una alternativa de solución que conduzca a estos estudiantes hacia la consecución de ambientes óptimos de bienestar social y pedagógico. El objetivo es pasar de un estado emocional inconsistente a uno más seguro o estable, fomentando actitudes y aptitudes para tolerar crisis, factores estresantes y adversidades en el entorno académico.

Las cifras dadas a conocer por la Organización Mundial de la Salud revelan que aproximadamente una de cada cuatro personas a nivel mundial experimenta algún

tipo de trastorno en su salud mental, presentándose el estrés como un factor significativo en estas alteraciones.

La literatura en psicología y medicina indica que responder al estrés implica una manera específica de enfrentar y ajustarse a las diversas situaciones y demandas de la vida, pero, que si la respuesta dada a la situación con los recursos que se tiene no es suficiente para afrontar el problema, con el tiempo el organismo se va agotando y comienza a disminuir el rendimiento por lo que, de no buscarse alternativas de solución pudiera generar consecuencias que afectan la salud mental del individuo.

Desde la perspectiva académica, se ha evidenciado claramente una tendencia marcada en la que los estudiantes con niveles de estrés académico bajos obtuvieron un rendimiento académico alto porque manejaron más acertadamente sus emociones; coincidiendo los investigadores en señalar que en efecto el aprendizaje y el conocimiento depende de las emociones.

Estas investigaciones enfocadas en el tema en estudio destacan de manera evidente que la experiencia universitaria constituye una situación estresante; coinciden en expresar que las actividades llevadas a cabo durante el desarrollo académico en las que se incluyen tareas y exámenes aunado a compromisos y reuniones, que son eventos a los que los alumnos a nivel universitario se enfrentan durante su trayecto académico; pero, cuando esta carga se vuelve excesiva, surge el estrés como respuesta natural del cuerpo frente a esas exigencias académicas. Lo más significativo en esta situación son las consecuencias que afectan no solo aspectos académicos, sino también físicos, psicológicos y sociales.

En consecuencia, la existencia de diversas investigaciones con enfoques variados sobre el tema del estrés destaca la relevancia de esta problemática. Su naturaleza multifactorial indica que está influenciada por diversos factores, lo que implica que múltiples elementos pueden contribuir a su ocurrencia. Por lo tanto, se hace necesario contar con diversas estrategias de afrontamiento; y, ante esta

necesidad de considerar el tema de manera profunda se convierte en imperativa, dado que a los desafíos que enfrentan los estudiantes en estudio, les demanda un mayor tiempo, esfuerzo y dedicación.

Visto lo expuesto, es un hecho que el ingreso a la vida universitaria implica una etapa de cambios significativos y, entendiendo que los estudiantes de medicina toman conciencia sobre el elevado nivel de responsabilidad que deben asumir, es crucial reconocer que la carga académica que afrontarán generará inevitablemente situaciones estresantes, por lo que una investigación, que proponga estrategias efectivas para afrontar el estrés los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina de Chiriquí desde su ingreso a la vida universitaria, podría ser una solución que les va a permitir abordar de manera más efectiva estos desafíos, procurando así, una mejor y más humanizada enseñanza que salvaguarde la salud de estos estudiantes,

El empleo de las estrategias que se proponen en esta investigación para gestionar el estrés entre los estudiantes en estudio influirá en su capacidad para alcanzar metas y éxitos. Además, la percepción de contar con recursos adecuados favorecerá su proceso de aprendizaje y les ayudará a manejar las incertidumbres, así como la búsqueda de certezas para un mejor control de la situación. El objetivo es lograr una autorregulación continua a lo largo del tiempo, que sea sostenible tanto cognitiva como emocionalmente; contribuyendo con ello a un mayor rendimiento académico del estudiantado de medicina, indicador que es fundamental para medir la excelencia de la educación superior.

Por otro lado, la responsabilidad social e individual que se tiene como educador, exige asumir compromisos que lleva moralmente al aporte de soluciones. representando la presente investigación un elemento crucial y una valiosa oportunidad. En este aspecto, integrar la teoría y la práctica, presentando alternativas de implementación que faciliten un mejor desenvolvimiento y adaptación en situaciones estresantes siendo los beneficiarios directos con la propuesta los estudiantes de medicina inscritos en la Universidad Latina de

Chiriquí es una alternativa pues ellos deben responder de manera adecuada manteniendo sus estándares de calidad elevados, esto hará que esta contribución tenga un impacto positivo en su trayectoria durante su vida académica y profesional.

De igual manera, la universidad podría cumplir con su responsabilidad social al considerar y, de ser necesario, implementar las medidas de afrontamiento ante el estrés que emerjan de esta investigación. Estas prácticas podrían integrarse como parte de sus políticas, generando beneficios no solo para los estudiantes de la facultad en estudio, sino para toda la comunidad estudiantil en general, fomentando así una gestión educativa integral en un entorno saludable, incrementando la habilidad para participar activamente en la vida académica cotidiana estructurando una mejor competencia social, repercutiendo de manera valiosa en el proceso educativo.

Es importante señalar que es fundamental reconocer que los estudiantes de medicina asumirán en el futuro la responsabilidad del bienestar físico de muchas personas. Este hecho resalta la importancia de garantizar que cuenten con condiciones físicas y psicológicas óptimas. Por lo tanto, resulta crucial la implementación de programas de manejo del estrés con el propósito de permitir que esta población estudiantil se desenvuelva de manera efectiva en su rol académico, fomentando una experiencia adaptativa más positiva durante las diversas etapas que deben vivir dentro de la universidad mediante el uso de estilos de afrontamiento productivos. Además, es esencial cultivar actitudes y aptitudes que les permita tolerar crisis, factores estresantes y adversidades específicas del entorno laboral, contribuyendo así a su desarrollo profesional.

Finalmente, el trabajo servirá como precedente para futuras investigaciones. Lo expuesto justifica la realización de esta investigación.

### 1.3. Hipótesis

- $H_i$ : Para gestionar el estrés académico, las estrategias que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí, para afrontarlo, son eficaces.
- $H_0$ : Para gestionar el estrés académico las estrategias que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí, para afrontarlo no son eficaces.

### 1.4. Objetivos

#### 1.4.1. Objetivo General:

- Comprobar la efectividad de las estrategias de afrontamiento en la gestión del estrés académico entre los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina en Chiriquí.

#### 1.4.2. Objetivos Específicos:

- Identificar determinantes individuales y sociales que promueven situaciones de estrés en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina en la Universidad Latina de Chiriquí.
- Describir los mecanismos de protección utilizados por los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí como estrategias de afrontamiento ante el estrés para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario.
- Determinar el tipo de intervención de promoción y prevención que aumenta la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Latina.

- Reconocer las evidencias de mejora del nivel de estrés académico que afrontan los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Chiriquí, una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables.

## **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### 2.1 El estrés

Abordar el tema del estrés permite afirmar que esta es una realidad con la que conviven las personas en la sociedad actual puesto que es una respuesta física, mental y emocional ante diversas situaciones o demandas, por lo tanto, ha recibido una creciente atención en los últimos años, debido a su impacto en la salud y el bienestar de los individuos.

A continuación, se presenta un panorama general sobre esta condición, que, si bien es parte natural de la experiencia humana, también puede convertirse en un factor de riesgo importante para la salud física y mental de las personas cuando no se maneja adecuadamente.

#### 2.1.1 Definición

La palabra estrés fue introducido por primera vez en el ámbito científico desde una perspectiva biológica por Walter Cannon en 1911 marcando un hito importante en la comprensión científica de cómo el cuerpo humano responde a los desafíos del entorno. Al establecer la conexión entre los estímulos externos y la respuesta fisiológica de lucha o huida, Cannon proporcionó un marco para entender cómo el estrés puede comprometer la salud y el bienestar. Su enfoque biológico y su comprensión de la importancia de la homeostasis han sido fundamentales para avanzar en la comprensión del estrés y su impacto en el cuerpo humano.

La ampliación del concepto de estrés para incluir cualquier estímulo capaz de alterar los procesos de homeostasis, según la Ley Fisiológica General de Claude Bernard, fue un hito importante en el entendimiento de la complejidad del estrés y sus efectos en el organismo de las personas. Esto implicó reconocer que el estrés no se limita solo a situaciones de amenaza inmediata, sino que puede surgir de una variedad de fuentes y desencadenar una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas. (Martínez, 2005).

En su libro publicado en 1960, Selye definió el estrés como la acumulación de los efectos no específicos de varios factores que pueden actuar sobre la persona, como actividades cotidianas, agentes patógenos, drogas y cambios en el entorno laboral y familiar. Oblitas (Martínez, 2007).

La confusión y ambigüedad en torno a la palabra 'estrés' fue presentada por Selye en su libro 'Stress without distress', donde expresa que esta palabra, al igual que el éxito, el fracaso o la felicidad, puede tener diversos significados para distintas personas, lo que dificulta su definición; razón por la cual, el concepto de estrés ha sido explorado desde diversas disciplinas, cada una con enfoques teóricos distintos.

Desde una perspectiva fisiológica y bioquímica, se ha enfatizado la relevancia de la respuesta orgánica, destacando que el estrés se origina internamente en el individuo. A este efecto, La Doctora. Nogareda (1998), en su guía de buenas prácticas del Ministerio de Trabajo de España, señala que la respuesta fisiológica ante estímulos estresores es una reacción propia del organismo porque se activa el sistema nervioso vegetativo y el eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal el cual es un sistema que controla la liberación de hormonas en respuesta al estrés.

La doctora explica que, ante una percepción de amenaza, el hipotálamo libera la hormona llamada corticotropina; la cual viaja hacia la glándula pituitaria donde se libera la hormona adrenocorticotropa (ACTH); esta hormona, estimula las glándulas suprarrenales, liberando el cortisol. Expresa, asimismo, que este proceso contribuye a regular una variedad de procesos fisiológicos y que es crucial para dar respuesta al estrés.

La liberación de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina por parte de las glándulas suprarrenales y las terminaciones nerviosas simpáticas, respectivamente, prepara al cuerpo para la acción rápida, aumentando la frecuencia cardíaca, presión arterial y la respiración. Estas hormonas y respuestas fisiológicas están diseñadas para ayudar al cuerpo a enfrentar una amenaza

inmediata, preparándolo para luchar o huir. No obstante, si el estrés es excesivo, puede llegar a tener un efecto negativo en la salud por lo que resulta de suma importancia, aprender a gestionar el estrés de manera segura para prevenir complicaciones a largo plazo.

Por su parte, Berrio & Mazo (2011) señalan que, desde las orientaciones psicosociales, el énfasis en el estrés se ha centrado principalmente en factores externos como el estímulo y la situación que lo produce; en su defecto, indican que la perspectiva mediacional o transaccional del estrés destaca la interacción dinámica entre los factores internos y externos, y enfatiza el papel central de la percepción y evaluación cognitiva en el proceso de estrés.

Consideran los autores que esta perspectiva resalta la importancia de los procesos cognitivos, como la interpretación de la situación, la atribución de significado y la evaluación de los recursos o herramientas disponibles para gestionar el estrés. Además, sugiere que el manejo del estrés implica no solo cambiar las circunstancias externas, sino también trabajar en la forma en que se percibe y evalúa esas circunstancias.

La etimología de estrés está vinculada a la palabra griega *stringere*, que implica 'producir tensión; deriva del francés "destresse", que connota estar en una situación de estrechez u opresión. El término se incorpora entre los siglos XII y XVI al idioma inglés inicialmente como "distress"; luego, "stress". Palabra adoptada en español como "estrés", refiriéndose a la presión, tensión y fatiga nerviosa. Así expresado por (Pulido *et.al*, 2004, haciendo referencia a Araújo *et.al*, 2000).

Lazarus y Folkman, consideran que el estrés se entiende como el resultado de evaluar el vínculo de la persona y su ambiente, en función de la idea de amenaza y la disponibilidad de recursos para contrarrestar dicha amenaza. (Rodríguez *et.al* 2009).

El concepto de estrés ha sido ampliamente integrado en la sociedad contemporánea, convirtiéndose en un término común en el lenguaje cotidiano. Este fenómeno ha adquirido una relevancia cada vez mayor en la vida moderna, y se ha observado un aumento del estrés en prácticamente todos los sectores de la población. Cuando las capacidades individuales no se ajustan a las demandas del entorno, surge la insatisfacción y se experimentan sentimientos de estrés

### 2.1.2. Evolución y origen del estrés

El término "estrés" tiene sus raíces en la física, y su uso en el ámbito científico comenzó a tomar forma en los albores del siglo XVII. Inicialmente, se refería a la fuerza aplicada sobre un objeto y la respuesta intrínseca de ese objeto a esa fuerza. Esta definición fue desarrollada y refinada a lo largo del tiempo por varios científicos y académicos. Thomas Young, un científico inglés del siglo XIX, contribuyó significativamente a la comprensión del estrés en el contexto de la física. Él lo definió como la respuesta de un objeto a su estructura cuando está sujeto a fuerzas externas. Según Marin *et al.* (2014), el término "estrés" se originó en la física y su aplicación se ha extendido a otras disciplinas, incluida la psicología y la medicina, donde se refiere a la respuesta del organismo a demandas o presiones ambientales.

El fenómeno del estrés tiene sus raíces en los primeros tiempos de la humanidad, donde los seres humanos enfrentaban el peligro con dos posibles respuestas: luchar o huir. Ambas opciones les permitían liberar la energía necesaria para hacer frente a la amenaza. Esta reacción, tanto física como psicológica, es inherente al organismo y se reconoce en la actualidad como la fase inicial del síndrome de adaptación general de Hans Selye, que describe la respuesta al estrés.

Para comprender mejor el término 'estrés', Oblitas citado en Martínez, (2007) resalta su origen en la década de los 30 y expresa que, Hans Selye, joven de 20 años, estudiante de medicina en la Universidad de Praga, observó síntomas

comunes en los enfermos, y sus enfermedades diagnosticadas, como cansancio, pérdida de apetito y astenia. El Dr. Hans Selye acuñó el término "síndrome de estar enfermo" para describir este conjunto de respuestas del organismo a diversas tensiones y estresores. Sus experimentos, que implicaban someter a ratas a una variedad de estímulos estresantes, como frío extremo, calor, inyecciones de productos químicos y restricción física, mostraron consistentemente tres reacciones principales: el aumento de hormonas suprarrenales, disminución del sistema linfático y aparición de úlceras a nivel gástrico, que en un principio Selye denominó como "estrés biológico", pero más tarde simplificó el término a simplemente "estrés". La obra de Selye ha sido de vital importancia en el desarrollo de estrategias para comprender y gestionar el estrés en la vida diaria de la persona y en el ámbito médico.

A lo largo del tiempo, el concepto de estrés ha sido conceptualizado de varias formas; esta diversidad de enfoques refleja la multidimensionalidad del fenómeno y las diferentes perspectivas desde las cuales puede ser abordado. En este sentido, Fernández (2009) menciona tres enfoques distintos: primero, como un demandas del entorno o grupo de estímulos; segundo como una respuesta a otros estímulos estresantes respuestas que pueden manifestarse a través de cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales, como la estimulación del sistema nervioso simpático, aumento del ritmo cardíaco, ansiedad, la preocupación y tercero como procedimiento que involucra factores estresantes, influenciado por factores individuales, como las percepciones, los recursos personales, las estrategias de afrontamiento y las experiencias previas.

Como grupo de estímulos, porque se considera que ciertos factores ambientales pueden generar sensaciones de tensión o ser percibidas como amenazantes, conocidas como estresores. En esta perspectiva, el estrés es una variable independiente que se define como una característica del entorno que está vinculada con el bienestar físico y mental, siendo concebido como una estimulación nociva que afecta al organismo.

Al considerar al estrés como una respuesta, se está exponiendo la forma que reaccionan las personas ante las demandas del entorno percibidas como desafiantes o amenazantes. Esta perspectiva reconoce que el estrés no solo afecta la mente, sino también el cuerpo. Aquí, el estrés se considera una variable dependiente, determinada por cómo las personas son afectadas por él.

Al considerar al estrés como un fenómeno que involucra estímulos estresantes, respuestas e interacción entre la persona y el ambiente; éste se percibe como el resultado de cómo la persona interpreta y responde a los eventos externos. En este enfoque, la interacción entre los estresores y las respuestas es fundamental para comprenderlo, poniendo énfasis en la percepción subjetiva de la situación y en cómo las personas interpretan y manejan los desafíos y las demandas del entorno.

### 2.1.3 Modelos teóricos del estrés

A lo largo de las décadas, diversos investigadores y expertos en el campo de la psicología y la medicina han desarrollado diferentes modelos teóricos con el fin de comprender mejor la naturaleza y el funcionamiento del estrés. Estos modelos ofrecen marcos conceptuales que permiten analizar los factores desencadenantes del estrés, los procesos psicofisiológicos involucrados y las posibles consecuencias a nivel individual y social. Entender estos modelos teóricos es fundamental para poder abordar el estrés de manera integral, identificar las estrategias de afrontamiento más efectivas y diseñar intervenciones que promuevan el bienestar y la salud de las personas. A continuación, se revisará algunos de los principales modelos que han contribuido con la comprensión del fenómeno del estrés y sus implicaciones.

### 2.1.3.1. La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA)

La descripción de Hans Selye sobre el Síndrome General de Adaptación (SGA) proporciona una comprensión detallada de cómo el cuerpo responde a los estresores y cómo esta respuesta puede tener repercusiones tanto en la salud física como en la salud mental.

El Síndrome de Adaptación General (SAG), tal como lo expone García (2019)), se divide en tres fases, aunque no necesariamente se atraviesen todas. Idealmente, se busca evitar la fase de agotamiento mediante la resolución o el afrontamiento activo del estresor. Estas etapas son:

- *Fase de alarma o de shock:* Esta fase se activa cuando el organismo percibe un estresor o una situación que perturba su equilibrio. Inicialmente, el cuerpo puede experimentar un estado de parálisis o shock, seguido por un aumento repentino de la activación y la energía. Durante esta fase, se pueden observar síntomas como taquicardia, sudoración y otros signos de activación fisiológica.
- *Fase de resistencia:* Si el estresor persiste o reaparece de forma intermitente, el cuerpo no puede mantener la sobre activación de la fase de alarma de manera sostenida. En esta etapa, la activación del cuerpo se estabiliza en un nivel casi normal, pero aún excede los recursos disponibles. El organismo procura adaptarse a la situación estresante, pero la tensión continúa.
- *Fase de agotamiento:* Si el estresor persiste o se repite con frecuencia, los recursos del cuerpo pueden agotarse y la capacidad de adaptación se ve comprometida. En esta fase, el cuerpo se vuelve más vulnerable a las enfermedades y a los síntomas psicopatológicos. El estrés puede acarrear consecuencias adversas para la salud física y mental, pudiéndose observar síntomas como insomnio, aumento del consumo de alimentos, falta de concentración y una mayor sensibilidad a los estresores.

Es importante destacar que, tras las fases de alarma y resistencia, el cuerpo puede volver a su estado normal cuando el estresor desaparece. Sin embargo, cuando el estrés persiste y alcanza la etapa del agotamiento, aumenta la vulnerabilidad física y psicológica. Por lo tanto, es fundamental desarrollar estrategias para prevenir llegar a la fase de agotamiento y para afrontar los estresores de manera efectiva. Esto puede implicar prácticas de autocuidado, como dormir lo suficiente, mantener una alimentación saludable y hacer ejercicio, así como buscar apoyo social y profesional cuando sea necesario.

**Figura 1.** Modelo de estrés



Fuente: Almonacid.2014

### 2.1.3.2. La teoría de Cannon

Cannon-Bard ideó una teoría considerando los fundamentos biológicos de la conducta humana y los procesos psicológicos que propone que la emoción y la respuesta fisiológica ocurren simultáneamente, pero de manera independiente. Señala Ruiz (2019), que a principios del siglo XX Walter Bradford Cannon, fisiólogo y científico de la Universidad de Harvard, buscó explicar el origen de las emociones resultando estas de la activación de ciertas áreas del cerebro, como el hipotálamo y la amígdala.

Philip Bard, fisiólogo americano, contribuyó al desarrollo de la teoría expuesta por Cannon-Bard al respaldar la noción de que las respuestas emocionales no están exclusivamente determinadas por las respuestas fisiológicas del cuerpo argumentando que las emociones y la respuesta fisiológica a estas, se originan en regiones cerebrales diferentes pero conectadas entre sí.

Según la teoría de Cannon-Bard, la emoción surge como una respuesta automática y prepara a la persona para responder y ajustarse al ambiente circundante. Esta anticipación de la emoción precede a las respuestas fisiológicas y a la conducta; argumentaron en su teoría que la emoción y la respuesta fisiológica son eventos relativamente independientes. Es decir, la percepción consciente de la emoción junto a los cambios fisiológicos en general, pueden surgir simultáneamente, pero de manera independiente. Esta dualidad de efectos excitatorios en los estímulos emocionales, provocan en el cerebro el sentimiento de la emoción y en el sistema nervioso autónomo y somático se estimula la expresión de la emoción.

Resumiendo, la teoría de Cannon-Bard sostiene que la emoción y la activación fisiológica ocurren simultáneamente y de manera independiente en respuesta a estímulos emocionales, desafiando la idea de que una respuesta fisiológica es necesaria para experimentar una emoción. Esta teoría ha sido influyente en la comprensión de la interacción entre el cerebro y el cuerpo para procesar y responder a las experiencias emocionales.

#### 2.1.3.3. Modelos basados en el estímulo

En los modelos basados en el estímulo se enfatiza el concepto de "strain", es decir, el impacto que el estrés tiene sobre la persona, en contraposición de los enfoques centrados en la respuesta, que sitúan el estrés dentro del individuo. Cox (1978) en este sentido, sugiere que los modelos que se centran en el estímulo

pueden entenderse como una relación del modelo basado en la ley de Hooke, que describe cómo las fuerzas externas provocan deformación en los materiales; en otras palabras, sugieren que los estímulos ambientales perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

La analogía con la ley de elasticidad de Hooke, como señala Cox (ob. cit.), ayuda a comprender esta perspectiva. Según esta ley, las fuerzas externas ejercidas sobre un material provocan una deformación en el mismo, lo que se conoce como "strain". Si la deformación permanece dentro de los límites de elasticidad del material, éste recuperará su forma original una vez que cese la fuerza externa. Sin embargo, si la deformación excede estos límites, pueden aparecer daños permanentes en el material.

En el contexto del estrés, se entiende que las personas tienen ciertos límites de tolerancia, y que, sobre estos límites, el estrés se vuelve intolerable y pudiendo surgir daños fisiológicos y psicológicos. Por lo tanto, este punto de vista sugiere que las situaciones estresantes pueden ser identificadas por las demandas externas que exceden estos límites de tolerancia.

Sin embargo, Sandín y Chorot (2002), expresan que delimitar las situaciones consideradas como estresantes puede ser un desafío, dado que, lo que puede ser estresante para una persona, puede no generar estrés en otra. Weitz (citado por Cox, 1978) clasificó diferentes tipos de situaciones identificadas como estresantes incluyendo el procesamiento rápido de la información, exposición a estímulos ambientales nocivos, sensación de amenaza, alteración de la función fisiológica, el aislamiento, el confinamiento, los bloqueos u obstáculos, la presión de grupo y la frustración. Modelos que se adscriben a la perspectiva del enfoque psicosocial del estrés o al enfoque de sucesos vitales según lo propuesto por Holmes.

#### 2.1.3.4. El estrés como proceso

La perspectiva de Lazarus y Folkman (1996) resalta la relevancia de los factores psicológicos, destacando los cognitivos, en la experiencia del estrés. Estas teorías se diferencian de las anteriores al poner énfasis en cómo la persona interpreta y evalúa las situaciones estresantes, y cómo utiliza sus recursos para hacerles frente. En esta perspectiva, el estrés surge de las relaciones específicas entre la persona y su entorno, y se define como conjunto dinámico de interacciones entre el individuo y la situación, dinámica que percibe la situación como algo que supera los recursos disponibles del individuo, amenazando su bienestar.

La evaluación cognitiva juega un papel central en esta perspectiva. Este proceso implica constantemente la valoración de la significación de lo que sucede en relación con el bienestar de la persona. Se identifican tres (3) tipos de evaluación: la primera, que se genera en cada encuentro con una demanda externa o interna y puede resultar en la percepción de una situación amenazante, de daño, de pérdida, desafío o beneficio; la secundaria, que implica valorar los recursos disponibles para hacerle frente a la situación; y la reevaluación, que implica correcciones sobre las valoraciones previas conforme progresa la interacción entre la persona y las demandas.

En este enfoque, la persona es vista como activa e interactuando con su entorno, y el estrés se entiende como un proceso interaccional. La manera en que una situación potencialmente estresante es evaluada cognitivamente determinará si produce o no estrés en el individuo. Por lo tanto, este modelo de Lazarus subraya la importancia de la interpretación subjetiva de las situaciones estresantes y el papel activo que juega el individuo en su experiencia de estrés.

### 2.1.3 Fuentes de estrés

Las experiencias estresantes que viven los individuos a juicio de Fernández (2009), provienen del entorno, del propio cuerpo y de los propios pensamientos. De hecho, los factores estresantes pueden derivar del entorno natural como el ruido, las multitudes, las interacciones sociales y los horarios inflexibles pueden ser estresantes para las personas. El ruido constante puede afectar la capacidad de concentración y el bienestar general; las aglomeraciones y las interacciones sociales pueden generar ansiedad en algunas personas, especialmente si se sienten abrumadas por la multitud o si experimentan dificultades en las relaciones interpersonales e incluso, los horarios inflexibles pueden crear presión y tensión para cumplir con ciertos compromisos o responsabilidades en un tiempo determinado.

Asimismo, el cuerpo humano responde ante situaciones estresantes activando la reacción de "lucha o huida" como respuesta innata. Cuando el cuerpo percibe amenaza, desencadena de forma natural una serie de cambios fisiológicos para prepararlo para la acción. Las pupilas se ensanchan para mejorar la visión, el oído se vuelve más agudo para captar cualquier sonido que pueda ser una señal de peligro, para responder en forma rápida, se tensan los músculos, la frecuencia cardíaca y respiratoria aumentan para proporcionar más oxígeno a los órganos vitales, la sangre se dirige hacia el cerebro y el tronco para favorecer funciones cognitivas y de supervivencia. Cambios físicos que son parte de la respuesta natural del cuerpo ante el estrés y están diseñados para ayudar a sobrevivir en situaciones peligrosas. Ahora bien, si el estrés es excesivo, puede llegar a tener a largo plazo, consecuencias adversas para la salud.

Respecto a los pensamientos y la forma en que se interpreta las experiencias pueden influir significativamente en el nivel de estrés. La manera en que se percibe los eventos y el significado que les atribuimos puede afectar la respuesta emocional y física ante ellos e incluso, los pensamientos sobre el futuro también

pueden contribuir al estrés; esa preocupación excesiva por lo que podría suceder puede generar ansiedad y tensión.

De lo expuesto es importante reconocer cómo estos factores entorno, cuerpo y pensamientos pueden afectar el nivel de estrés de una persona por lo que se debe buscar formas de gestionarlos para mantener un equilibrio físico y emocional adecuado en la vida diaria. Aprender a manejar los pensamientos anticipatorios y a centrarse en el presente puede ayudar a reducir este tipo de estrés. La práctica de técnicas de manejo del estrés, como la atención plena o la reestructuración cognitiva, puede ayudar a cambiar la forma en que se piensa sobre las situaciones estresantes y a desarrollar una actitud más resiliente y adaptativa frente a ellas.

#### 2.1.4 Estrés en estudiantes de Medicina

Se han realizado diversos estudios centrados en identificar factores estresantes que experimenta los estudiantes en el ámbito académico. Estos factores estresantes son variados e incluyen situaciones de inseguridad, violencia física y psicológica, sentimientos de inferioridad o incapacidad. Es decir, cualquier circunstancia que perturbe la armonía y afecte el desarrollo de las actividades académicas puede generar estrés entre los estudiantes.

Martínez y Díaz (2007) consideran al estrés académico como el malestar que experimenta el alumno como consecuencia a una variedad de aspectos físicos, emocionales, interrelacionales o intrarelacionales, así como ambientales. Estos factores pueden generar una importante presión sobre la capacidad individual del estudiante para enfrentar el entorno académico, incluyendo aspectos como el rendimiento, la capacidad metacognitiva para solucionar problemas, el duelo por fallecimiento de un ser querido, la preparación para los exámenes, las relaciones con compañeros y docentes, el proceso de encontrar identidad y ser reconocido, así como la habilidad para vincular el contenido teórico con situaciones específicas de la vida real.

Es un hecho que, los estudiantes desde el momento en que ingresan a una institución educativa, ya sea una escuela, un colegio o una universidad, pueden experimentar estrés durante todo el periodo lectivo. Esto se debe a diversos factores, como el proceso de adaptación inicial, la carga de trabajo fuera del horario de clases, el cansancio mental, los problemas de disciplina, la competencia por su rendimiento académico, conflictos entre compañeros, participación activa en clase, presentación de exámenes, el temor a fracasar y la preocupación por decepcionar a los padres, así como el deseo de ser aceptados por sus pares; son situaciones que pueden menoscabar la autoestima de los jóvenes estudiantes.

Los espacios de enseñanza universitaria, en particular, suelen ser sitios estresantes para los alumnos, más evidente en carreras como Medicina por ser una disciplina en que los estudiantes enfrentan una carga de trabajo abrumadora y una gran presión por parte de los docentes. Como resultado, es común que estos alumnos experimenten síntomas de estrés estudiantil debido a que la exigencia académica en esta área se caracteriza ser de manera constante y en permanente aumento, lo que requiere de estudiantes que se esfuercen al máximo para adaptarse.

Se adiciona a lo expuesto, el hecho de que la carrera de Medicina se desarrolla en un período de transición y cambio, donde los estudiantes atraviesan la adolescencia y la adultez joven, lo que añade complejidad y desafíos adicionales a su experiencia educativa. Coinciden en estos aspectos Kloster & Perrota (2019); Pérez, *et al.* (2019); Armenta *et al.* (2020) Otero, *et al* (2020); Hernández, *et al* (2023); Romero, *et al* (2023).

Tomando como base lo expuesto, se puede señalar que el grado de estrés al que se someten los estudiantes de medicina en el lapso formativo es inherentemente elevado, lo que conlleva un riesgo considerable de impacto en su bienestar

psicológico, realidad que es ampliamente reconocida en diversas facultades de Medicina alrededor del mundo. Varios expertos abogan por una mayor atención por parte de las instituciones dirigidas al logro de la tranquilidad mental de estos estudiantes, dado que varios de ellos experimentan un nivel de estrés extremadamente elevado, desde las etapas iniciales de su formación.

Frente a estas presiones, los estudiantes recurren a variados métodos haciendo frente y procesando el estrés; sin embargo, algunos de estos mecanismos pueden tener consecuencias negativas y generar más estrés, tales como evadir el problema, idealizar las situaciones, aislarse socialmente y excesiva autocrítica. Pero también pudiera desarrollar estrategias que incluyen el afrontamiento del problema, una comunicación clara y abierta aunado a un apoyo social efectivo que les permita expresar sus emociones, aspectos estos que corresponde a enfoques positivos que pueden ayudar a reducir el estrés.

Concluyendo, la exigencia académica en medicina caracterizados por una demanda académica permanente y en aumento, requiere de estudiantes que se esfuercen continuamente para adaptarse y para prepararse hacia una vida profesional exitosa por lo que esta preparación debe ser óptima pues en el ejercicio de su profesión deben ser excelentes. En este contexto, es esencial reconocer y abordar el nivel de estrés al que están expuestos y tomar medidas proactivas para proteger su salud mental.

#### 2.1.4.1 Estresores en estudiantes de Medicina

Según Chávez & Peralta (2019), el estrés académico se manifiesta como un proceso completo, flexible y principalmente de naturaleza psicológica, que se desencadena cuando los estudiantes enfrentan una serie de exigencias percibidas como estresantes que surgen en el ambiente universitario generando un desequilibrio; escenario que lleva al estudiante a considerar medidas de afrontamiento hasta lograr el equilibrio del sistema y que desde la óptica del

modelo de Lazarus y Folkman (1984), este desequilibrio se interpreta como una evaluación de recursos insuficientes para afrontar las demandas percibidas como abrumadoras y estresantes, lo que incluye situaciones caracterizadas por excesivas exigencias académicas.

Las exigencias que producen el estrés académico incluyen la obligatoriedad de una gran presencialidad, el exceso de trabajo autónomo del alumno, la lucha para equilibrar la vida académica y personal, la escasez de tiempo libre y la necesidad de obtener altos niveles de atención y concentración durante períodos prolongados asimismo se incluye las exigencias de las prácticas, especialmente en el área sanitarias, que requieren un contacto directo con personas, también son un factor estresante.

Los expertos indican que abordar el estrés académico va más allá de simplemente equipar al estudiante con herramientas emocionales para hacerle frente de manera más efectiva. Se requieren enfoques completos que permitan identificar y modificar los elementos que generan estrés dentro de las instituciones universitarias incluyendo el método de enseñar que manejan sus docentes. En este sentido, es crucial identificar y comprender la magnitud de los principales factores estresantes que impactan a los estudiantes universitarios, como las dificultades de adaptación y transición en el sistema educativo, problemas sociales, la percepción del estudiante sobre los profesores y el contenido del curso, especialmente con relación a la forma como son evaluados, aunado a la metodología de enseñanza y varios aspectos organizativos deficientes, como problemas en los planes de estudio, horarios, superposición de programas conjuntamente con la limitada intervención estudiantil en la gestión y la toma de decisión.

#### 2.1.4.2 Estrés y variables individuales

Los estresores son los estímulos que desencadenan el estrés en un momento dado. Según Gallego *et al.* (2018), si la reacción de una persona a este estímulo es desfavorable y le genera malestar o ansiedad, se le llama distrés o estrés negativo. En cambio, si la reacción es positiva y genera alegría o bienestar, se le denomina eustrés o estrés positivo. Se resalta con estas definiciones que el estrés es una experiencia individual, por cuanto los mismos estímulos pueden provocar diferentes respuestas en dos personas distintas.

La personalidad del individuo juega un papel importante con reacción al estrés. En este aspecto, Gallegos expresa que existe formas de comportamiento llamadas “patrones de conducta específicos”, distinguiéndose los patrones de conducta Tipo A y Tipo B como dos categorías importantes que pueden influir en la manera en que una persona percibe y maneja situaciones estresantes.

La pauta de comportamiento Tipo A y el Tipo B son dos formas distintas en las que las personas enfrentan sus vidas y el trabajo. Mientras que el Tipo A está marcado por la intensidad, la competitividad y la urgencia, el Tipo B se inclina hacia una actitud más relajada y colaborativa. Ambos tienen sus ventajas y desventajas en diferentes situaciones y entornos.

Las personas con un patrón Tipo A suelen ser impulsadas por el éxito y el logro constante. Su enfoque en el control y la competencia puede llevarlos a alcanzar grandes metas, pero también pueden experimentar niveles altos de estrés y ansiedad. La dificultad para delegar responsabilidades puede hacer que se sientan abrumados y agotados, y su necesidad de control puede afectar sus relaciones interpersonales.

Por otro lado, aquellos con un patrón Tipo B tienden a adoptar una actitud más tranquila y menos exigente hacia la vida. Disfrutan del trabajo en equipo y son

más propensos a delegar tareas, lo que les facilita la consecución de un balance saludable entre las responsabilidades laborales y el tiempo dedicado a la vida personal. Sin embargo, su falta de urgencia puede llevarlos a perder oportunidades o a no alcanzar su máximo potencial en ciertos contextos.

Es importante recordar que estos patrones de conducta son generalizaciones y que las personas pueden exhibir rasgos tanto del Tipo A como del Tipo B en diferentes momentos de sus vidas o en diferentes situaciones. Además, el impacto de estos patrones en la salud cardiovascular puede variar según otros factores como la forma como afrontan la vida, la genética y el entorno.

Otras clasificaciones de la personalidad incluyen según Comín *et al.* (s.f) en su publicación "El estrés y riesgos para la salud" la personalidad cicloide o cíclica y la compulsiva. La clasificación de la personalidad como cicloide o cíclica se refiere a un patrón de comportamiento en el que las personas experimentan cambios significativos y rápidos entre estados de exaltación y depresión. Estas oscilaciones pueden manifestarse en diferentes aspectos de la vida, como la disposición emocional, los niveles de vitalidad y las relaciones interpersonales.

Estas fluctuaciones pueden ser desencadenadas por eventos externos o internos, pero a menudo parecen ocurrir de manera espontánea y sin una causa aparente. Las personas con una personalidad ciclotímica pueden tener dificultades para mantener la estabilidad emocional y pueden encontrarse luchando por mantener un equilibrio en sus vidas.

La personalidad compulsiva se encuentra en sujetos muy tenaces y críticos con su trabajo y su entorno. Las personas con esta personalidad tienden a ser perfeccionistas, altamente organizadas y tienen estándares muy altos tanto para sí mismos como para los demás. Son muy críticas con su propio trabajo y con el de los demás, y pueden volverse obsesivas con los detalles y los procedimientos.

Los autores citados señalan que entre los individuos propensos a experimentar estrés se encuentran las personas conflictivas, las introvertidas, las personas con ansiedad y las dependientes.

Las personas conflictivas son aquellas que tienden a buscar y enfrentarse a situaciones de conflicto de manera frecuente pueden experimentar altos niveles de estrés debido a la constante tensión y la necesidad de resolver disputas. Este tipo de personalidad puede encontrar dificultades para mantener relaciones armoniosas y pueden sentirse constantemente en guardia o a la defensiva.

Aunque las personas introvertidas pueden ser más reservadas y reflexivas, pueden experimentar estrés en situaciones sociales o en entornos donde se requiere una interacción constante con los demás. El exceso de estimulación social puede ser agotador para las personas introvertidas, lo que puede llevar a niveles elevados de estrés y la necesidad de retirarse para recargar energías.

Por su parte, las personas con ansiedad pueden experimentar estrés crónico debido a la intensidad de sus preocupaciones y la dificultad para controlar sus síntomas. En el caso de las personas dependientes, como tienden a buscar constantemente la aprobación y el apoyo de los demás pueden experimentar estrés cuando se sienten abandonadas o desatendidas. La dependencia emocional puede llevar a un temor excesivo al rechazo o a la separación, lo que puede generar ansiedad y preocupación constante.

Es importante destacar que estas descripciones son generalizaciones y que las personas pueden exhibir una combinación de diferentes rasgos de personalidad. Además, el estrés puede ser afectado por una diversidad de elementos, incluidos el entorno, las experiencias pasadas y la salud mental en general. Si es importante considerar que, si alguien está experimentando niveles significativos de estrés, puede ser útil buscar apoyo profesional de un terapeuta o consejero para aprender estrategias de afrontamiento efectivas.

## 2.2. Estrategias de afrontamiento

El estrés es una experiencia habitual en la vida y es difícil evitarlo por completo. Sin embargo, existen tácticas que pueden ayudar a disminuir sus efectos adversos. Estas tácticas se denominan estrategias de afrontamiento.

### 2.2.1 Definición

El afrontamiento se define como un conjunto de actividades mentales y conductuales orientadas a gestionar situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Su objetivo es reducir o eliminar la angustia emocional asociada con tales condiciones estresantes experimentadas por un individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

Para Lipowski (1970), en el afrontamiento se incluyen los procesos cognitivos y las actividades motoras que una persona utiliza para proteger su organismo y recuperarse de su situación estresante.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SAE, 2024) describe el afrontamiento como cualquier acción que una persona puede llevar a cabo, tanto a nivel cognitivo como conductual, para enfrentarse a una situación específica. Así, los recursos de afrontamiento de una persona comprenden todos los pensamientos, reinterpretaciones, comportamientos, entre otros aspectos, que esta puede emplear con la finalidad de alcanzar excelentes resultados posibles en dicha situación.

En el Diccionario médico de la Clínica Universidad de Navarra (s/f) el afrontamiento se describe como la suma de acciones conductuales y procesos cognitivos que una persona lleva a cabo para hacer frente a situaciones estresantes y disminuir el malestar asociado al estrés.

Fernández (2009) en su tesis doctoral cita varios autores y define el afrontamiento “como un proceso con determinaciones múltiples, que incluye tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales” (pag,38)

Destaca el investigador, tres conceptos clave para conceptualizar el afrontamiento: a) no es necesario que sea una conducta llevada a cabo en su totalidad; el intento o esfuerzo realizado también puede ser vistos como formas de afrontamiento; (b) el esfuerzo no siempre se traduce en acciones visibles, sino puede también, implicar procesos cognitivos y (c) la evaluación cognitiva de la situación como un desafío o amenaza es requisito fundamental para dar inicio a las acciones de afrontamiento.

Según esta perspectiva, los esfuerzos dirigidos a manejar, mitigar o desarrollar habilidades para afrontar las tensiones que generan estrés se consideran formas de enfrentar el estrés.

### 2.2.2 Modelos teóricos

Investigadores coinciden en señalar que el principal desencadenante de estrés en las personas son los problemas; pero como éstos, son una parte inevitable de la vida, es esencial adquirir habilidades para manejarlos y así prevenir efectos negativos. Se ha observado que el estrés surge cuando se percibe que el grado del problema supera las capacidades y recursos disponibles para enfrentarlo. Esto conduce a implementar diversas estrategias para afrontarlo de manera efectiva.

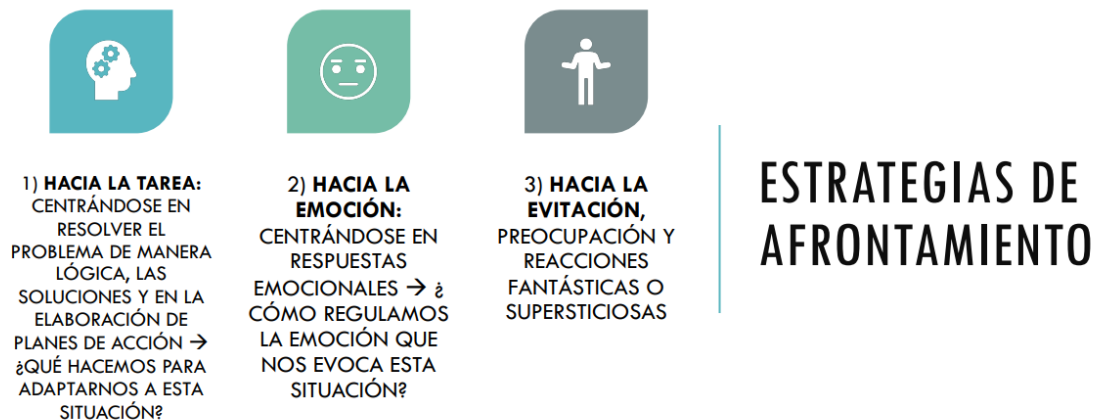
Del Río, (s/f) directora del grupo de psicólogos de Málaga PsicoAbreu, en su artículo ¿Cómo hacer frente a los problemas? indica que cada persona tiene una manera particular para enfrentarlos que denominan estilos de afrontamiento, para los cuales resulta vital adquirir la habilidad de elegir el enfoque de afrontamiento más apropiado en función del tipo de problema.

En general, considera que se destacan tres estilos de afrontamiento: activo, pasivo y evitación. Expresa que el afrontamiento activo también conocido como centrado en el problema o cognitivo, se refiere a acciones directas dirigidas a modificar la situación problema y reducir sus efectos negativos, estos, incluyen como estrategias la búsqueda de información, evaluación de opciones de solución, planificación de estrategias de acción y la búsqueda de respaldo en otros. Y es de la opinión que este estilo es útil cuando se puede influir en la situación, como en problemas de empresas donde se pueden tomar medidas concretas.

Continúa expresado que el estilo de afrontamiento pasivo llamado también conductual busca reducir la emoción negativa asociada al problema y minimizar su impacto emocional. Estrategias como buscar apoyo emocional, desahogarse, buscar aspectos positivos o aceptar la situación son comunes. Este enfoque resulta efectivo cuando la persona enfrenta una situación que escapa a su control como sucede en el caso del fallecimiento de un ser querido.

Explica además que la evitación implica eludir el problema y no enfrentarlo activamente. Estrategias específicas incluyen negar el problema, evitar actividades relacionadas, atribuir la responsabilidad a otros o distraerse con otras ocupaciones. Este estilo suele ser desadaptativo ya que impide enfrentar la situación en forma eficaz.

**Figura 1. Estrategias de afrontamiento**



Fuente; Universidad de Navarra. Bermejo s/f

### 2.2.3 Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina

La carrera de Medicina ha sido caracterizada en la literatura como extremadamente exigente, lo que lleva a generar estrés entre sus estudiantes, representando para algunos un desafío y para otros constituye una amenaza generando en los estudiantes emociones de incapacidad, decepción y enfado, lo cual tiene repercusiones adversas en su salud tanto física como mental, evidenciada en numerosas investigaciones aun cuando es un fenómeno común durante su formación académica.

Investigadores como Kloster & Perrota (2019), Delgado (2022), Avila *et al.* (2018), Otero *et al.* (2020) y Pérez *et al.* (2019) en sus investigaciones han señalado en sus estudios que las actividades académicas representan la principal causa de estrés para los estudiantes de medicina. Esta situación se debe a la carga de trabajo, el temor a obtener calificaciones bajas y la falta de tiempo tanto para estudiar todos los contenidos como para participar en actividades recreativas. Además, han observado que estos factores pueden impactar en el rendimiento académico, la situación económica, las relaciones familiares y la autoevaluación del propio rendimiento. Aunque algunos estudiantes cuentan con recursos

personales suficientes para enfrentar estas dificultades, otros requieren apoyo, como programas que fomenten estrategias de afrontamiento para aprender a manejar adecuadamente el estrés.

Los estudios revelaron que las formas para enfrentar el estrés utilizadas por los alumnos de medicina pueden tener resultados tanto positivos como negativos, dependiendo del tipo de estrategia aplicada. Aquellos alumnos que recurren a estrategias dirigidas a evitar el problema, tal como la evitación social, creencias irracionales y autocrítica, a menudo experimentan consecuencias negativas como ansiedad, depresión y una percepción deficiente de su salud mental. En contraste, aquellos que optan por estrategias de resolución de problemas, la reinterpretación positiva, el respaldo social y la expresión emocional tienden a responder de manera más adaptativa, lo que contribuye a mitigar los efectos del estrés en su salud tanto mental como física.

#### 2.2.4 Instrumentos de medición del afrontamiento

En el contexto de la evaluación, los investigadores han creado numerosos instrumentos para categorizar la amplia gama de estrategias de afrontamiento disponibles. No obstante, existe un acuerdo general basado en el modelo transaccional sobre cuáles podrían ser las estrategias principales.

El afrontamiento se caracteriza por ser un proceso que se orienta, se contextualiza y se enfoca en lo que la persona piensa y actúa en momentos en que la situación se torna estresante, y en el cómo las respuestas se modifican según ocurre la situación. Es un proceso influenciado por evaluaciones individuales en circunstancias reales que vive el individuo y los recursos que posee para enfrentarlo.

Debido a esta naturaleza, resulta difícil determinar de antemano qué constituye un buen o mal afrontamiento. Por lo tanto, Lazarus & Folkman (1986) consideraron

el afrontamiento como procesos mentales y comportamentales continuos que realiza la persona para lidiar demandas específicas, ya sean del ambiente externo o de sus propio ser, percibidas como abrumadoras para los recursos que posee. Basándose en esta definición, se entiende que el afrontamiento tiene dos funciones principales: regular emociones en situaciones estresantes y modificar la situación problemática entre la persona y el entorno que les genera estrés.

En esta situación Lazarus (1993) identificó como tipos de estrategias de afrontamiento; una centrada en el problema, dirigida directamente a tratar la situación problemática o estresante para solucionar las dificultades que se presentan y la otra estrategia centrada en la emoción buscando alterar la manera en que la persona percibe o valora la situación que le genera estrés.

Las estrategias de afrontamiento más investigadas generalmente son adaptaciones de las originalmente sugeridas por Lazarus et al. (1985): confrontar, evitar, planificar, buscar apoyo social, distanciarse, asumir responsabilidades, autocontrolarse y realizar una reevaluación positiva.

En general, para los investigadores, confrontar implica enfrentar directamente las situaciones problemáticas, a menudo utilizando estrategias asertivas ante comportamientos agresivos. Por otro lado, la evitación hace referencia a conductas que buscan huir o evitar la situación problemática. Por su parte, planificar lleva implícito un análisis de la situación para desarrollar planes de acción. Buscar apoyo social implica mantener el contacto con otros para expresar afecto o para obtener información adicional de la situación difícil en la que se encuentra y facilitar la resolución de problemas.

Asimismo, consideran en términos comunes que distanciarse implica alejarse, no realizar esfuerzo para afrontar la situación estresante mientras que aceptar implica reconocer que la situación problema existe y es real; que asumir sus responsabilidades le puede llevar a la persona llegar a controlar sus propias

emociones e incluso si reevalúa la situación estresante, le pudiera permitir encontrar aspectos positivos o verla desde una perspectiva más favorable.

Entre los instrumentos en español utilizados para evaluar el estrés académico, se dispone del Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO), creado por Barraza (2007), inicialmente este instrumento estuvo compuesto por 31 ítems siendo reformulado a 21 ítems. Utilizado en diversos estudios a nivel internacional ha demostrado buenas propiedades psicométricas en las investigaciones donde fue aplicado, validado o modificado adaptándolo a situaciones específicas. Pero, dos aspectos importantes motivaron al autor a reformularlo desarrollando su segunda versión:

Estos aspectos consideraron en primer lugar la manera como se componían las dimensiones de análisis: estresores, situación estresante y medida de afrontamiento observando una desproporción en la representación de ellos pues 18 ítems se referían a explorar síntomas del estrés, 9 ítems abordaban lo relacionado con los estresores y 8 ítems vinculados a estrategias de afrontamiento. En segundo lugar, la fiabilidad de la dimensión estrategias de afrontamiento arrojó resultados bajos, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.73 y confiabilidad por mitades de 0.74, calculada mediante la fórmula de Spearman-Brown para longitudes iguales.

Otro instrumento que mide el estrés es el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) creado por Cabanach et.al (2016), que comprende 19 ítems que abordan potenciales situaciones estresantes en el ámbito universitario. Se emplea la escala tipo Likert con opciones de respuesta que van del 1 al 5; la puntuación máxima es de 95 puntos, mientras que la mínima es de 19. Estas preguntas se organizan en cuatro factores distintos que investigan diversas causas de estrés durante la etapa universitaria:

- Obligaciones académicas (OA): Este factor consta de siete preguntas que tratan el estrés relacionado con exámenes escritos, trabajos obligatorios, estudio y asistencia a clase.
- En el expediente y perspectivas de futuro (EF), se encuentran seis preguntas que exploran el estrés asociado con el cumplimiento de plazos, planes personales a futuro, presión exterior e importancia de mantener un expediente académico aceptable.
- El factor dificultades interpersonales (DI), incluye tres preguntas que investigan el estrés que se deriva de la competitividad entre alumnos y las diferencias que se generan entre docentes y alumnos.
- En la sección expresión y comunicación de ideas (EC), se presentan tres ítems que evalúan el estrés relacionado con la presentación de trabajos, la participación en clase y las interacciones con los tutores durante las tutorías.

## **CAPÍTULO III**

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Diseño de investigación y tipo de estudio**

El objetivo de la investigación está dirigido a comprobar la efectividad de las estrategias de afrontamiento en la gestión de estrés académico en estudiantes de la Universidad Latina en Chiriquí. Para abordar la complejidad del problema del estrés que enfrentan las personas en la actualidad, se consideran aspectos cualitativos y cuantitativos. Dado que el estrés ha sido estudiado desde una variedad de perspectivas, un enfoque único, ya sea cuantitativo o cualitativo, sería insuficiente para abordar su complejidad.

El enfoque mixto, es descrito por Hernández (2018) como un procedimiento sistemático, reflexivo, basado en evidencias que combina técnicas cuantitativas y cualitativas, permite obtener una comprensión más abarcadora de los fenómenos, sin perder la estructura cuantitativa.

La investigación como diseño cualitativo se utiliza en este estudio para abordar de manera cercana el problema del estrés académico, empleando instrumentos cualitativos como la hoja de observación de campo. Esta herramienta permite percibir de manera individual y subjetiva el nivel de estrés académico y las maneras que los alumnos aplican para manejar este problema. La observación, para Hernández, “implica adentrarse en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos.

El diseño cuantitativo es cuasi experimental. Los diseños cuasiexperimentales para White & Sabarwal (2014), implican la manipulación intencionada de al menos una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes. Sin embargo, se diferencian de los experimentos puros en el grado de certeza o confiabilidad que se pueda tener sobre la equivalencia

inicial de los grupos, ya que va a manipular lo relacionado a las estrategias de afrontamiento comprobando si son efectivas o no de acuerdo con la intervención que realizará. Al hacerlo cuasi experimental aplicará un pretest para identificar los determinantes individuales y sociales que generan situaciones de estrés en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí y describir los mecanismos de protección utilizados como estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario.

- Tipo de estudio

De acuerdo con el diseño, el tipo de estudio según su enfoque es mixto, ya que utilizará métodos y técnicas cualitativas y cuantitativas para recoger datos. Con un alcance descriptivo, correlacional y explicativo o interpretativa dado que todos los datos son necesarios para una correcta interpretación del análisis.

Respecto a lo descriptivo, Fernández Sampieri *et al* (2014), considera que estos estudios buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (p. 80), El mencionado autor añade que correlacionar variables implica establecer un grado de asociación entre mínimo dos conceptos, variable o categorías que en el caso de la investigación son estrés y afrontamiento en el contexto académico en la Universidad Latina, Facultad de Medicina, Chiriquí.

Por otra parte, expone que “La investigación correlacional tiene, en alguna medida, un valor explicativo, aunque parcial, ya que el hecho de saber que dos conceptos o variables se relacionan aporta cierta información explicativa; y es explicativo porque le ofrece una explicación científica al comportamiento de las variables”.

Expresa, asimismo, que “los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables” (p.83).

### 3.2. Población o universo

La investigación cuasiexperimental se realizó con evaluación pretest y postest en 48 estudiantes que cursan segundo semestre en la Facultad de Medicina de la Universidad Latina, sede Chiriquí en edad comprendida entre 18 a 24 años. Se obtuvo la muestra mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, distribuyéndose a los participantes en un grupo experimental y grupo control.

Como criterios de inclusión este estudio, se consideró la selección de estudiantes inscritos en el segundo semestre de Medicina de la Universidad Latina durante el curso académico 2023, con al menos 18 años de edad, estuvieran presentes en el aula el día de la aplicación de las encuestas y dispuestos a participar en forma voluntaria en el estudio.

Los alumnos que no estaban presentes en clase el día de la encuesta y aquellos que, estando presentes, decidieron no participar fueron excluidos del estudio.

- Sujetos o muestra

Debido al tamaño reducido de la población estudiantil, se consideró que aquellos que aceptaron voluntariamente participar en el estudio representaban el 100% de la población estudiantil, por lo que la muestra se considera censal y, se asume que sus características particulares son similares a las de toda la población de estudiantes de medicina.

### 3.3 Variables

- Identificación de variables:
  - Variable independiente: Estrés Académico
  - Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento

- Definición de variables

- Definición conceptual

*Estrés académico:* se define como un proceso psicológico que enfrenta un estudiante cuando se somete a demandas académicas consideradas estresantes, que provocan un desequilibrio, perceptible a través de síntomas, que le llevan a generar acciones que le permitan afrontar la situación y poder reestablecer su equilibrio emocional. (Barraza, 2011).

*Estrategias de afrontamiento:* corresponde a una serie de acciones y habilidades orientadas a solucionar una situación estresante, reduciendo la respuesta emocional asociada o cambiar la forma de percibir la situación adversa (Lazarus y Folkman, 1986).

- Definición operacional

**Tabla 1.** Operacionalización de las variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Estrés académico (variable independiente)	Estresores	Sobrecarga de tareas	1	Escala Likert (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
		Personalidad y carácter de los docentes	2	
		Evaluación	3	
		Nivel de exigencia	4	
		Tipos de trabajo exigido	5	
		Tiempo limitado	6	
		Poca claridad	7	
	Síntomas	Fatiga crónica	8	
		Depresión	9	
		Ansiedad	10	
		Capacidad de concentración	11	
		Agresividad	12	
		Polemizar	13	
		Desgano	14	
Estrategias de afrontamiento (Variable dependiente)	Estrategias para afrontar la situación	Concentración para resolver	15	
		Establecer soluciones	16	
		Analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada	17	
		Control de emociones	18	
		Situaciones similares	19	
		Elaboración de planes	20	
		Obtener lo positivo de la situación que le preocupa	21	

### 3.4. Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Los datos se recolectaron mediante la aplicación colectiva del cuestionario para el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) 21 durante el horario lectivo, en las aulas habituales donde los estudiantes asisten a sus clases. Por su parte, la observación se utilizó como estrategias de evaluación en el taller aplicado al grupo de control.

Las fechas seleccionadas para la aplicación del cuestionario fueron del 17 al 18 de enero de 2023, ya que los estudiantes comenzaron sus clases para el primer cuatrimestre durante ese período. Los profesores dedicaron parte del tiempo de clase para que los estudiantes pudieran completar el cuestionario en su segunda versión. Por otro lado, el grupo de control participó en un taller de afrontamiento que se llevó a cabo durante una semana al finalizar el cuatrimestre del año 2022.

El Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) 21 en su segunda versión, compuesto por 23 ítems, fue seleccionado como instrumento para este estudio debido a su capacidad para evaluar aspectos físicos, psicológicos y conductuales en grupos grandes. Se escogió por su idoneidad para medir constructos relevantes para el estrés académico y proporcionar información valiosa sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

Es un instrumento en idioma español que se aplica en aproximadamente 25 minutos y distribuye los ítems de la forma siguiente:

- Un ítem filtro diseñado de manera dicotómica (sí-no), que determinó si el encuestado era apto para completar el inventario. ítem que ayudó al investigador a evaluar el grado de nivel y la existencia del estrés académico en la muestra analizada.
- ítem que utiliza la escala de Likert de cinco (5) valores numéricos, información que posibilitó determinar la magnitud del estrés académico.

En estos dos aspectos es esencial destacar que en el Inventario Sistemático Cognoscitivista utilizado para el estudio del estrés académico segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21), la primera pregunta actúa como filtro, ya que de su respuesta depende la continuidad en la aplicación del instrumento. La segunda pregunta, que se basa en la respuesta anterior, evalúa el grado de manifestación del estrés, fue administrada a los 48 alumnos. Las demás preguntas, fueron analizadas e interpretadas siguiendo el orden establecido en la tabla de operacionalización de las variables la cual fue aplicada a 24 alumnos

considerados como el grupo normal y 24 alumnos seleccionados como la muestra del grupo de control, preguntas distribuidas de la siguiente manera:

- Siete ítems que utilizan escala tipo Likert de seis categorías con los que se evaluó la frecuencia con que las exigencias del entorno fueron percibidas como estresantes.
- Siete ítems que midieron la cantidad veces con que se experimentan síntomas o reacciones ante estímulos que causan estrés, medidos igual con una escala tipo Likert.
- Finalmente, siete ítems con escala tipo Likert que permitieron evaluar el número de veces del uso de estrategias para afrontar el estrés.

El objetivo estuvo dirigido a responder la pregunta general planteada en este estudio referido a la efectividad que tienen la utilización de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés, sobre el desempeño académico de los estudiantes de medicina que estudian el segundo semestre en la Universidad Latina de Panamá.

Este estudio también aborda los objetivos específicos planteados referido a la identificación de los factores individuales y sociales que contribuyen a la aparición de situaciones de estrés que influyen en el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Latina de Chiriquí. La descripción de los mecanismos de protección utilizados como modelos de afrontamiento y así poder determinar el tipo de intervenciones dirigidas a promover y prevenir el estrés académico, con el objetivo de mejorar la resiliencia y crear entornos propicios para afrontar situaciones estresantes.

- Validez y confiabilidad del instrumento

Barraza (2018) utilizó métodos centrados en la estructura interna para evaluar la validez del instrumento SISCO 21. El autor sometió su instrumento al análisis de fiabilidad interna, exploración factorial y al análisis de comparación de grupos. Las técnicas utilizadas revelaron correlaciones positivas con nivel de significancia de 0,00; los ítems pudieron distinguir en grados altos y bajos la presencia de estresores académicos igual con grado de significancia de 0,00. Como método para evaluar la confiabilidad del instrumento, consideraron el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose como resultado un coeficiente de confiabilidad de 0.85. En cuanto a las dimensiones individuales del instrumento, se observó, asimismo, que en la dimensión estresores el coeficiente fue de 0.83; en el aspecto síntomas de estrés el 0.87 y en cuanto a estrategias para afrontar la situación, 0.85; todos calculados mediante el alfa de Cronbach.

Respecto al análisis de la fiabilidad interna, se observó que la totalidad de ítems mostraron correlaciones positivas con  $p < 0.1$ . Los coeficientes de correlación de Pearson ( $r$ ) variaron entre menos de 0.280 y más de 0.671.

Para evaluar la validez, el autor optó por utilizar procedimientos centrados en la evidencia tomando la credibilidad de constructo por considerar que el análisis de consistencia interna ofrece indicios de homogeneidad que indican "qué tan bien una prueba mide un único concepto". El análisis de comparación de grupos evalúa bajo una escala tipo Likert que cada ítem pueda diferenciar significativamente entre los individuos que obtienen altas puntuaciones y aquellos que obtienen puntuaciones en la variable medida.

Por otro lado, considera el análisis factorial exploratorio porque maneja una serie de métodos estadísticos que contribuyen a confirmar las dimensiones comunes subyacentes al medir cada variable. Los resultados indicaron que lo obtenido era coherente con el esquema teórico, confirmando así el modelo teórico.

Referente al taller efectuado con los participantes del grupo control constó de seis sesiones distribuidas a lo largo de seis semanas, con una duración total de seis horas; abordó diversos aspectos que influyen en el manejo del estrés de manera adecuada en las que se incluye una conducta adecuada y la manera de percibir la situación estresante, aunado a las respuestas fisiológicas, como la tensión muscular. Su objetivo estuvo dirigido a que los estudiantes del grupo control realizarán actividades prácticas para comprender mejor los conceptos y aplicarlos en su vida diaria, proporcionándoles herramientas para enfrentar el estrés desde diferentes perspectivas de afrontamiento.

**Tabla 2.** Sesiones del taller

<b>SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>
Sesión 1 Presentación del grupo. Introducción al estrés	Establecer un vínculo entre los participantes y la facilitadora, Conocer conceptos fundamentales sobre el estrés.
Sesión 2 Modelo de relajación Progresiva de Jacobson	Instruir en la técnica y la pongan en práctica.
Sesión 3 Solución de problemas y modelo de relajación Progresiva de Jacobson simplificada.	Adquirir y aplicar conocimientos sobre la técnica
Sesión 4 Administración del tiempo y técnica de relajación progresiva de Jacobson simplificada.	Poner en práctica la técnica de relajación abreviada y adquirir nociones básicas de asertividad.
Sesión 5 Exploración de la terapia racional emotiva y práctica de la relajación por evocación.	Modificar las percepciones erróneas relacionadas con el estímulo estresante
Sesión 6 Ejercicio de relajación condicionada, desarrollo de habilidades para negar solicitudes y clausura del taller.	Realizar ejercicios de relajación progresiva a fin de reducir la tensión muscular.

Durante el desarrollo del taller, se valoró la observación como parte de la evaluación debido a que permitió al facilitador evaluar el desempeño del estudiante en un entorno natural y sin interrupciones, centrándose en aspectos específicos de su actuación. Además, la observación posibilitó evaluar principalmente aspectos relacionados con el área afectiva, lo que brindó un

conocimiento más profundo de estos aspectos a partir del registro de información específica que, por lo general, se hace complejo obtener mediante otros recursos.

**Tabla 3.** Hoja de observación grupo control

INDICADOR PARA EVALUAR	SÍ	NO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa con interés</li> <li>• Muestra iniciativa por participar en actividades.</li> <li>• Respeta tiempos</li> <li>• Se muestra tolerante</li> <li>• Se incorpora con facilidad al grupo</li> <li>• Habla de forma natural y sin titubeos.</li> <li>• postura corporal adecuada que demuestra seguridad</li> <li>• Crea contacto visual</li> <li>• Supera dificultades</li> <li>• Disfruta de las actividades</li> <li>• Se observa agobiado</li> <li>• Se observa en tensión</li> <li>• Evita conflictos.</li> <li>• Se siente aceptado</li> </ul>			

### 3.5. Procedimiento

Para obtener los resultados se llevaron a cabo las siguientes fases:

Fase 1: Evaluación de factibilidad y viabilidad del estudio, que incluyó los pasos necesarios para identificar la población objetivo y obtener las autorizaciones requeridas.

Fase 2: Exploración de la literatura que tenía relación con la investigación.

Fase 3: Se optó por utilizar el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) en su segunda versión, compuesto por 23 ítems, después de haber sido validado y evaluado en términos de confiabilidad por el mismo autor.

Fase 4: Luego de seleccionar el instrumento, se procedió a administrar la encuesta para recopilar los datos necesarios.

Fase 5: Los datos recopilados serán analizados utilizando el software SPSS.

Fase 6: Los resultados serán presentados derivando en conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO IV**

## **CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Este capítulo lo conforma los resultados obtenidos del uso del instrumento a los sujetos seleccionados de 48 alumnos del segundo semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad Latina, sede Chiriquí. A continuación, se expone un análisis detallado en consonancia con los objetivos establecidos en el estudio. Se desarrollaron procedimientos adecuados en el análisis cuanti-cualitativo de los valores obtenidos, lo cual implicó el desglose exhaustivo del conjunto de datos en sus componentes individuales para una comprensión más profunda de cada uno.

El análisis de las variables, estrés y estrategias de afrontamiento consideró la división de los sujetos en estudio en dos grupos: uno experimental (que recibió un taller sobre estrés y su manejo) y otro grupo de control, sometiéndose a ambos grupos a mediciones antes y después de la intervención. La realización de mediciones antes de la intervención (pretest) permitió evaluar la existencia de diferencias entre los grupos antes de aplicar el taller; y, luego de aplicarlo al grupo experimental, buscando determinar si la intervención tiene algún impacto significativo en las mediciones después de su implementación.

Se hizo uso de la estadística descriptiva para elaborar el respectivo análisis cuantitativo. Una vez obtenidos estos parámetros se presentaron de manera secuencial en forma de tablas y gráficos, lo que facilita una comprensión práctica y detallada de los resultados. Este enfoque cuantitativo se centra en la presentación objetiva de los datos, evitando juicios de valor.

Finalmente, la información se sintetizó de manera que facilitara la formulación de conclusiones.

## 4.1 Análisis de resultados

Una vez aplicada el instrumento se analiza a continuación resultados siguiendo el orden de los objetivos específicos de la investigación.

4.1.1 Determinantes individuales y sociales que promueven situaciones de estrés en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina en la Universidad Latina de Chiriquí.

Para abordar este objetivo, se consideraron tanto las preguntas filtro del instrumento como las preguntas de 1 al 14 expuestas en la Tabla 1 de Operacionalización de variables. El ítem “Estrés” funciona como un filtro según lo indicado por el autor del instrumento quien señala que, si la opción “no” predomina mayoritariamente, se finaliza la aplicación del cuestionario. Además, la medición del nivel de estrés también considerada como un ítem de filtro, es un complemento por lo que en este estudio el análisis de estos dos aspectos se llevó a cabo utilizando la muestra completa de 48 estudiantes.

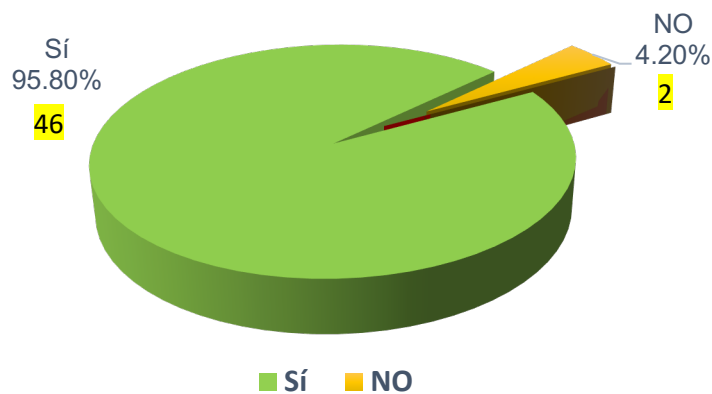
El enfoque principal se centró en la variable: Estrés académico y sus dos dimensiones: estresores y síntomas. Respecto a la dimensión de estresores, el estudio abordó los siguientes aspectos: sobrecarga de tareas, personalidad de los docentes, métodos de evaluación, grado de exigencia, tipos de trabajos requeridos, limitaciones de tiempo y falta de claridad. Por otro lado, en lo que respecta a la dimensión de “síntomas”, se evaluó: fatiga crónica, depresión, ansiedad, capacidad de concentración, agresividad, polémica y desgano.

Para asegurar una equivalencia inicial entre los grupos antes de la intervención, se distribuyó la muestra de manera equitativa entre los grupos de control y el experimental. La realización de mediciones previas a la intervención (pretest) ayudó a determinar la existencia de significativas diferencias entre los grupos previo a la implementación del taller. Además, al administrar el taller al grupo

experimental, se evaluó si la intervención tiene un impacto significativo en las mediciones posteriores a su implementación. Esto permite comparar cómo cambian las medidas a lo largo del tiempo en ambos grupos y si hay diferencias en el cambio entre ambos grupos. Los resultados podrían ofrecer evidencia sobre la eficacia del taller en la gestión del estrés.

### Indicador: Estrés

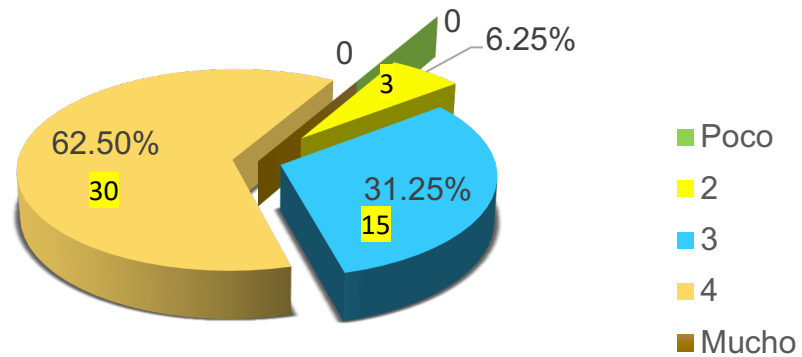
**Gráfico 1.** Representación que ilustra la percepción de los participantes en el estudio sobre los momentos de preocupación o nerviosismo a lo largo del semestre



Los resultados en el estudio, señalan que un 95.80.0 % de la muestra manifiestan haber pasado por momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre pudiéndose inferir que al continuar con la aplicación del cuestionario arrojará resultados desagregados según las variables de estudio haciéndose crucial abordar el estrés académico con herramientas emocionales para hacerle frente de manera más efectiva con enfoques completos que permitan identificar y comprender la magnitud de los más evidentes factores estresantes que impactan a los estudiantes y modificar aspectos que pudieran ser su causa.(Gráfico 1).

### Indicador Nivel de estrés

**Gráfico 2.** Representación que muestra la percepción de los entrevistados acerca del nivel de estrés

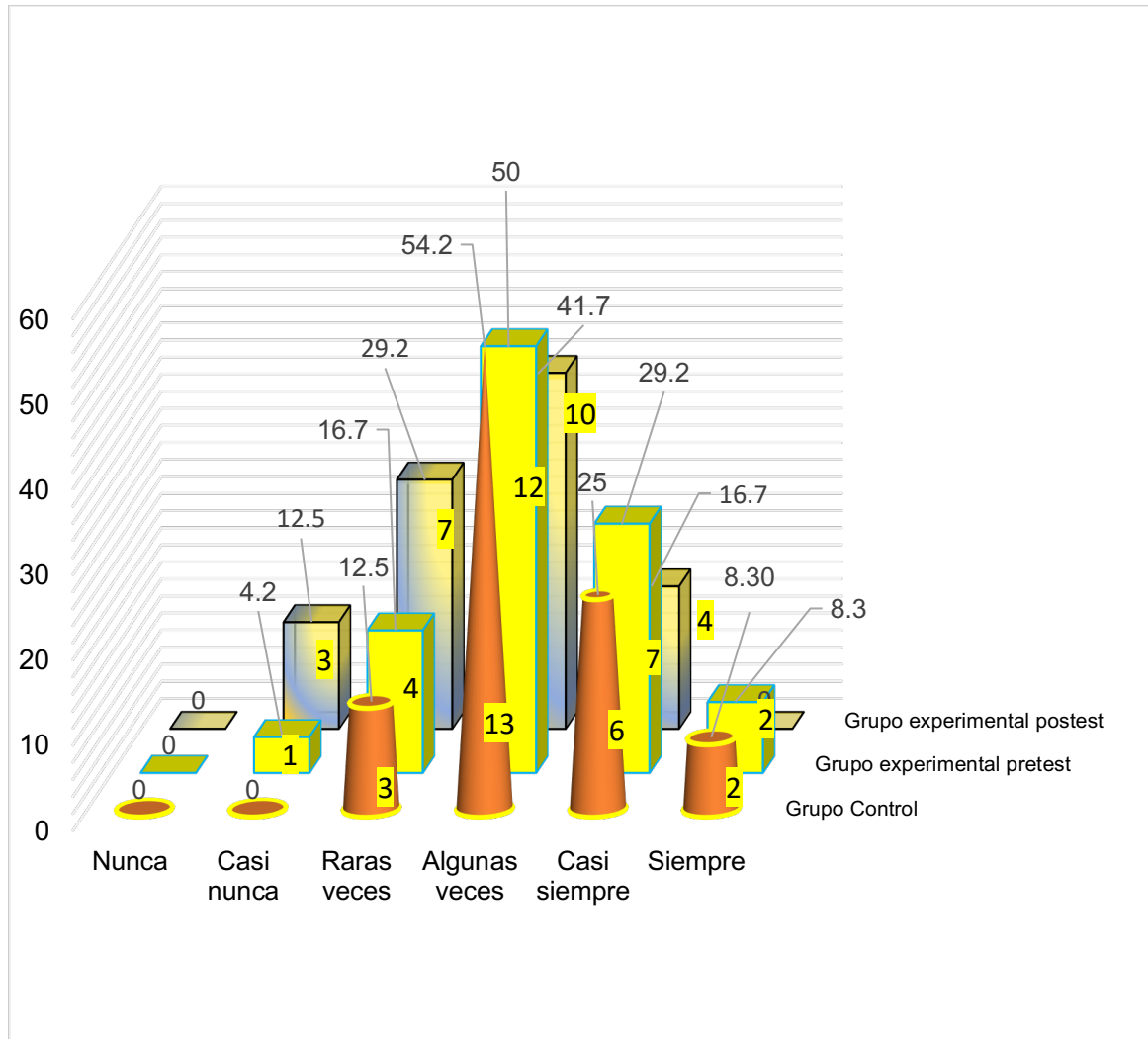


Según los resultados del total de la muestra de 48 estudiantes, predominó el nivel 4 con 30 alumnos que es un nivel alto según la escala; ello representa el 62,5% observable en el Gráfico 2, 15 estudiante (31.25%) presentan un nivel de estrés grado 3 y solo 3 alumnos dicen encontrarse en estado 2 de estrés. No se obtuvo respuesta en los niveles de poco estrés y mucho estrés. Selye (1978) en este aspecto considera que tanto eventos positivos como negativos pueden provocar niveles de estrés que podría tener consecuencias beneficiosas o perjudiciales según como se afronte la situación.

## VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

### Dimensión estresores. Indicador: sobrecarga de tareas

**Gráfico 3.** Representación que refleja la opinión de los participantes con respecto a la frecuencia en la que experimenta estrés debido a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que ejecuta diariamente.

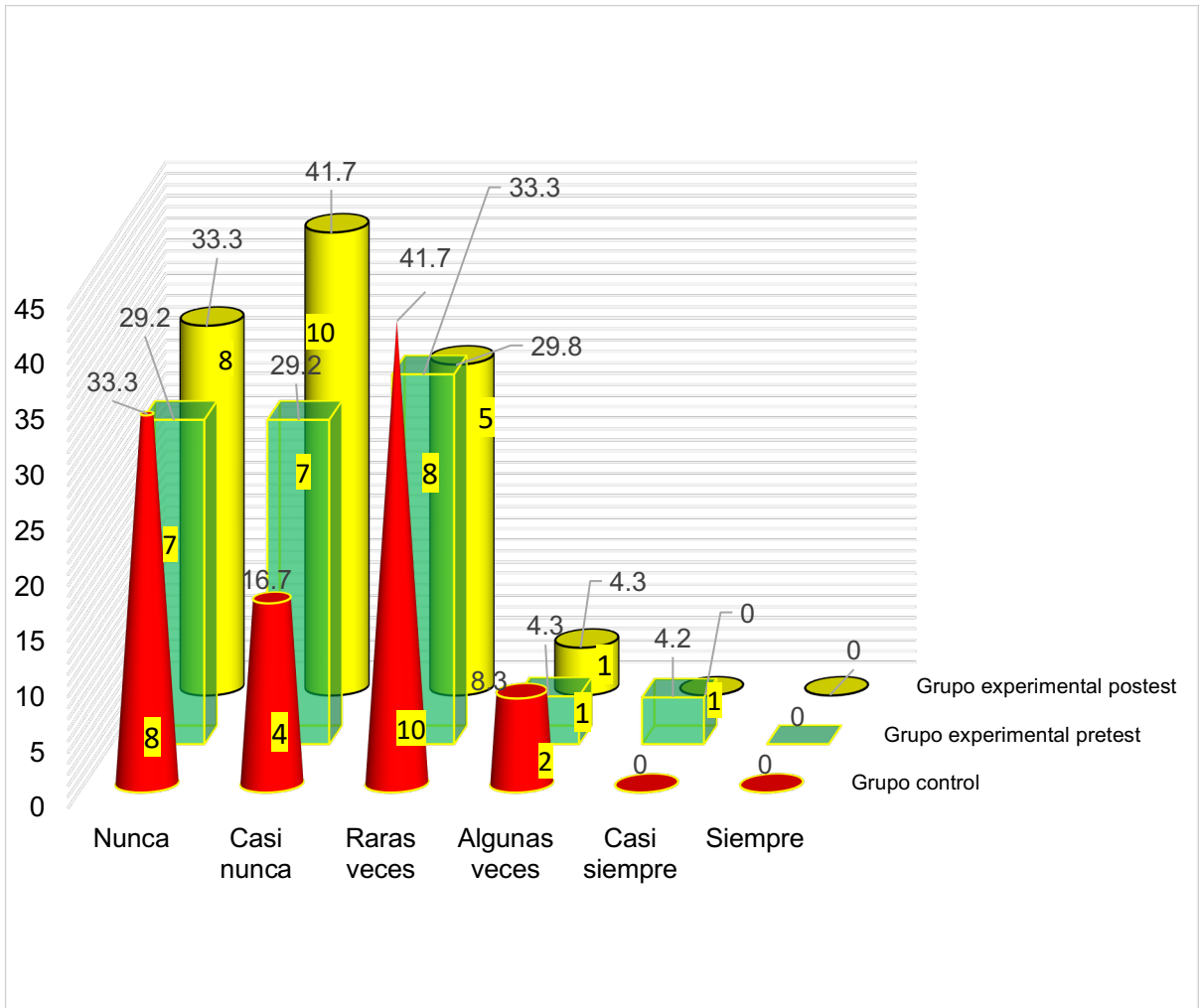


El gráfico tres revela que la sobrecarga de tareas afecta a más del 50% de los participantes en la categoría "algunas veces" tanto en el grupo de control como en el experimental. Además, un estudiante adicional del grupo experimental en confrontación con el grupo control mencionó sentirse estresado "casi siempre". En este sentido, es relevante notar que, en la evaluación posterior del grupo experimental, se registra una disminución en este nivel de respuesta, con tres

estudiantes indicando experimentar esta presión "casi nunca", en comparación con la ausencia de esta respuesta antes de la intervención.

Dimensión: Estresores. Indicador: Personalidad y carácter de los profesores.

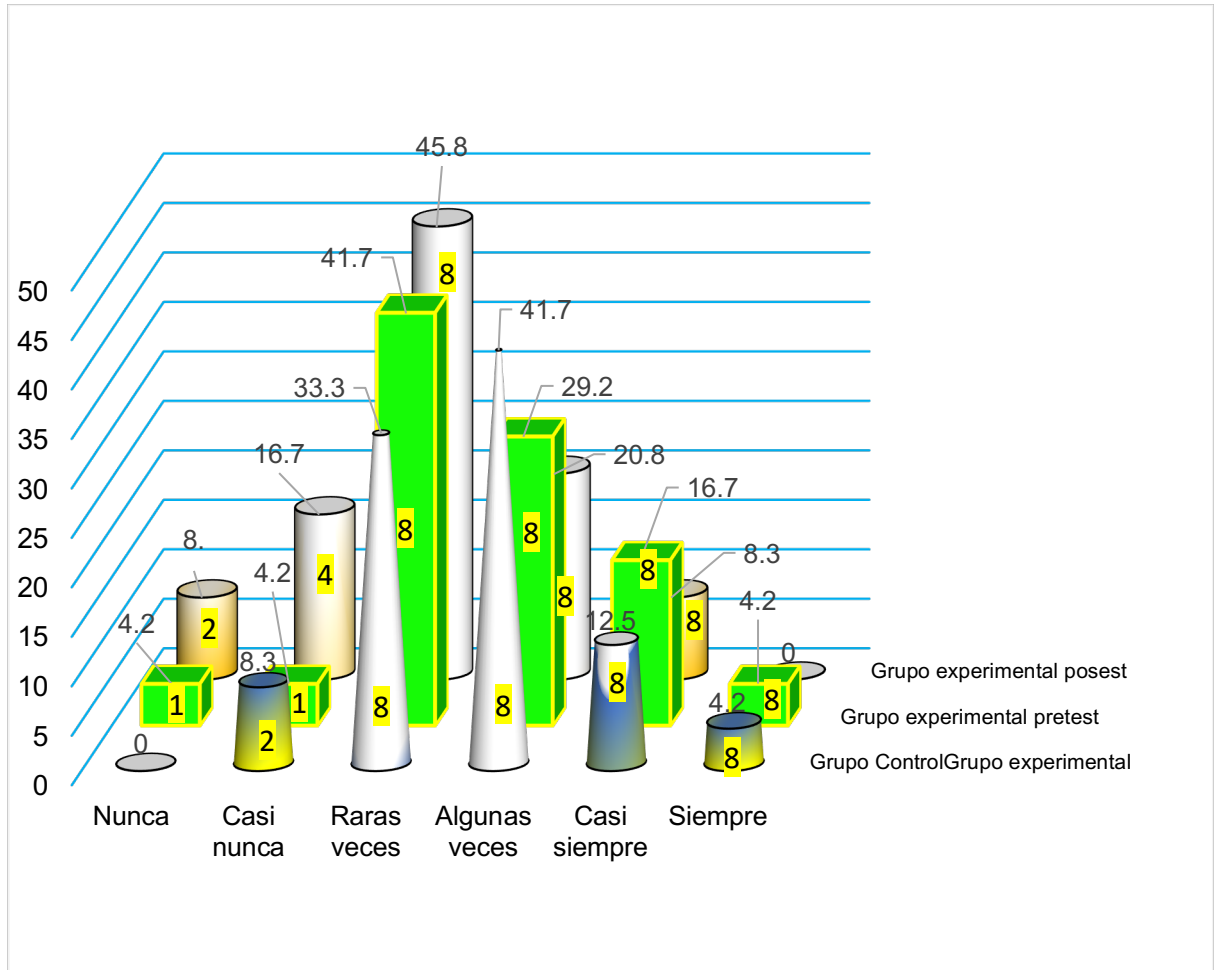
**Gráfico 4.** Representación que ilustra la opinión que tienen los estudiantes en estudio sobre la frecuencia con que la personalidad y el carácter de los/as docentes influyen en su nivel de estrés durante sus clases.



Sobre el 50 % del total de la muestra de los grupos control y experimental pre y pos-test predomina la respuesta que nunca, casi nunca y raras veces es causa de estrés académico la personalidad y el carácter de los docentes que les atiende académicamente.

Dimensión: Estresores. Indicador: Evaluación

**Gráfico 5.** Representación gráfica que muestra la percepción de los estudiantes sobre la frecuencia con que se sienten estresados por la forma de evaluación utilizada por los profesores/as (como ensayos, proyectos de investigación, búsquedas en Internet, entre otros).

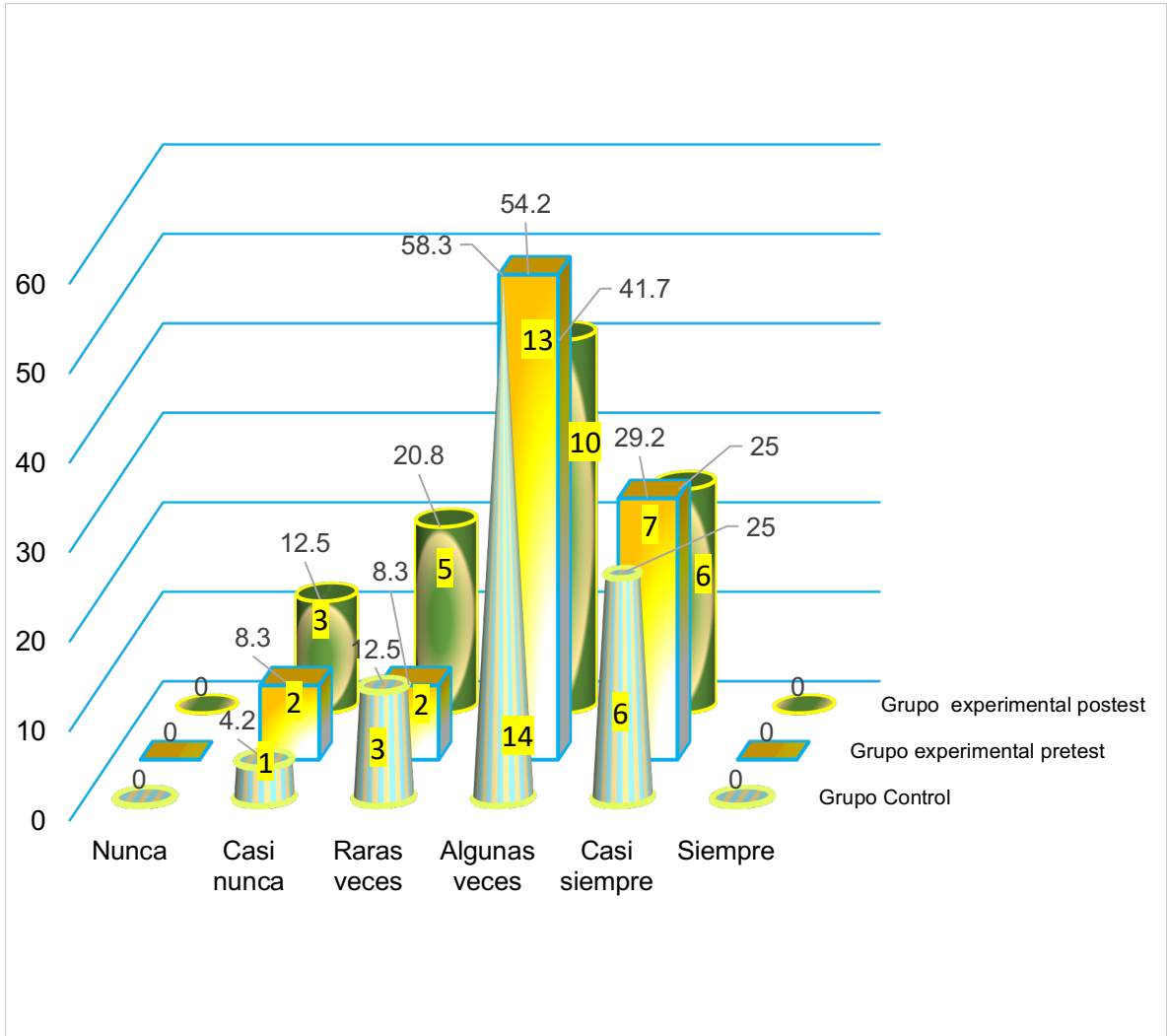


La forma de evaluar los profesores a los jóvenes estudiantes de medicina de la Universidad Latina. Chiriquí representa un factor estresante para aproximadamente un 29% de los alumnos del grupo control, observable en el gráfico cinco, quienes consideraron las alternativas algunas veces, casi siempre. En contraste, el grupo experimental postest una vez aplicada la intervención

mostró un aumento en las respuestas donde 17 alumnos observable en la tabla 8 indicaron que la forma de evaluación nunca, casi nunca y raras veces les afectaba.

Dimensión: Estresores. Indicador: Nivel de exigencia

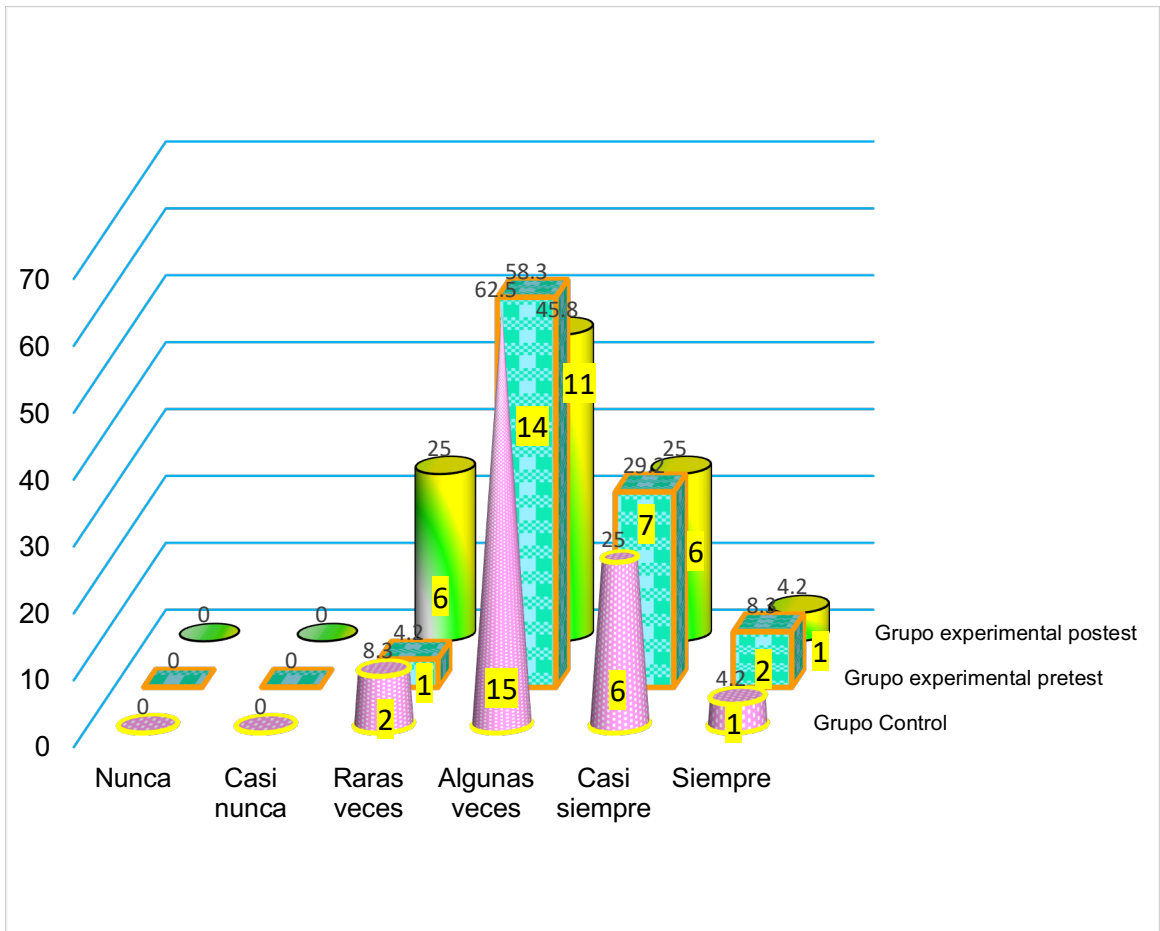
**Gráfico 6.** Representación que ilustra la opinión de los encuestados acerca de la frecuencia con la que el nivel de exigencia de los profesores/as, genera estrés



En el gráfico seis, se destaca que más de la mitad de la muestra indica que el nivel de exigencia de los profesores algunas veces les causa estrés, seguido de la opción "casi siempre" en un porcentaje menor. Por otro lado, el gráfico seis ilustra que las alternativas "nunca" y "siempre" no obtuvieron ningún resultado significativo, mientras que el grupo experimental post-test muestra un aumento notable en las alternativas "casi nunca" y "rara vez".

Dimensión: Estresores. Indicador: Tipos de trabajo exigido

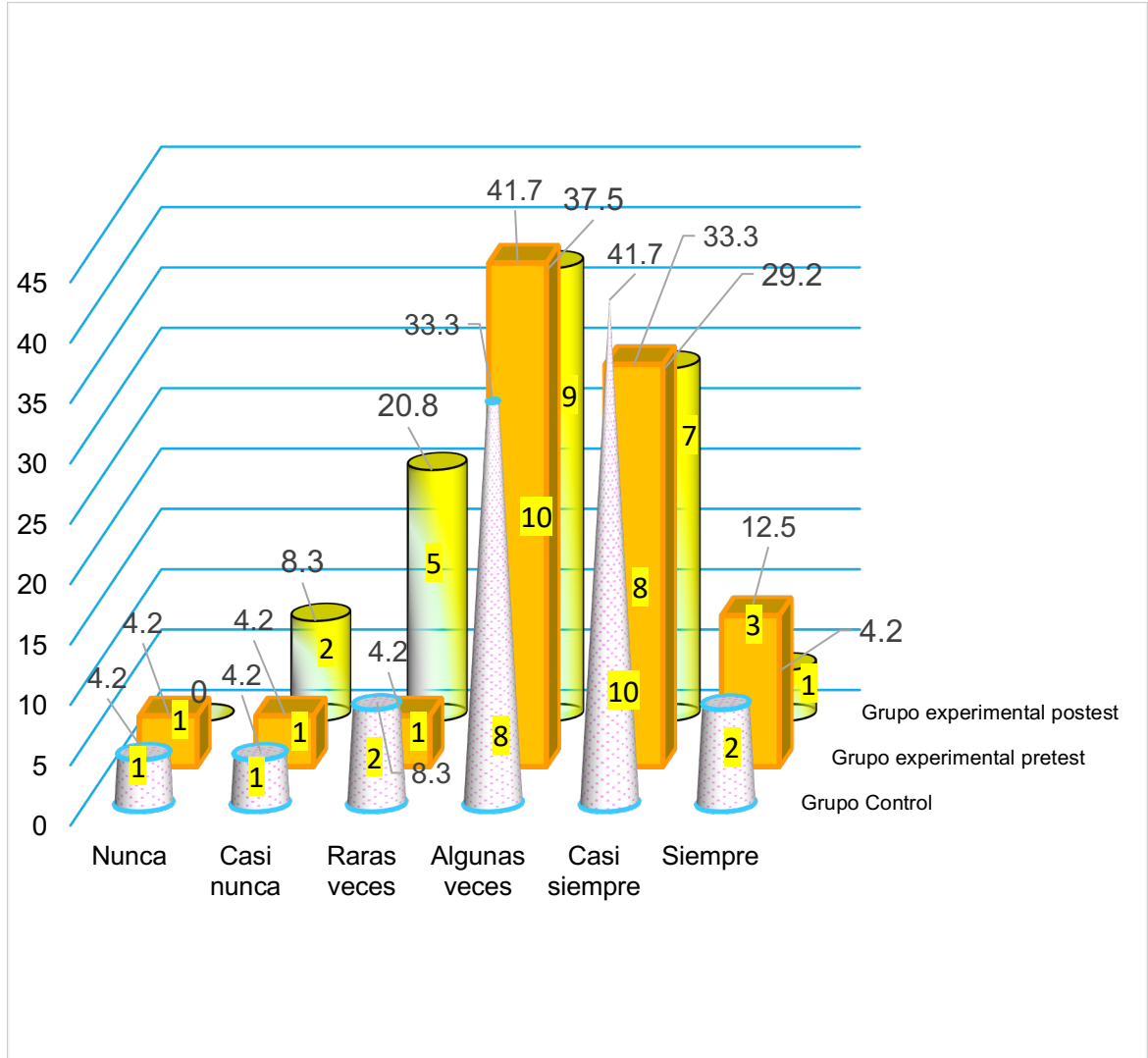
**Gráfico 7.** Representación que muestra el parecer de los encuestados respecto a la frecuencia con que el tipo de trabajo que solicitan los docentes (investigaciones, fichas de trabajo, redacción de ensayos, mapas conceptuales, etc.), les causa estrés.



En el gráfico siete, se puede apreciar que para más del 50% de los participantes del grupo control, la frecuencia con la que los profesores solicitan ciertos tipos de trabajo prevalece en la opción "algunas veces"; por su parte, las opciones "nunca" o "casi nunca" arrojan cero resultados significativos. Es relevante destacar que para un promedio de seis alumnos "casi siempre" este tipo de solicitud les causa estrés y, el grupo experimental posttest logra cambiar la frecuencia de percibir la alternativa raras veces.

Dimensión: Estresores. Indicador: tiempo limitado

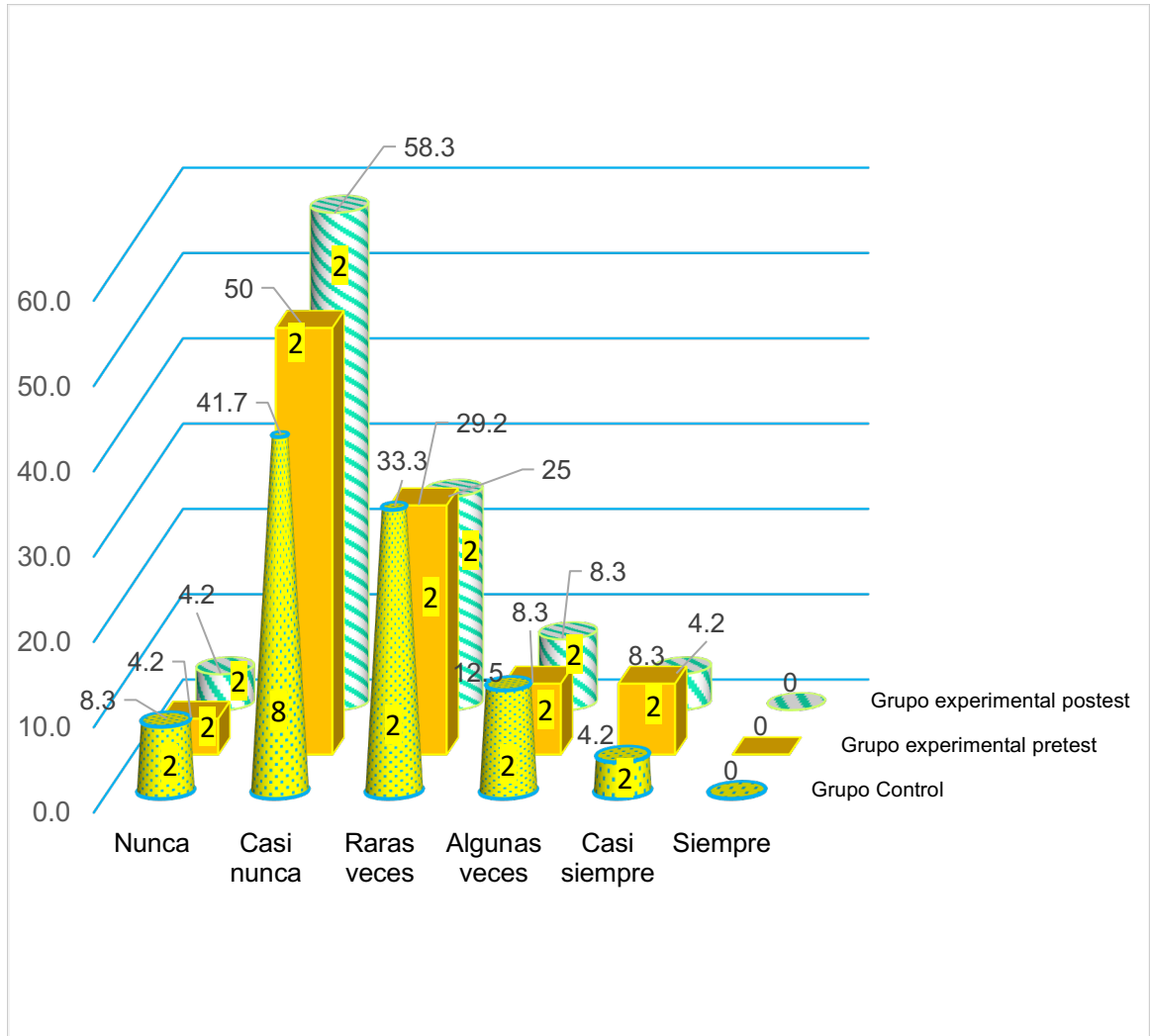
**Gráfico 8.** Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que experimentan estrés debido a la limitación en el tiempo para realizar el trabajo que solicitan los/as profesores/as.



En atención a los resultados obtenidos se observa en el gráfico ocho que las alternativas algunas veces y casi siempre prevalecieron en el hecho experimentar estrés debido al tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores. Destaca el hecho que en todas las alternativas en el grupo experimental postest, hubo variación en la respuesta.

Dimensión: Estresores. Indicador: Poca claridad

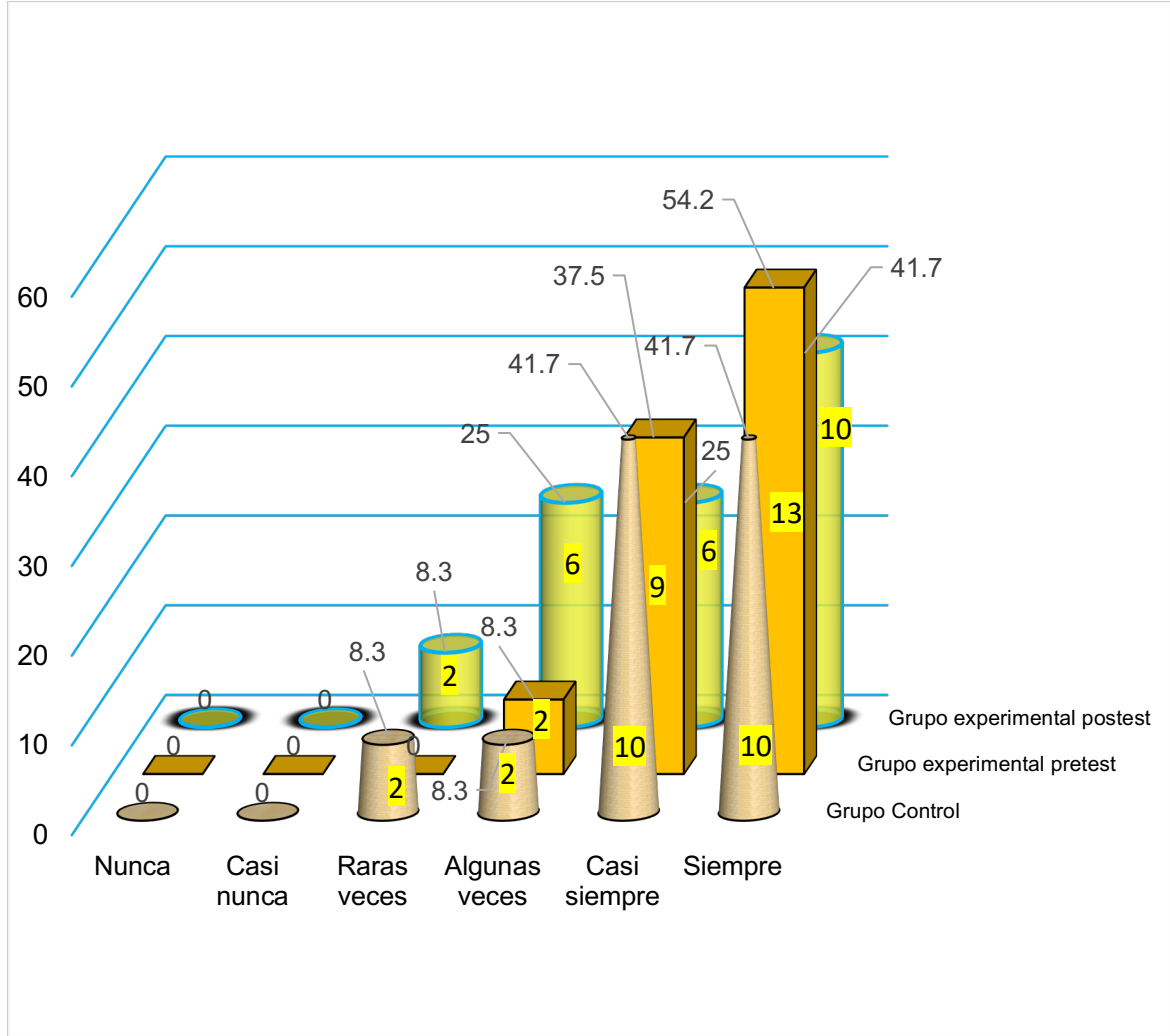
**Gráfico 9.** Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que estresa la falta de claridad que se tiene sobre lo que desean los/as profesores/as.



La falta de claridad que se tiene sobre lo que desean los profesores es un factor estresante que rara vez afecta a la mayoría de los estudiantes, como se evidencia en el gráfico nueve, representado menos del 50% en ambos grupos, control y experimental antes de la intervención. Se observó que después de aplicado el taller, cuatro estudiantes adicionales comparten esta misma opinión.

Dimensión: Síntomas. Indicador: Fatiga crónica

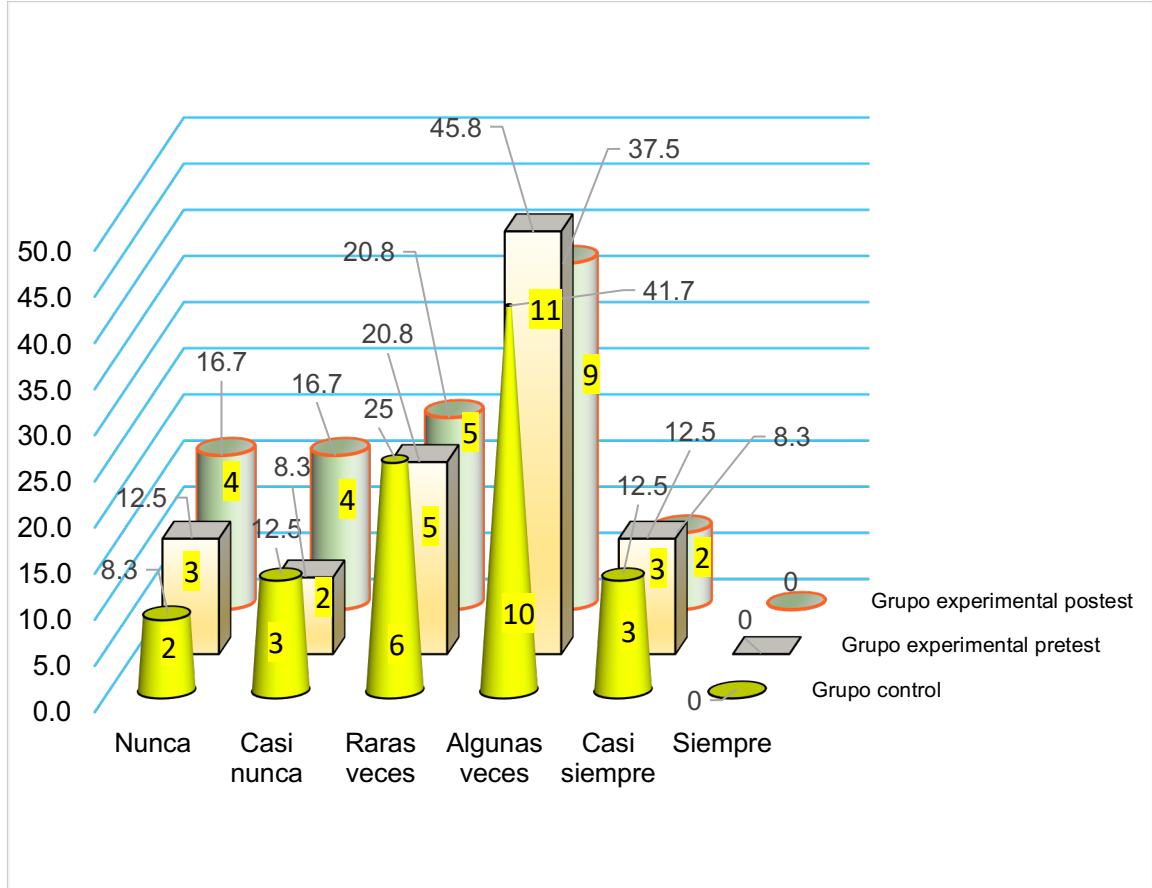
**Gráfico 10:** Representación visual de la opinión de los encuestados con relación a la frecuencia con que presenta fatiga crónica (cansancio permanente) cuando está estresado.



En el gráfico 10, se observa que en el grupo control, las opciones "siempre" y "casi siempre" son prominentes en el indicador de "fatiga crónica", como se puede observar en el Gráfico 10. Esta tendencia también se refleja en el grupo experimental pretest, donde más del 50% indicó que siempre experimentan cansancio permanente. Además, se observan variaciones después de la intervención en las opciones "algunas veces", "casi siempre" y "siempre".

Dimensión: Síntomas. Indicador: Depresión

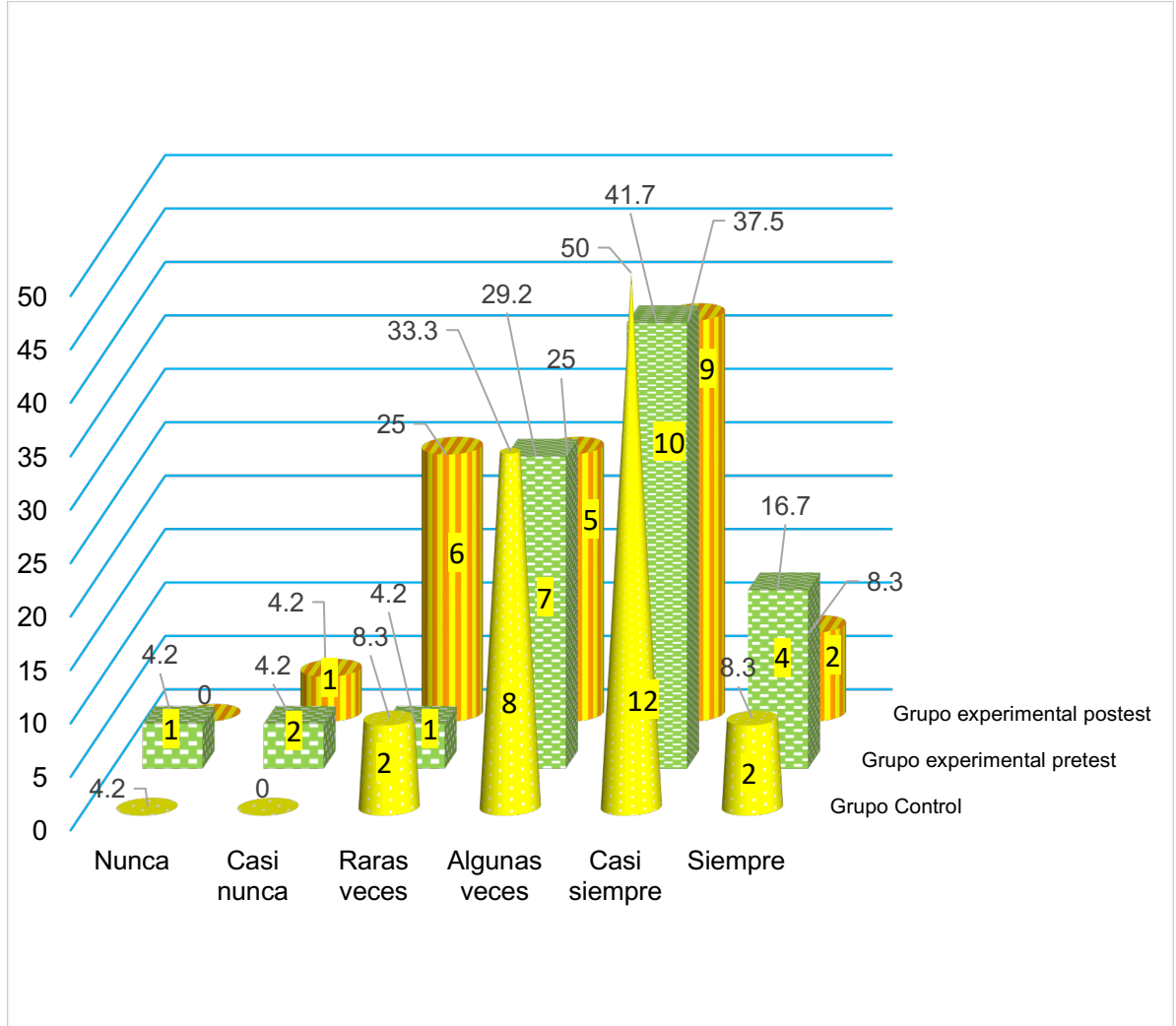
**Gráfico 11.** Representación que visualiza la opinión de los encuestados respecto a la frecuencia con que se presenta depresión y tristeza (decaído), cuando se experimenta estrés.



El gráfico 11 exhibe resultados de la pregunta dirigida a los encuestados acerca de la frecuencia con la que experimentan depresión y tristeza cuando están bajo estrés. En este contexto, tanto en ambos grupos, control y el experimental antes de la intervención, la mayoría de los participantes indicaron que estos sentimientos ocurren principalmente "algunas veces", se constató asimismo que dentro de ambos grupos hay estudiantes que experimentan estos sentimientos "casi siempre". Por otro lado, en el grupo experimental antes de aplicárseles el taller, se observa una disminución en las respuestas que señalan tanto "algunas veces" como "casi siempre".

Dimensión: Síntomas. Indicador: Ansiedad

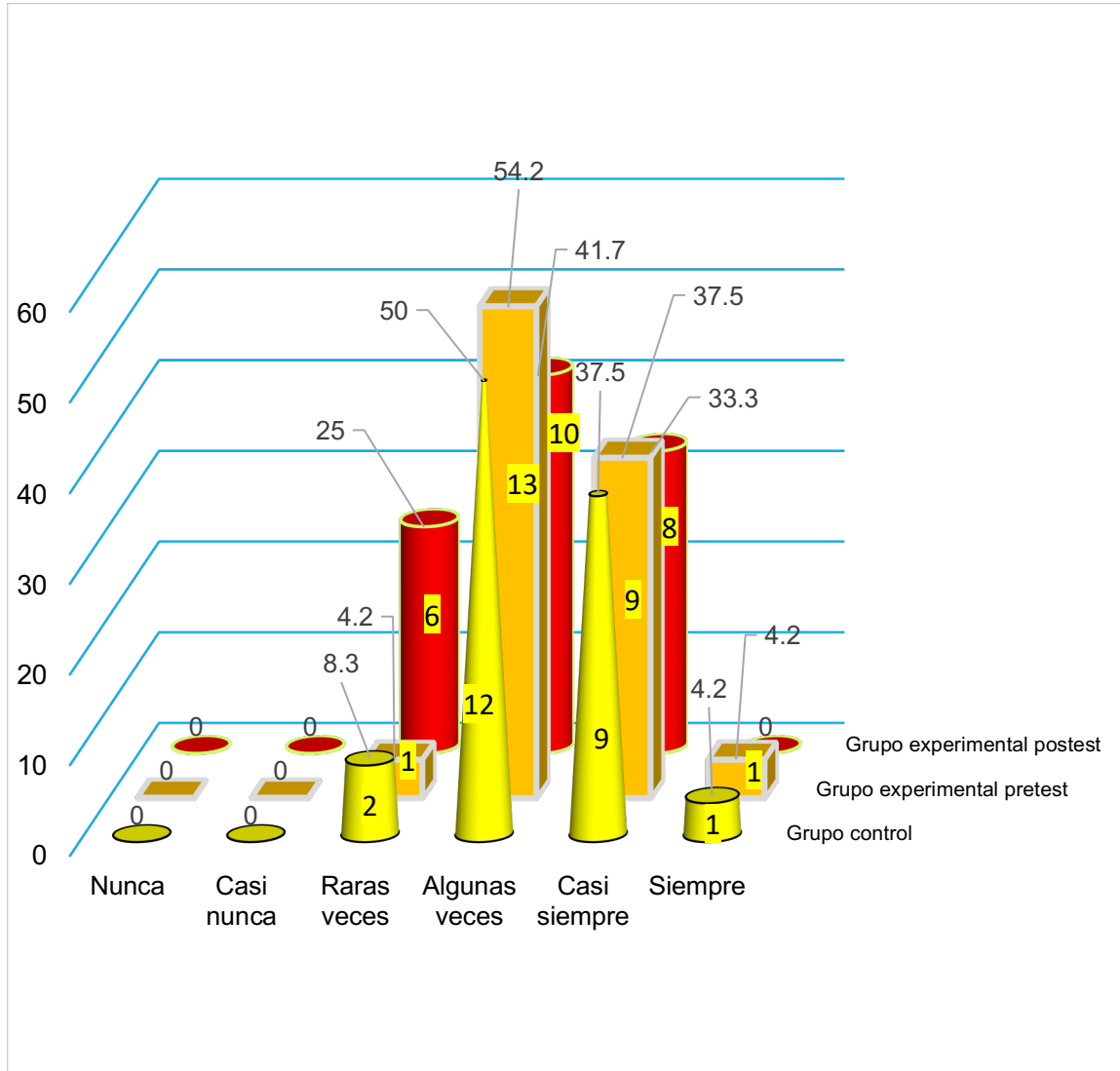
**Gráfico 12.** Representación que ilustra lo que opinan los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta ansiedad, angustia o desesperación cuando se está estresado.



El gráfico 12 presenta los resultados de la frecuencia en el estado de ansiedad, angustia o desesperación experimentada cuando se encuentran bajo estrés. Visualmente, se observa que la opción "casi siempre" es la más frecuente tanto antes como después de aplicado el taller. Se observa, en este grupo, una disminución en las respuestas para las opciones "algunas veces", y "casi siempre" de tres estudiantes en cada caso; acompañada de un aumento en la opción "rara veces" de 4 estudiantes.

Dimensión: Síntomas. Indicador: Capacidad de concentración

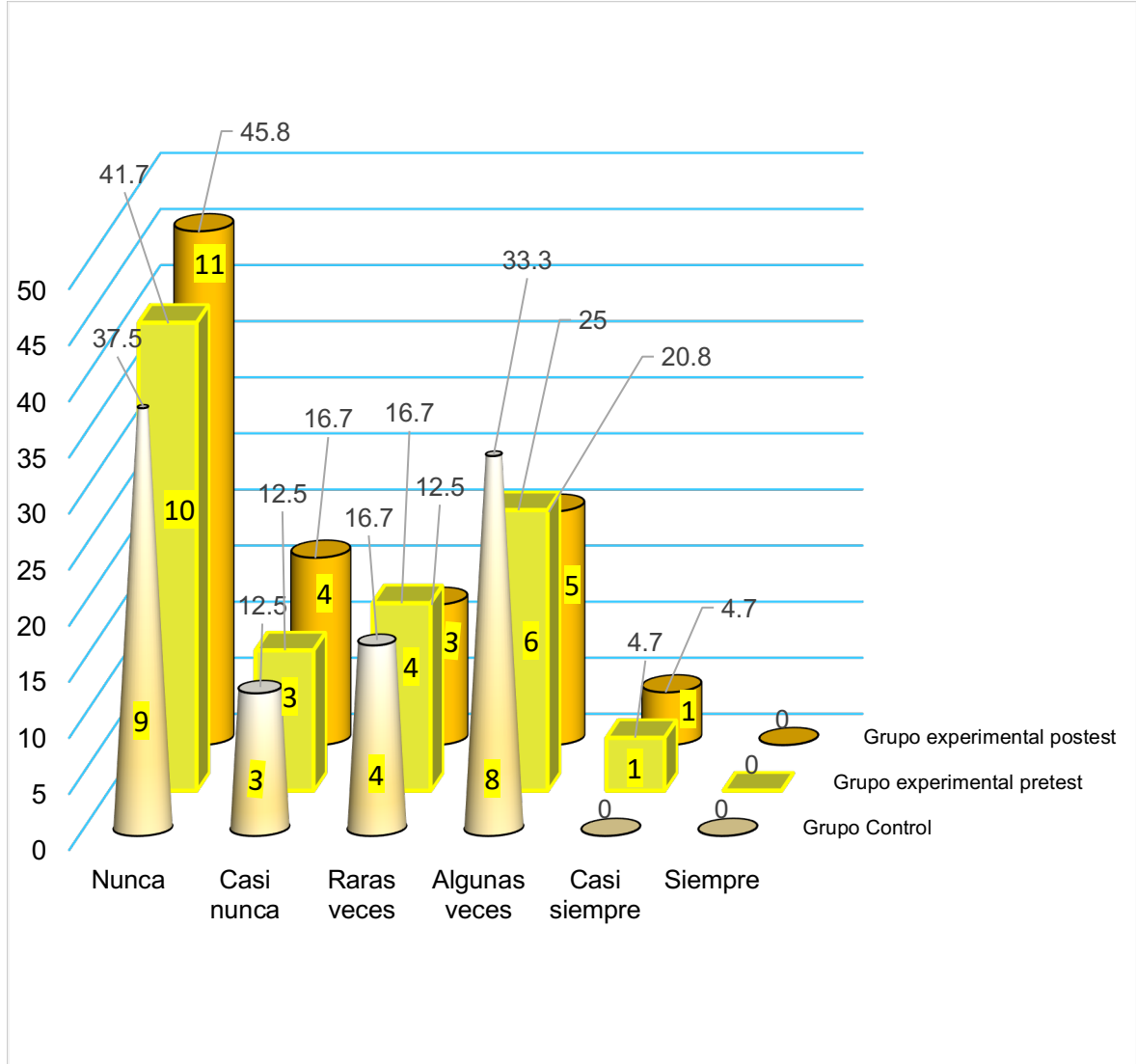
**Gráfico 13.** Representación de la opinión de los alumnos seleccionados sobre la frecuencia con que se presentan problemas de concentración cuando se está estresado.



Los resultados de la frecuencia de problemas de concentración experimentados cuando se está bajo estrés se evidencian en el gráfico 13. En este contexto, la opción "algunas veces" fue seleccionada por el 50% de los encuestados en el grupo control, seguida de la opción "casi siempre" con un 37.5% tanto en el grupo control. Después de la intervención, se observó un aumento del 16.7% en la opción "rara vez" en el grupo experimental posttest en comparación con el grupo control.

Dimensión: Síntomas. Indicador: Agresividad.

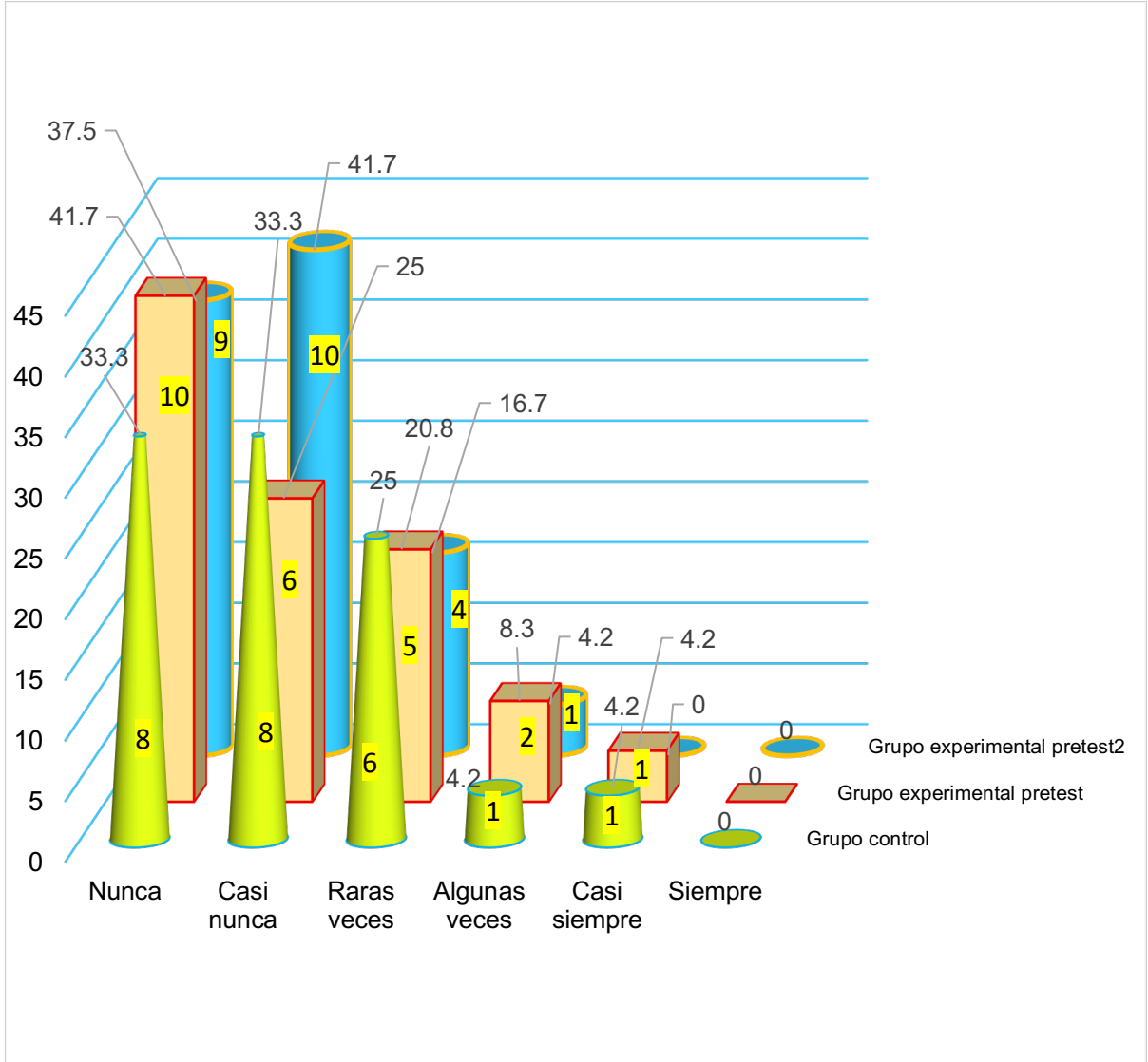
**Gráfico 14.** Representación visual de la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta agresividad o el aumento de la irritabilidad cuando se está estresado.



Los resultados obtenidos observables en el gráfico 14, hace referencia sobre la frecuencia de experimentar sentimientos de estado agresivo o aumento de la irritabilidad cuando se está bajo estrés; a este efecto, la mayoría de los estudiantes nunca habían experimentado este tipo de sentimiento. En los casos donde expresaron la presencia de él, como en "algunas veces", se notó una ligera disminución después de la intervención.

Dimensión: Síntomas. Indicador: Tendencia a polemizar.

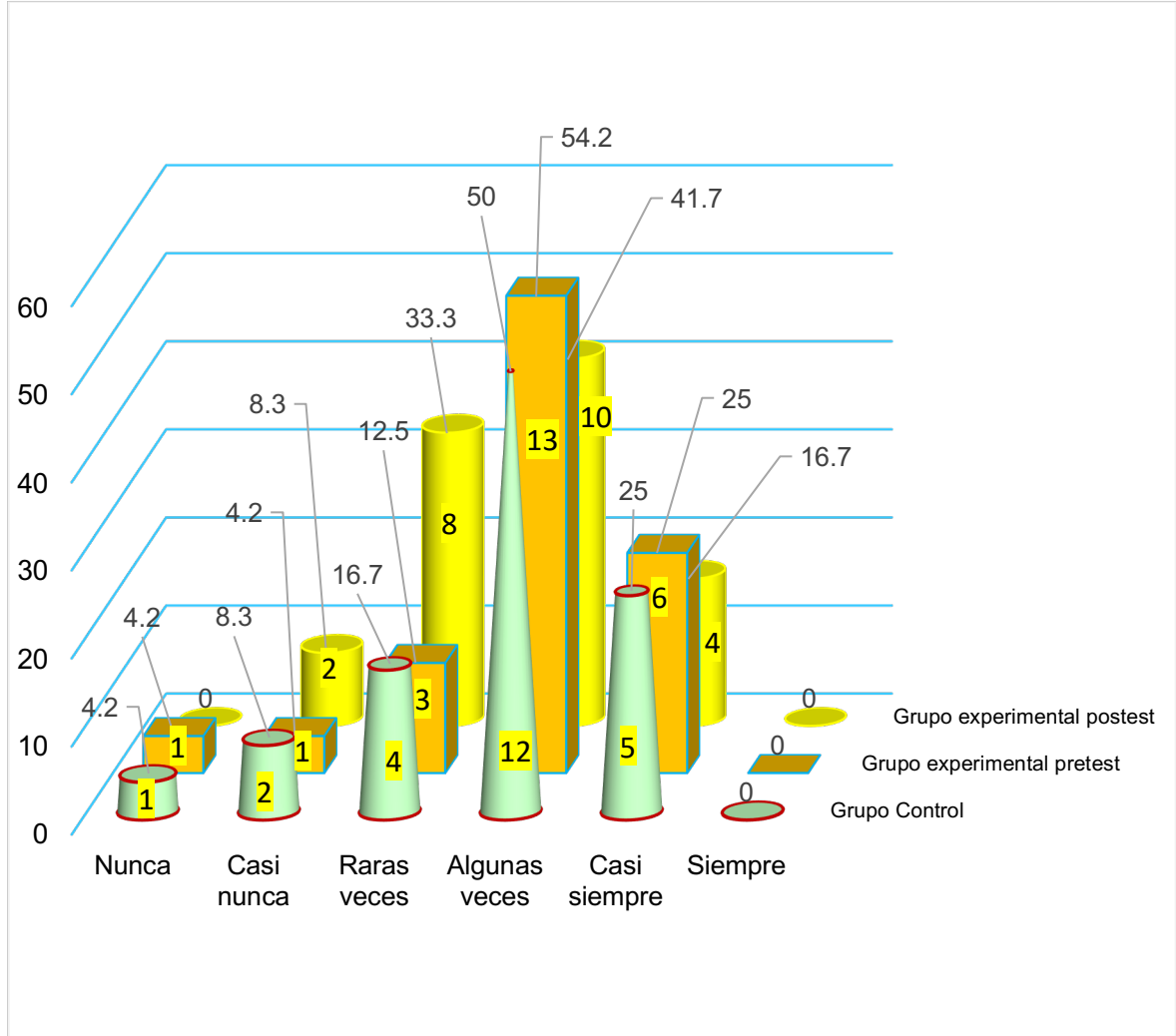
**Gráfico 15.** Representación que ilustra la opinión de la muestra seleccionada sobre la frecuencia con que se presentan conflictos o tendencia a polemizar o discutir cuando se está estresado.



La frecuencia con que se presentan conflictos o tendencia a polemizar o discutir cuando se está estresado se expone en el Gráfico 15. Expresando los encuestados en más del 30% que nunca les ha ocurrido ese tipo de situación, observando un aumento en la opción “casi nunca” en el grupo postest y muy bajos porcentajes en las opciones “algunas veces” y “casi siempre”.

Dimensión: Síntomas. Indicador: Desgano

**Gráfico 16.** Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta apatía o falta de motivación para llevar a cabo las actividades académicas cuando se estresan.



Las respuestas de los encuestados sobre la frecuencia de sentir apatía o falta de motivación (desgano) para realizar las actividades académicas cuando están estresados señalan que en el grupo control, las opciones más comunes fueron "algunas veces" en un 50% y "casi siempre" en un 25%. Estas opciones disminuyeron después de la intervención, como se puede observar en el grupo experimental posttest, todo visible en el gráfico 16.

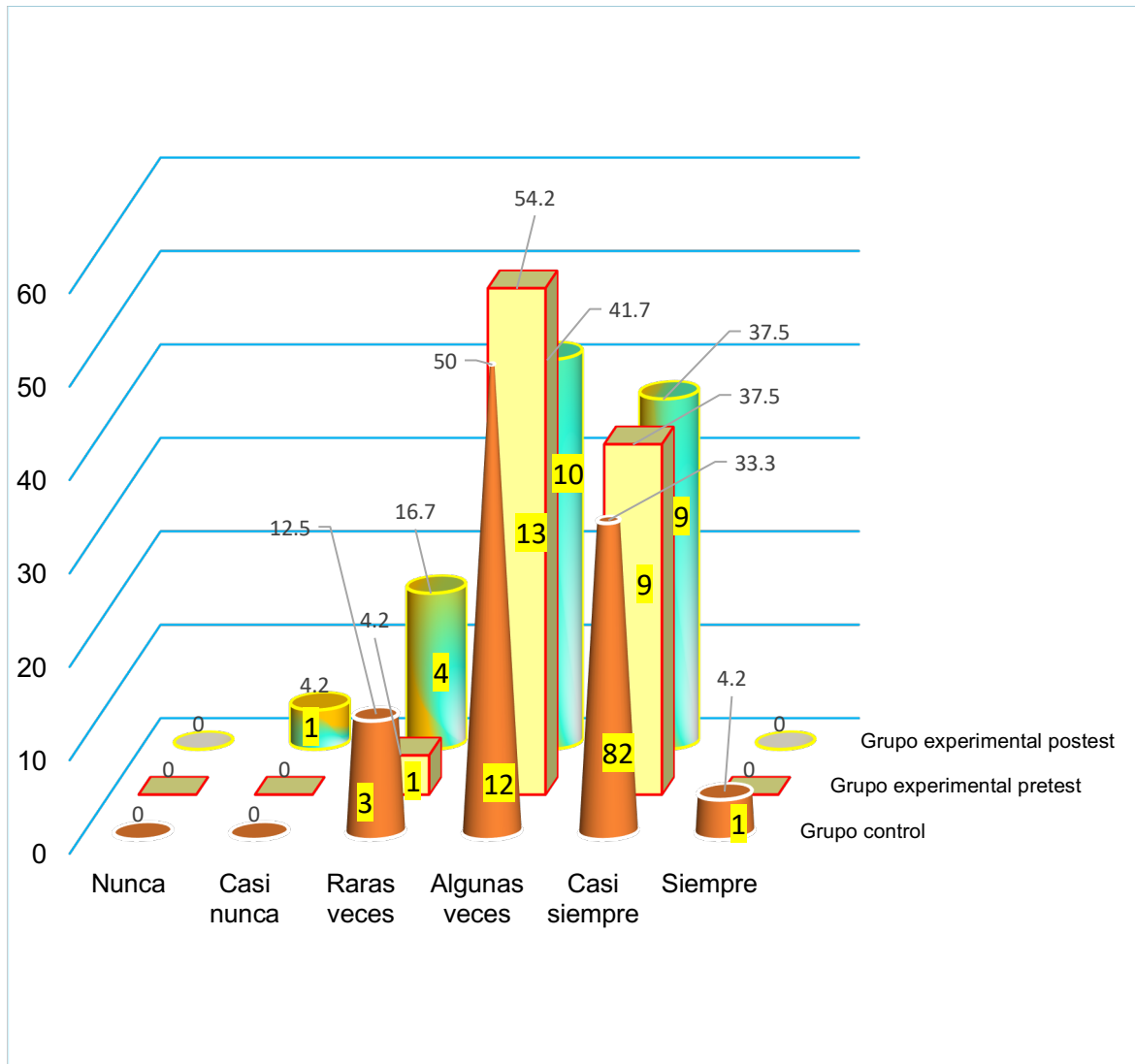
4.1.2 Describir los mecanismos de protección utilizados por los jóvenes estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí como estrategias de afrontamiento ante el estrés para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario.

Para dar respuesta a este objetivo, se siguió la tabla de operacionalización de variables, focalizando la variable estrategias de afrontamiento, considerando como indicadores: concentración para resolver, establecer soluciones, analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada, control de emociones, situaciones similares, elaboración de planes, encontrar el lado positivo de la situación preocupante.

## VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Dimensión: Estrategias. Indicador: Concentración para resolver

**Gráfico 17.** Representación que ilustra la opinión de la muestra seleccionada sobre la frecuencia con la que centran sus esfuerzos en resolver la situación que les inquieta para hacer frente a su estrés.

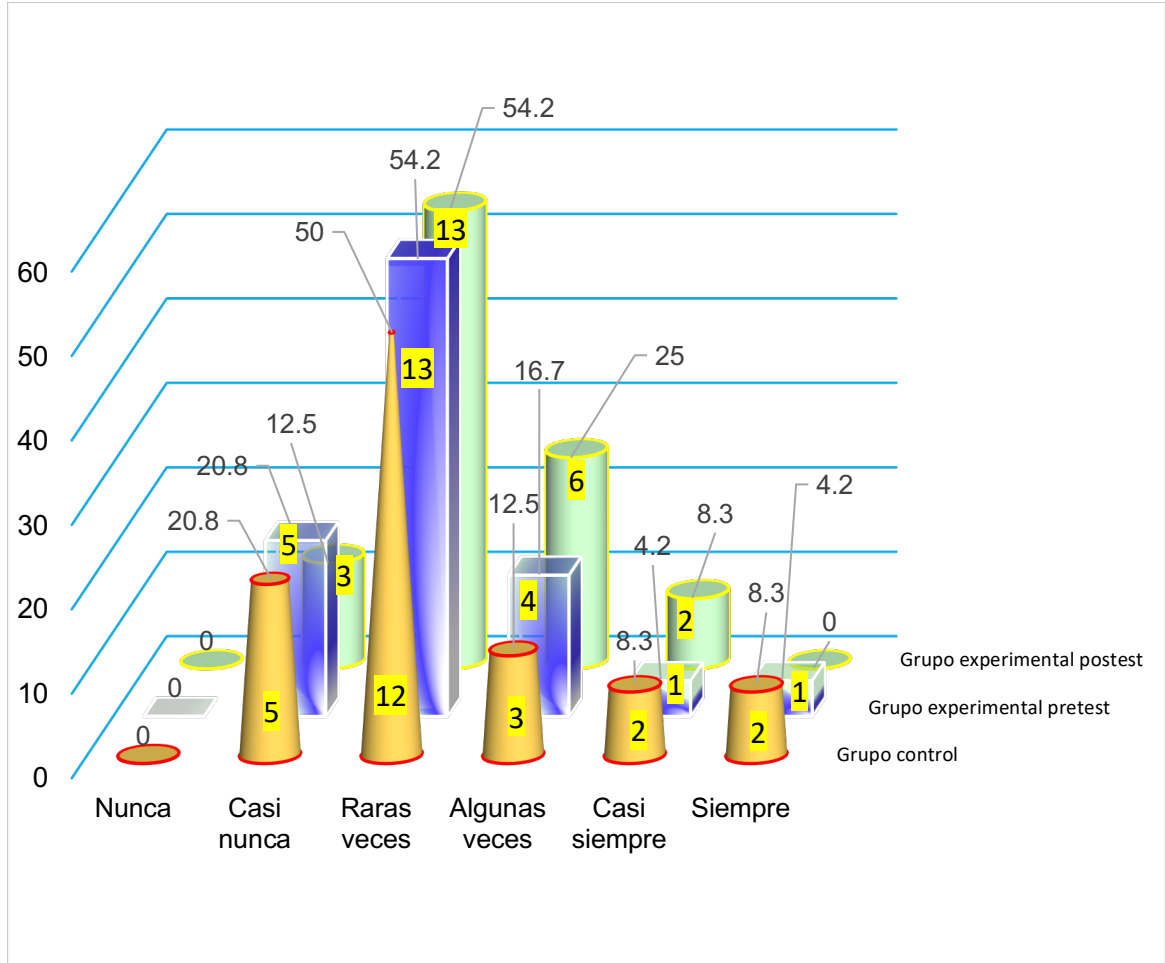


De acuerdo con los datos recabados, con relación a la frecuencia con la que los encuestados enfocan sus esfuerzos en resolver las situaciones que les inquieta para hacer frente al estrés, el 50% del grupo control y el 54.2% del grupo experimental pretest indicaron que lo hacen "a veces". Solo un estudiante afirmó que siempre lo logra. Estos hallazgos están reflejados en el gráfico 17. Asimismo,

se observa que tanto el grupo control como el grupo experimental pretest, mayoritariamente expresaron que nunca o casi nunca logran concentrarse.

Dimensión: Estrategias. Indicador: Establecer soluciones

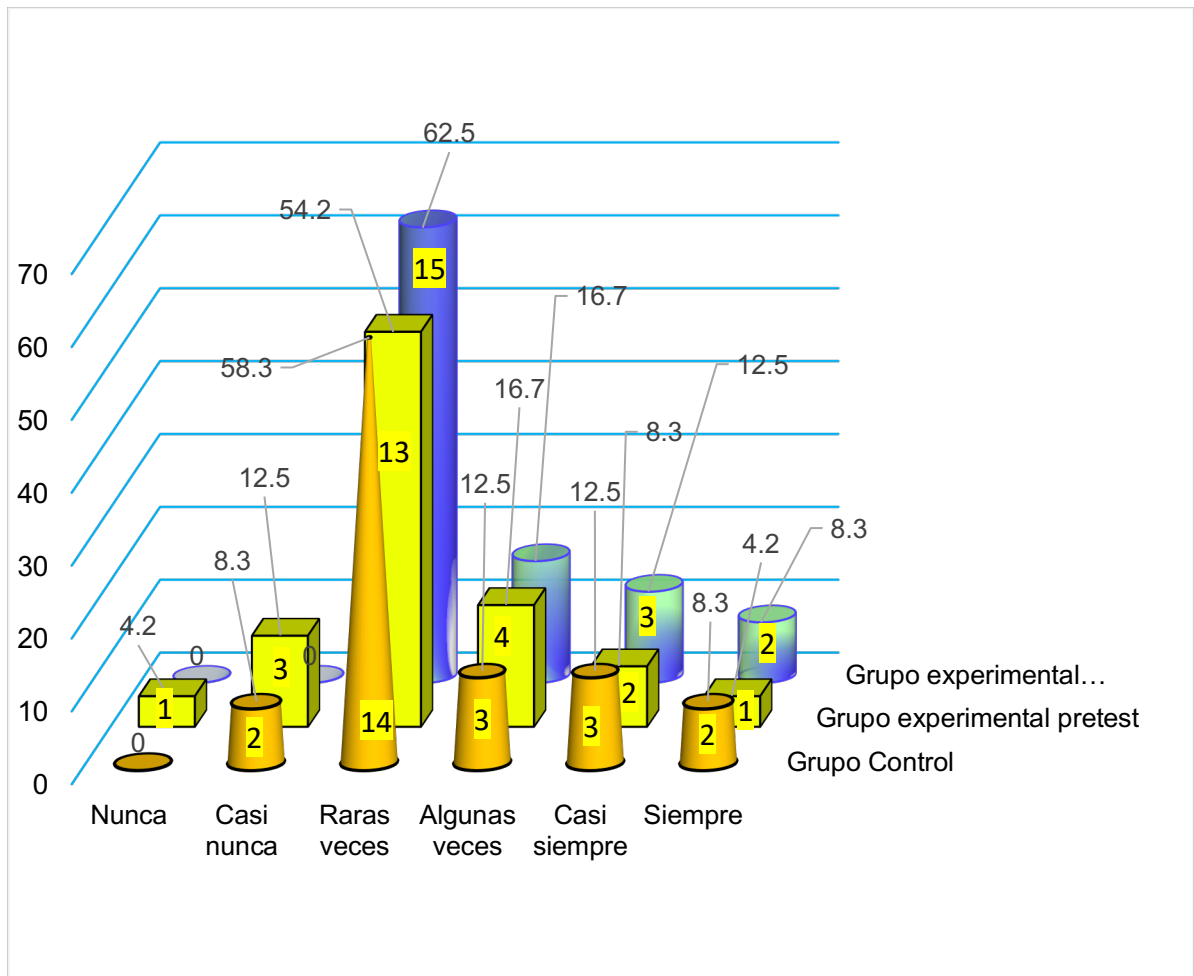
**Gráfico 18.** Representación visual de la opinión de la muestra seleccionada respecto a la frecuencia con la que establece soluciones específicas para resolver la situación que le inquieta como parte de su estrategia para enfrentar el estrés.



El gráfico 18 muestra los resultados sobre la frecuencia con la que los encuestados implementan medidas concretas para abordar las situaciones que les preocupan como parte de su estrategia para hacer frente al estrés. Se evidencia que más del 50% rara vez lo hacen, resaltando en este resultado, el incremento al 25% en la opción "algunas veces" en el grupo experimental después de aplicado el taller.

Dimensión: Estrategias. Indicador: Analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada.

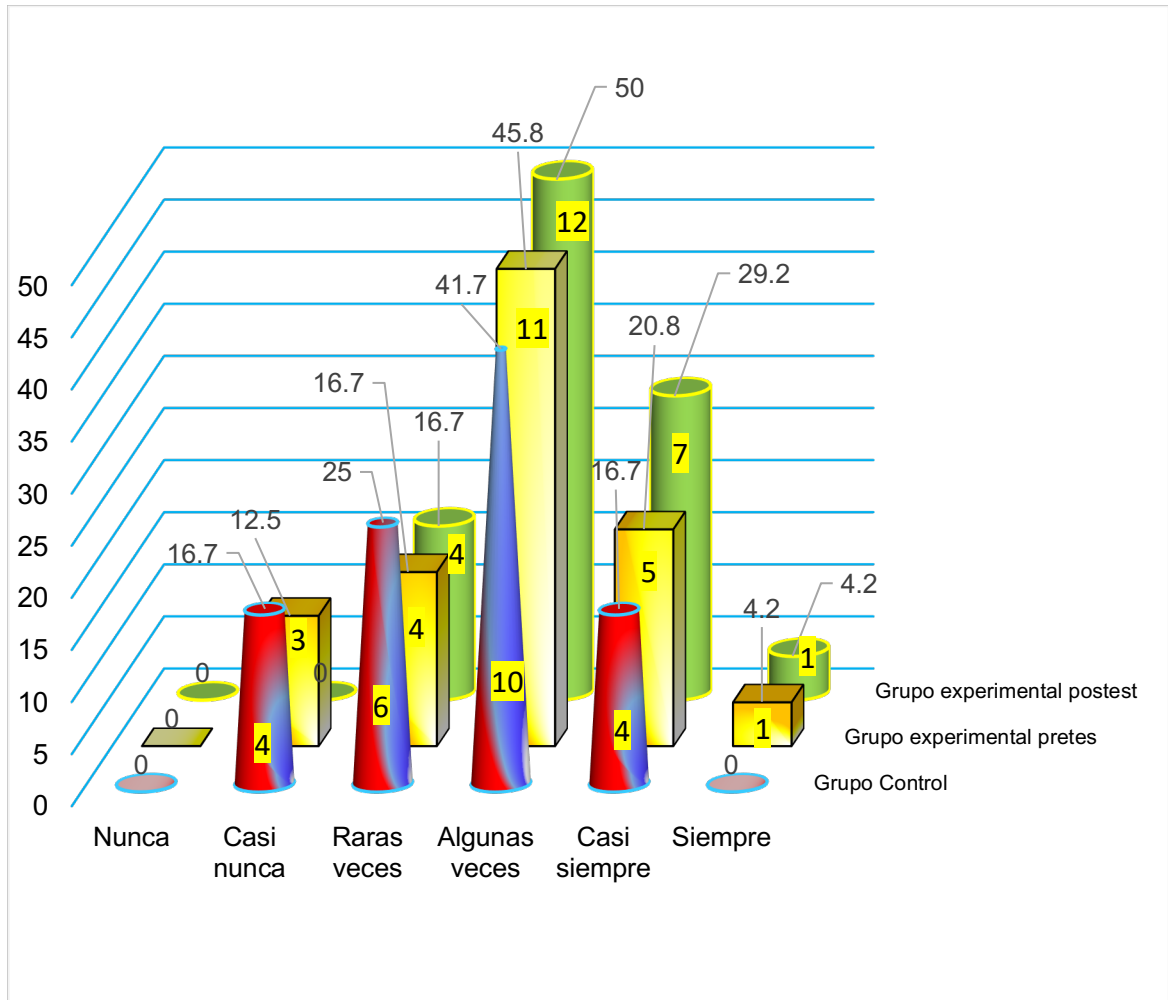
**Gráfico 19.** Representación que ilustra la opinión de la muestra en estudio sobre la frecuencia con la que analiza los aspectos positivo y negativo de las soluciones consideradas como parte de su estrategia para afrontar el estrés.



La frecuencia observable en la Tabla 22 con la que los estudiantes analizan tanto los aspectos positivos como negativos de las soluciones propuestas como parte de su estrategia para manejar el estrés se refleja en el Gráfico 19. Se destaca que la mayoría de las opiniones de los Grupos control y experimental pretest, se encuentran en la opción "raras veces". Además, se observa que, tras la intervención, esta alternativa tiende a aumentar.

Dimensión: Estrategias. Indicador: Control de emociones

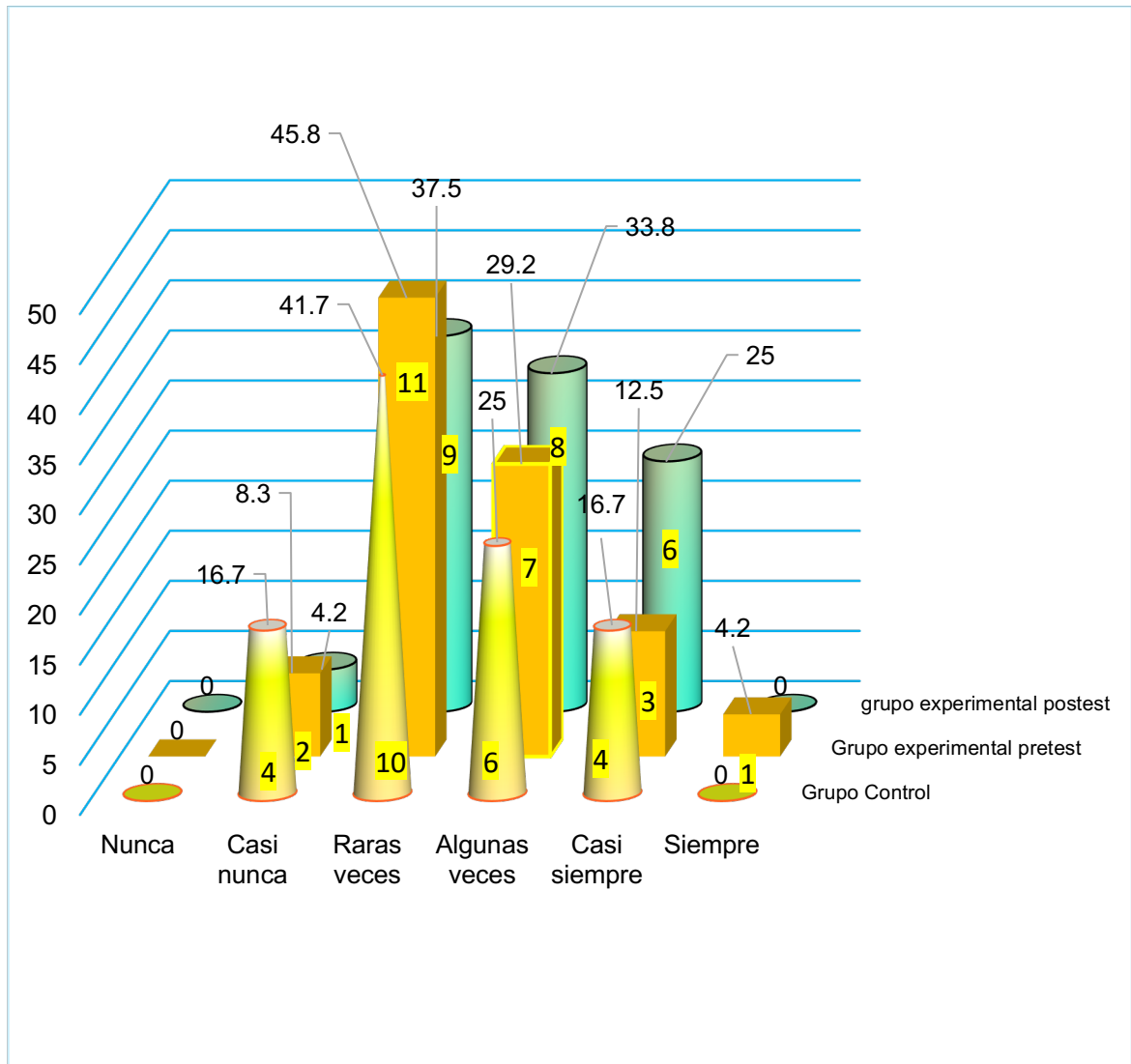
**Gráfico 20.** Representación gráfica de la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que controla sus emociones como estrategia para hacer frente a su estrés.



La frecuencia con la que los encuestados gestionan sus emociones como una estrategia para manejar el estrés se muestra en la tabla 23, representada visualmente en el gráfico 21. Se destaca la tendencia hacia la opción "algunas veces" en ambos grupos de estudio. La opción "casi nunca" tiende a desaparecer después de la intervención, mientras que la opción "casi siempre" aumenta, con la incorporación de tres estudiantes más quienes indican que ejercen control sobre sus emociones.

Dimensión: Estrategias. Indicador: Situaciones similares

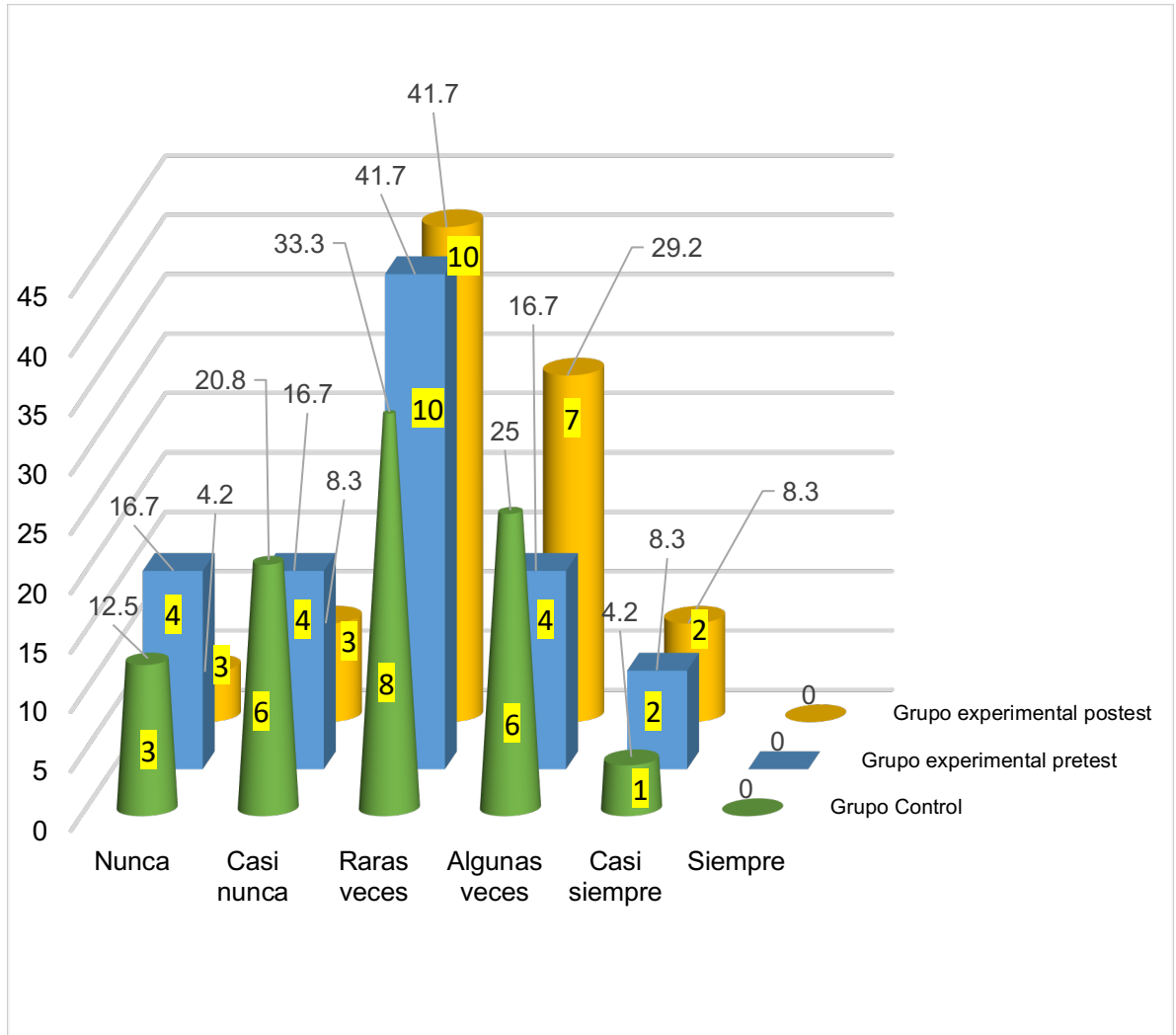
**Gráfico 21.** Representación que ilustra lo que opina la muestra seleccionada sobre la frecuencia con la que recuerda experiencias previas similares y pensar sobre cómo se solucionaron.



La opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que emplean la estrategia de recordar experiencias previas similares y reflexionar sobre cómo las resolvieron para manejar el estrés se visualiza en el gráfico 21. La opción "raras veces" es la más común en las respuestas, seguida por "algunas veces" y "casi siempre", las cuales muestran una tendencia al aumento después de la intervención.

Dimensión: Estrategia. Indicador: Elaboración de planes

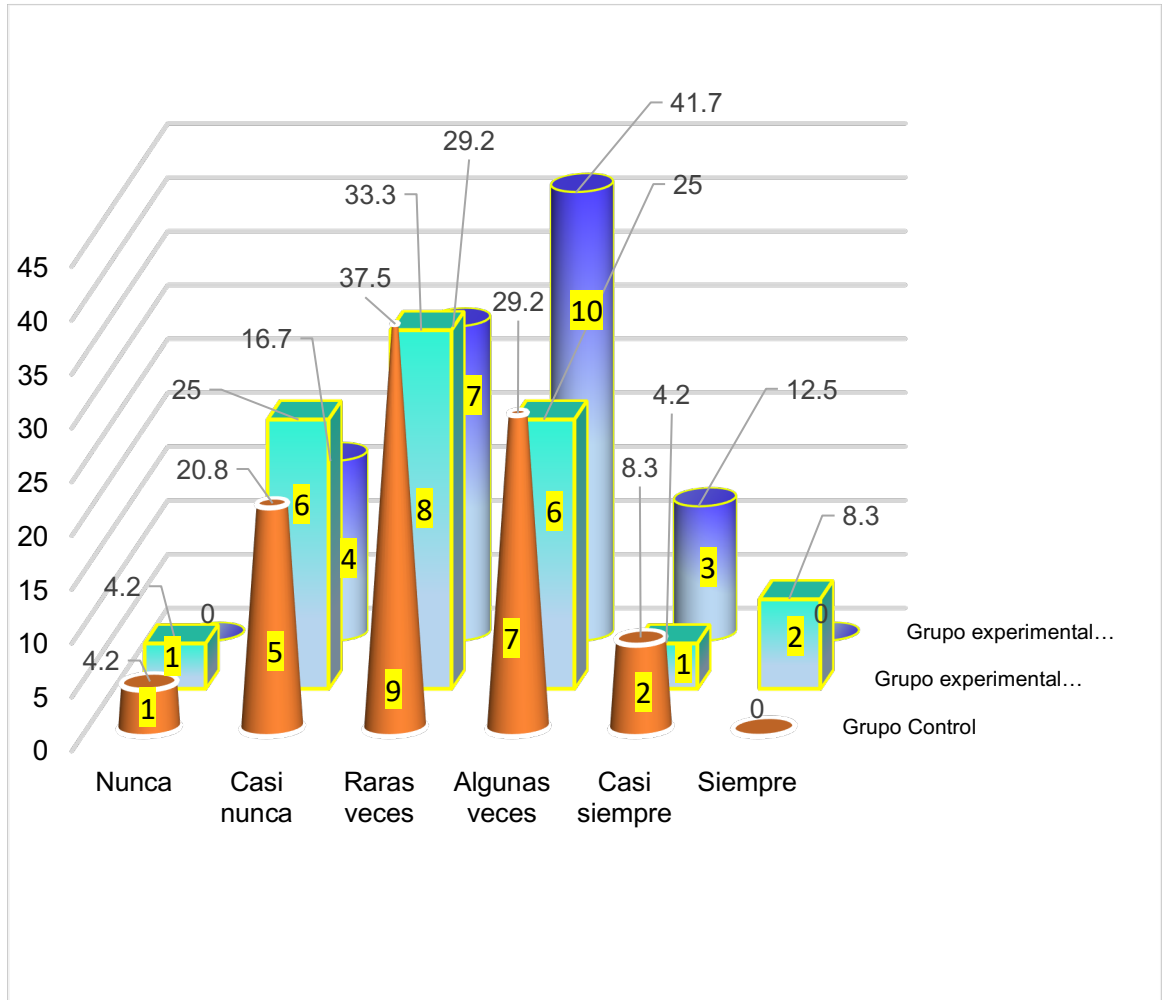
**Gráfico 22.** Representación que ilustra la opinión de los participantes en el estudio sobre la elaboración de un plan para abordar lo que les genera estrés y la realización de sus actividades.



Los datos recopilados por el instrumento aplicado al grupo de estudiantes considerados como muestra en este estudio se presentan en el gráfico 22, y reflejan la opinión de estos sobre la elaboración de un plan para abordar el estrés y la realización de sus tareas. La mayoría de los estudiantes indicaron que rara vez elaboran un plan, siendo esta la opción predominante, seguida de "algunas veces", la cual experimenta un aumento después de la intervención.

Dimensión: Estrategia. Indicador: Encontrar el lado positivo de la situación preocupante.

**Gráfico 23.** Representación gráfica de la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que se fija o trata de obtener el lado positivo de la situación preocupante como estrategia para hacer frente a su estrés.



En el gráfico 23, la opción "raras veces" destaca como la principal respuesta de los encuestados en cuanto a la frecuencia con la que buscan encontrar lo positivo en situaciones preocupantes como estrategia para manejar el estrés. Le siguen de cerca las opciones "algunas veces" y "casi nunca", todas con porcentajes muy similares. Por otro lado, en el gráfico, se puede notar que 2 estudiantes seleccionaron tanto la opción "siempre" como "nunca".

4.1.3 Determinar el tipo de intervención de promoción y prevención que aumenta la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Latina.

Para verificar los resultados de este objetivo, se realizó un taller al grupo control integrado por 24 jóvenes escogidos al azar de los 48 alumnos que integraron la muestra, se impartieron seis sesiones, una por semana con duración de una hora cada sesión abordando el estrés como tema central, se le enseñaron técnicas de relajación, se les conversó sobre asertividad, sobre aprender a decir no, a modificar las percepciones erróneas relacionadas con el estímulo estresante como herramientas para enfrentar el estrés desde diferentes perspectivas de afrontamiento. (Ver Tabla 2).

Durante la ejecución del taller, se llevó a cabo una valoración mediante observación, como se detalla en la tabla tres, que permitió evaluar diversos aspectos relacionados con el desempeño personal y emocional de los participantes.

En una primera etapa, se observó una alta motivación por aprender teorías y técnicas de relajación para afrontar el estrés. Las enseñanzas incluyeron de manera concisa la técnica de relajación progresiva de Jacobson y su versión simplificada, así como la exploración de la terapia racional emotiva, una técnica conductual que se centra en cambiar creencias disfuncionales para promover un enfoque mental más adaptativo. Además, se enseñó la práctica de la relajación por evocación, que ayuda a evocar situaciones agradables, y se ofreció una introducción a la relajación condicionada para reducir la tensión y eliminar distracciones.

Estos contenidos también abarcaron conceptos fundamentales sobre el estrés, la gestión del tiempo, asertividad y la necesidad de modificar percepciones erróneas relacionadas con situaciones estresantes. Se proporcionaron, además,

estrategias para aprender a negar solicitudes de manera efectiva.

4.1.4 Reconocer las evidencias de mejora del nivel de estrés académico que afrontan los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Chiriquí, una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables.

Responder este objetivo exige conocer la situación inicial del grupo control y el resultado obtenido por ítems una vez aplicada la intervención. Para una mejor y mayor comprensión tanto para la autora de la investigación como para el lector, se utilizó cuadros que se exponen a continuación, resultando importante resumir las opciones que predominaron en cada ítem en los grupos control y experimental posttest, referentes a las variables en estudio, lo que facilita la síntesis de los estresores que afectan a la muestra y los síntomas que surgen debido a estos factores estresantes en los estudiantes.

## VARIABLE ESTRÉS

**Tabla 4.** Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión estresores.

Indicadores	Alternativa	Grupo Control	Grupo Experimental Posttest
1. Sobrecarga de tareas	Algunas veces	13	10
2. Personalidad y carácter de los profesores	Raras veces	10	5
3. Evaluación	Algunas veces	10	5
4. Nivel de exigencia	Algunas veces	14	10
5. Tipos de trabajo exigido	Algunas veces	15	11
6. Tiempo limitado	Casi siempre	10	7
7. Poca claridad	Casi nunca	10	14

Se evidencia en la tabla 4, que para la muestra seleccionada como grupo control para este estudio, se presentan como estresores la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, el nivel de exigencia, tipo de trabajo exigido, tiempo limitado, destacando que la personalidad del docente no es un factor estresante. Estresores con una tendencia a disminuir una vez aplicada la intervención.

**Tabla 5.** Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión síntomas.

Indicadores	Alternativa	Grupo Control	Grupo Experimental Posttest
8. Fatiga crónica	Siempre	10	9
9. Depresión	Algunas veces	10	9
10. Ansiedad	Casi siempre	12	9
11. Capacidad de concentración	Algunas veces	12	10
12. Agresividad	Nunca	9	11
13. Tendencia a polemizar	Nunca	8	9
14. Desgano	A veces	12	10

La tabla cinco muestra la mayor alternativa seleccionada por los estudiantes del grupo control referente a la dimensión síntomas evidenciándose que la fatiga crónica, ansiedad depresión, problemas de concentración y desgano están presentes en valores muy cercanos al 50% de la muestra estudiada. Un aspecto que destaca es que el grupo de estudiantes no muestra síntomas de agresividad ni tendencia a polemizar lo que pudiera inferir que los síntomas se dan por la misma actividad académica.

Ahora bien, una vez desarrollado el taller como factor de intervención esa tendencia disminuyó, lo que lleva a inferir que se requiere buscar mecanismos que les ayude a aumentar la resiliencia.

## **VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

**Tabla 6.** Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión estrategias.

Indicadores	Alternativa	Grupo Control	Grupo Experimental Posttest
15. Concentración para resolver	Algunas veces	12	10
16. Establecer soluciones	Raras veces	12	13
17. Analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada	Casi siempre	14	15
18. Control de emociones	Algunas veces	10	12
19. Situaciones similares	Raras veces	10	9
20. Elaboración de planes	Raras veces	8	10
21. Obtener lo positivo de la situación que preocupa	Raras veces	9	7

En la tabla seis, se presenta un resumen de la variable estrategias de afrontamiento, en la que se percibe que establecer soluciones concretas para resolver situaciones preocupantes, recordar experiencias similares previas y reflexionar sobre cómo se abordaron, así como elaborar y ejecutar un plan para enfrentar el estrés, y buscar lo positivo en situaciones estresantes, son aspectos que rara vez son considerados por los participantes.

Esto, junto con el hecho de que a veces poseen la capacidad de concentrarse para resolver problemas y controlar sus emociones, sugiere que el taller de intervención, aunque tuvo cierto efecto, no produjo los resultados esperados. Parece que es necesario, incluir otros aspectos, como mecanismos para aumentar la resiliencia, para lograr un impacto mayor.

#### 4.2 Comprobación de hipótesis

Iniciada la investigación se planteó como hipótesis

Hi: Para gestionar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí son eficaces.

H<sub>0</sub>: Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

Comprobar la hipótesis implica comprobar ambas alternativas mediante la Prueba Chi Cuadrado a cada pregunta contenida en la *Dimensión estrategias de afrontamiento* desde el ítem 15 hasta la 21 del cuestionario aplicado a saber:

Ítem 15. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.

Ítem 16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.

Ítem 17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.

Ítem 18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.

Ítem 19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.

Ítem 20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.

Ítem 21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

Y cuyos cálculos se muestran a continuación.

**Tabla 7.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Concentración para resolver.

Grupo	ALTERNATIVAS												Total
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		
	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	0	0	0	0	3	3.5	12	11	8	8.5	1	0.5	<b>24</b>
Experimenta I Postest	0	0	1	0.5	4	3.5	10	11	9	8.5	0	0	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>7</b>	<b>3.5</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>8.5</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>48</b>

Se trabajará con un margen de error de 0.05

**Cálculo de frecuencias teóricas esperadas de cada uno de los datos**

Para 3 y 4  $\longrightarrow \frac{7 \times 24}{48} = 3.5$       Para 12 y 10  $\longrightarrow \frac{22 \times 24}{48} = 11$

Para 8 y 9  $\longrightarrow \frac{17 \times 24}{48} = 8.5$       Para 1  $\longrightarrow \frac{1 \times 24}{48} = 0.5$

**Se determina el grado de libertad**

$V = (N^\circ \text{ de filas} - 1) (N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1) (6 - 1) = 5$

Se halla el Chi Cuadrado  $\chi^2$

$$\chi^2 = \sum \frac{(f - f_t)^2}{f_t} = \frac{(1 - 0.5)^2}{0.5} + \frac{(3 - 3.5)^2}{3.5} + \frac{(4 - 3.5)^2}{3.5} + \frac{(12 - 11)^2}{11} + \frac{(10 - 11)^2}{11} + \frac{(8 - 8.5)^2}{8.5} + \frac{(9 - 8.5)^2}{8.5} + \frac{(1 - 0.5)^2}{0.5} = 1.38 \quad \chi^2 = 1.38 \text{ (calculado)}$$

En la **tabla de distribución de Chi cuadrado** se considera el grado de libertad y el margen de error, obteniéndose el Chi cuadrado por tabla de

$\chi^2 = 11.0705$  (tabla)

Se comparan los valores según la teoría si

$\chi^2_{\text{calculado}} > \chi^2_{\text{tabla}}$  se procede a rechazar la hipótesis nula  $H_0$ .

$\chi^2_{\text{calculado}} < \chi^2_{\text{tabla}}$  se procede a rechazar la hipótesis de investigación es decir se acepta la hipótesis nula.

$\chi^2 = 1.38$  (calculado) <  $\chi^2 = 11.0705$  (tabla)

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación es decir se acepta la hipótesis nula

$H_0$ : Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

**Tabla 8.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Establecer soluciones

ALTERNATIVAS													
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
Grupo	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	0	0	5	4	12	12.5	3	4.5	2	2	2	1	<b>24</b>
Experimenta I Postest	0	0	3	4	13	12.5	6	4.5	2	2	0	0	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>		<b>8</b>		<b>25</b>		<b>9</b>		<b>4</b>		<b>2</b>		<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$\chi^2 = \sum \frac{(f - f_t)^2}{f_t} = \frac{(5-4)^2}{4} + \frac{(3-4)^2}{4} + \frac{(12-12.5)^2}{12.5} + \frac{(13-12.5)^2}{12.5} + \frac{(3-4.5)^2}{4.5} + \frac{(6-4.5)^2}{4.5} + \frac{(2-2)^2}{2} + \frac{(2-2)^2}{2} + \frac{(2-1)^2}{1} = \chi^2 = (\text{calculado})$$

$\chi^2 = 2.54$  (calculado) <  $\chi^2 = 11.0705$  (tabla)

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación; es decir, se acepta la hipótesis nula.

$H_0$ : Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

**Tabla 9.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada.

ALTERNATIVAS													
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
Grupo	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	0	0	2	1	14	14.5	3	3.5	3	3	2	2	<b>24</b>
Experimental Posttest	0	0	0	0	15	14.5	4	3.5	3	3	2	2	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$x^2 = \sum \frac{(f - f_t)^2}{f_t} = \frac{(2-1)^2}{1} + \frac{(14-14.5)^2}{14.5} + \frac{(15-14.5)^2}{14.5} + \frac{(3-3.5)^2}{3.5} + \frac{(4-3.5)^2}{3.5} + \frac{(3-3)^2}{3} + \frac{(3-3)^2}{3} + \frac{(2-2)^2}{2} + \frac{(2-2)^2}{2} = 1.18 \quad x^2 = 1.18 \text{ (calculado)}$$

$x^2 = 1.18 \text{ (calculado)} < x^2 = 11.0705 \text{ (tabla)}$

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación es decir se acepta la hipótesis nula.

H<sub>0</sub>: Para gestionar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

**Tabla 10.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Control de emociones.

ALTERNATIVAS													
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total
Grupo	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	0	0	4	2	6	5	10	11	4	5.5	0	0	<b>24</b>
Experimental Posttest	0	0	0	0	4	5	12	11	7	5.5	1	0.5	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$x^2 = \sum \frac{(f - ft)^2}{ft} = \frac{(4-2)^2}{2} + \frac{(6-5)^2}{5} + \frac{(4-5)^2}{5} + \frac{(10-11)^2}{11} + \frac{(12-11)^2}{11} + \frac{(4-5.5)^2}{5.5} + \frac{(7-5.5)^2}{5.5} + \frac{(1-0.5)^2}{0.5} = 3.9 \quad x^2 = 3.9 \text{ (calculado)}$$

$x^2 = 3.9$  (calculado)  $<$   $x^2 = 11.0705$  (tabla)

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación; es decir, se acepta la hipótesis nula:

H0: Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces

**Tabla 11.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Situaciones similares

	ALTERNATIVAS												Total
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		
Grupo	f	ft	f	ft	f	ft	f	ft	f	ft	f	ft	
Control	0	0	4	2.5	10	9.5	6	7	4	5	0	0	<b>24</b>
Experimenta l Postest	0	0	1	2.5	9	9.5	8	7	6	5	0	0	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>0</b>		<b>5</b>		<b>19</b>		<b>14</b>		<b>10</b>		<b>0</b>		<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$x^2 = \sum \frac{(f - ft)^2}{ft} = \frac{(4-2.5)^2}{2.5} + \frac{(1-2.5)^2}{2.5} + \frac{(10-9.5)^2}{9.5} + \frac{(9-9.5)^2}{9.5} + \frac{(6-7)^2}{7} + \frac{(8-7)^2}{7} + \frac{(4-5)^2}{5} + \frac{(6-5)^2}{5} = 1 \quad x^2 = 2.54 \text{ (calculado)}$$

$x^2 = 2.54$  (calculado)  $<$   $x^2 = 11.0705$  (tabla)

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación es decir se acepta la hipótesis nula:

H0: Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

**Tabla 12.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Elaboración de planes.

Grupo	ALTERNATIVAS												Total
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		
	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	3	2.5	6	4.5	8	9	6	6.5	1	1.5	0	0	<b>24</b>
Experimenta I Postest	2	2.5	3	4.5	10	9	7	6.5	2	1.5	0	0	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>5</b>		<b>9</b>		<b>18</b>		<b>13</b>		<b>3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$x^2 = \sum \frac{(f - f_t)^2}{f_t} = \frac{(3 - 2.5)^2}{2.5} + \frac{(2 - 2.5)^2}{2.5} + \frac{(6 - 4.5)^2}{4.5} + \frac{(3 - 4.5)^2}{4.5} + \frac{(8 - 9)^2}{9} + \frac{(10 - 9)^2}{9} + \frac{(6 - 6.5)^2}{6.5} + \frac{(7 - 6.5)^2}{6.5} + \frac{(1 - 1.5)^2}{1.5} + \frac{(2 - 1.5)^2}{1.5} = 1.83$$

$x^2 = 1.83$ (calculado)

$x^2 = 1.83$  (calculado) <  $x^2 = 11.0705$  (tabla)

Se procede a rechazar la hipótesis de investigación; es decir, se acepta la hipótesis nula:

H0: Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

**Tabla 13.** Prueba Chi cuadrado: Indicador: Obtener lo positivo de la situación que preocupa.

Grupo	ALTERNATIVAS												Total
	Nunca		Casi nunca		Raras veces		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		
	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	f	f <sub>t</sub>	
Control	1	0.5	5	4.5	9	8	7	8.5	2	2.5	0	0	<b>24</b>
Experimenta I Postest	0	0	4	4.5	7	8	10	8.5	3	2.5	0	0	<b>24</b>
<b>Total</b>	<b>1</b>		<b>9</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>

Margen de error 0.05

Grado de libertad  $V = (N^\circ \text{ de filas} - 1)(N^\circ \text{ de columnas} - 1) = (2 - 1)(6 - 1) = 5$

$$x^2 = \sum \frac{(f - f_t)^2}{f_t} = \frac{(1 - 0.5)^2}{0.5} + \frac{(5 - 4.5)^2}{4.5} + \frac{(4 - 4.5)^2}{4.5} + \frac{(9 - 8)^2}{8} + \frac{(7 - 8)^2}{8} + \frac{(7 - 8.5)^2}{8.5} + \frac{(10 - 8.5)^2}{8.5} + \frac{(2 - 2.5)^2}{2.5} + \frac{(3 - 2.5)^2}{2.5} = 1.38 \quad x^2 = 1.59 \text{ (calculado)}$$

$$x^2 = 1,59 \text{ (calculado)} < x^2 = 11.0705 \text{ (tabla)}$$

Se procede a rechazar la hipótesis alternativa es decir se acepta la hipótesis nula H0: Para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces.

Una vez aplicada la prueba Chi Cuadrado a cada uno de los ítems que conforman la dimensión “estrategias de afrontamiento”, los resultados están acorde con la hipótesis que señala que “para gestionar el estrés académico las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Latina de Chiriquí no son eficaces” indicando este resultado que para los estudiantes en estudio se hace necesario cultivar o desarrollar actitudes y habilidades que les permitan enfrentar desafíos, crisis y tensiones específicas del entorno académico, lo que a su vez impulsará su crecimiento profesional.

Consecuencia de lo expuesto, es imperativo implementar programas de gestión del estrés para facilitar un desempeño efectivo en el ámbito académico,

promoviendo así una experiencia universitaria adaptativa y positiva que perdure a lo largo de su carrera. Estos programas para gestionar el estrés deben centrarse en el empleo de estrategias de afrontamiento efectivas para lograr una autorregulación continua y sostenible, tanto a nivel cognitivo como emocional; enfoque que contribuirá significativamente a mejorar el rendimiento académico del cuerpo estudiantil de la Facultad de Medicina de la Universidad mencionada.

## CONCLUSIONES

En este proyecto de investigación dirigido a comprobar la efectividad de las estrategias de afrontamiento en la gestión del estrés académico entre los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina en Chiriquí, se propuso identificar determinantes individuales y sociales que promoviesen situaciones de estrés en su rendimiento académico; describir los mecanismos de protección utilizados por los estudiantes como estrategias de afrontamiento ante el estrés para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario; determinar el tipo de intervención de promoción y prevención que aumenta la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en estos estudiantes para finalmente reconocer las evidencias de mejora del nivel de estrés que afrontan una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables.

De lo estudiado se llegó a las siguientes conclusiones que para efectos de este trabajo se establecen de acuerdo con los objetivos específicos considerados

- Con referencia a la identificación de los determinantes individuales y sociales que promoviesen situaciones de estrés en el rendimiento académico de los estudiantes en estudio, se centró el enfoque en la variable estrés académico específicamente en sus dimensiones: estresores y síntomas.

En cuanto a la dimensión estresores, el estudio dio como resultado que la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, el nivel de exigencia y el tipo de trabajo exigido aunado al tiempo limitado fueron determinantes para la promoción de situaciones de estrés. Por otro lado, los síntomas como la fatiga crónica, la depresión, la ansiedad, capacidad de concentración, y el desgano con frecuencia se les presenta como reacciones al estrés.

- Con respecto a los mecanismos de protección utilizados por los estudiantes como estrategias de afrontamiento ante el estrés para aumentar su resiliencia académica a nivel universitario, destaca la frecuencia “algunas veces” en el aspecto de la concentración para resolver y el control de sus emociones en contraposición, a la consideración de que “raras veces” recurrían a elaborar planes, buscar soluciones, ubicarse en situaciones similares y tratar de ver el lado positivo de la situación que les preocupa percibiendo con ello que pudieran los estudiantes no estar familiarizados con las estrategias adecuadas para manejar el estrés o carecer de las habilidades necesarias para aplicarlas de manera efectiva, resultando importante que se brinde apoyo y recursos adecuados para desarrollar habilidades de afrontamiento sólidas enseñándoles a priorizar su bienestar físico y emocional y con ello se estará desarrollando hábitos saludables de afrontamiento que pueden beneficiar su bienestar a largo plazo.
- En la determinación del tipo de intervención de promoción y prevención que les podría aumentar la resiliencia y entornos favorables a situaciones estresantes a nivel académico en estos estudiantes se hizo uso de un taller para el manejo del estrés a un grupo experimental de 24 alumnos porque los talleres suelen enseñar técnicas específicas para manejar el estrés, como la meditación, la respiración profunda, la relajación progresiva, la gestión del tiempo y habilidades de comunicación. Y los estudiantes pueden aprender cómo aplicar estas técnicas en situaciones de estrés.
- Reconocer las evidencias de mejora del nivel de estrés que afrontan una vez aplicada la intervención para aumentar la resiliencia en entornos favorables.

A este efecto, una vez realizado el taller sobre el manejo del estrés se observó en los resultados una mejora al proporcionarles herramientas, habilidades y estrategias prácticas para enfrentar el estrés; ofrecerles un entorno de apoyo y alentarles a desarrollar hábitos saludables de afrontamiento que les pueden beneficiar su bienestar a largo plazo.

El hecho de enseñarles cómo enfrentar y superar desafíos se les está ayudando a desarrollar resiliencia. Aprender a ver el estrés como algo manejable puede cambiar su perspectiva y mejorar su capacidad de recuperación.

## RECOMENDACIONES

El estrés académico es un tema de gran importancia y actualidad debido a su prevalencia y los impactos negativos que puede tener en los estudiantes. Se considera multifacético y complejo debido a las diversas formas en que los individuos responden al estrés. En este sentido, visto los resultados de la investigación, es crucial reconocer que el estrés académico puede brindar una oportunidad para que los docentes y las autoridades universitarias se comprometan e involucren de manera que los estudiantes desarrollen habilidades de afrontamiento y resiliencia que serán útiles en su vida profesional y personal.

A este contexto, se recomienda

A los alumnos

Es sabido que, dentro de las responsabilidades académicas, los alumnos deben aprender a cultivar un equilibrio saludable por lo que, para manejar el estrés académico de manera más efectiva se les sugiere implementar las siguientes recomendaciones adaptándolas a sus necesidades individuales:

- Establecer horarios de estudio que te permita distribuir las actividades de manera equilibrada priorizando las tareas según importancia y fecha límite de entrega, esto significa planificación y organización.
- Programar descansos regulares durante las sesiones de estudio les evitar la fatiga mental. Salir a dar un paseo corto o practicar técnicas de respiración pueden ayudar a reducir el estrés.
- Duerme lo suficiente, alimenta su cuerpo con comidas nutritivas y realiza actividad física regularmente. Una buena salud física contribuye a una mejor salud mental. Mantenga un estilo de vida saludable.

- Aprende a decir "no" cuando tengas demasiadas responsabilidades, porque si se acepta más de lo que se puedes manejar solo aumentará el estrés. Esto significa establecer límites.
- Practica técnicas de relajación: la meditación, el yoga, la visualización y la práctica de la atención plena son técnicas eficaces para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.
- Busca apoyo: habla con amigos, familiares o profesionales de la salud mental sobre tus preocupaciones. A veces, simplemente compartir tus sentimientos puede aliviar la carga emocional.
- Permítase sentir sus emociones y expresarlas de manera saludable. Si sientes que el estrés está afectando tu salud mental, busca ayuda profesional. No olvide cuidar su bienestar emocional.
- Encuentra actividades recreativas: Dedica tiempo a actividades que disfrutes y le relajen, como leer, escuchar música, pintar, o practicar un hobby. Esto ayudará a despejar su mente y recargar energías.
- Mantenga su enfoque en sus logros y aprendizajes en lugar de solo en los desafíos. Recuerda que el estrés es temporal y que puedes superarlo con determinación y paciencia. Mantén siempre una perspectiva positiva.
- En momentos de tensión, tome un momento para respirar profundamente. La respiración consciente puede ayudar a calmar su mente y reducir la ansiedad. Recuerda respirar.

#### A los docentes

Para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico, los docentes pueden implementar diversas estrategias en el aula y fuera de ella. Se sugiere:

- Mantener una comunicación abierta fomentando un ambiente de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus preocupaciones.

- Debe asegurarse que los estudiantes comprendan claramente lo que se espera de ellos en términos de tareas, proyectos y evaluaciones. Proporcionando instrucciones claras y detalladas para reducir la ansiedad relacionada con las expectativas ambiguas.
- Ha de reconocer que los estudiantes tienen diferentes estilos de aprendizaje y ritmos de trabajo por lo que debe ofrecer opciones y adaptaciones para que los estudiantes puedan abordar los contenidos de manera que se ajuste a sus necesidades individuales.
- Apoyar emocionalmente a sus estudiantes, demostrando empatía hacia las dificultades que puedan enfrentar y brinde apoyo emocional cuando sea necesario. Anima a los estudiantes a buscar ayuda si están experimentando estrés o ansiedad.
- Integra actividades y discusiones sobre técnicas de manejo del estrés en el plan de estudios. Enséñales a los estudiantes estrategias prácticas para gestionar el estrés, como la respiración profunda, la meditación o la planificación del tiempo. Con ello, estaría enseñándoles habilidades de afrontamiento.
- Fomenta un enfoque equilibrado entre el trabajo escolar y otras actividades importantes, como el tiempo libre, el ejercicio físico y las relaciones sociales. Haz hincapié en la importancia de cuidar tanto el bienestar físico como el emocional.
- Proporcione retroalimentación oportuna y constructiva sobre el desempeño de los estudiantes, reconociendo sus esfuerzos y ofreciendo sugerencias para mejorar. Evita la presión excesiva y fomenta un ambiente de aprendizaje donde los errores sean vistos como oportunidades de crecimiento.
- Trabaje en colaboración con otros profesionales de la educación, psicólogos, para identificar y apoyar a los estudiantes que puedan estar experimentando altos niveles de estrés.

A la Universidad:

Al abordar el estrés desde una perspectiva integral y colaborativa, las autoridades universitarias pueden contribuir significativamente a crear un entorno de aprendizaje más saludable y favorable para todos los estudiantes que bien pudiera ser:

- Programas de orientación y apoyo en los que ofrezcan sesiones de orientación para estudiantes nuevos y programas de tutoría que proporcionen orientación académica y emocional durante todo el semestre.
- Garantizar que los estudiantes tengan acceso a servicios de salud mental, como asesoramiento psicológico y terapia, ya sea a través de servicios de salud estudiantil en el campus o mediante referencias a profesionales externos.
- Proporcionar información y recursos sobre becas, préstamos estudiantiles y otras formas de ayuda financiera para ayudar a los estudiantes a reducir la carga económica que contribuye al estrés.
- Implementar políticas que permitan a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre la carga académica, como la opción de retiro de cursos sin penalización o la posibilidad de tomar cursos de forma parcial.
- Crear áreas designadas en el campus donde los estudiantes puedan estudiar, relajarse y desconectar del estrés académico, como salas de estudio tranquilas, espacios verdes al aire libre o salas de meditación.
- Organizar eventos y actividades que fomenten el bienestar físico y mental, como clases de yoga, sesiones de ejercicios grupales, talleres de alimentación saludable y campañas de concienciación sobre el sueño.
- Mantener líneas abiertas de comunicación con los estudiantes a través de encuestas, grupos de enfoque y reuniones abiertas para identificar las principales fuentes de estrés y desarrollar estrategias para abordarlas.

- Fomentar un sentido de comunidad entre los estudiantes mediante la organización de eventos sociales, actividades extracurriculares y programas de participación estudiantil que promuevan la conexión social y el apoyo mutuo.
- Proporcionar capacitación regular al personal universitario, incluidos profesores, asesores académicos y personal administrativo, sobre cómo reconocer y apoyar a los estudiantes que están experimentando estrés o dificultades emocionales.
- Evaluar regularmente la efectividad de las iniciativas implementadas y ajustarlas según sea necesario en función de los comentarios de los estudiantes y los datos sobre el bienestar estudiantil.

La universidad puede, además, ofrecer una variedad de talleres diseñados específicamente para ayudar a los alumnos a manejar el estrés de manera efectiva. A continuación, se plantea someramente tipos de talleres que podrían ser beneficiosos:

- Técnicas de relajación: talleres que enseñen diferentes técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación, la visualización guiada y el yoga, pueden ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad y el estrés.
- Gestión del tiempo: talleres prácticos sobre cómo planificar y organizar eficientemente el tiempo pueden ayudar a los estudiantes a manejar mejor sus responsabilidades académicas y reducir la sensación de abrumamiento; es decir, esa sensación donde cada tarea parece una montaña insuperable y cada decisión, un laberinto sin salida clara.
- Talleres que introduzcan conceptos de mindfulness y prácticas de atención plena que puedan ayudar a los estudiantes a estar más presentes en el momento y a reducir la obsesión con el pasado o la preocupación por el futuro, lo que puede contribuir al estrés.

- Talleres que enseñen habilidades de resolución de problemas pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar los desafíos de manera más efectiva y a reducir el estrés relacionado con la incertidumbre y la toma de decisiones.
- Talleres que aborden técnicas de comunicación efectiva, tanto en las relaciones interpersonales como en la comunicación consigo mismo, pueden ayudar a los estudiantes a expresar sus necesidades y preocupaciones de manera clara y constructiva, lo que puede reducir el estrés interpersonal.
- Talleres que promuevan prácticas de autocuidado y bienestar, como la importancia del sueño, la nutrición adecuada, el ejercicio físico regular y la conexión social, pueden ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable en sus vidas y reducir el estrés.
- Talleres que proporcionen estrategias específicas para manejar la ansiedad relacionada con los exámenes, como técnicas de relajación, planificación de estudio efectiva y formas de enfrentar pensamientos negativos, pueden ayudar a los estudiantes a sentirse más seguros y preparados para enfrentar los desafíos académicos.
- Talleres que enseñen habilidades de afrontamiento específicas, como la resiliencia, la capacidad para establecer límites, la tolerancia a la frustración y la capacidad para pedir ayuda cuando sea necesario, pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar mejor el estrés y las dificultades en sus vidas.

Estos talleres pueden ser ofrecidos de manera regular como parte del programa de bienestar estudiantil de la universidad, y pueden ser impartidos por profesionales de la salud mental, instructores de yoga, especialistas en bienestar. expertos en mindfulness.

El mindfulness consiste en estar completamente presente en el aquí y ahora, observando cada experiencia con una mente abierta y receptiva. Esta práctica se realiza a través de ejercicios de respiración, meditación y atención plena en actividades cotidianas, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la salud mental en general.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acevedo, M. & Amador, D. (2020), Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. En Torreón Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua, (UNAM-Managua). vol. 10, núm. 27, 2021 [https://www.researchgate.net/publication/349111954\\_Estres\\_estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_y\\_experiencia\\_academica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_en\\_tiempos\\_de\\_pandemia\\_del\\_COVID-19\\_La\\_experiencia\\_de\\_Nicaragua\\_y\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/349111954_Estres_estrategias_de_afrontamiento_y_experiencia_academica_en_estudiantes_universitarios_en_tiempos_de_pandemia_del_COVID-19_La_experiencia_de_Nicaragua_y_Chile)
- Almonacid, H. (2014). Modelo de estrés. <https://ar.pinterest.com/pin/545005992385592070/>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. En Espacios, Vol. 41 (Nº 48) Año 2020. Art. 30. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n48/20414830.html>
- Ávila, I., Barrios, A. & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. En Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo, vol. 20, núm. 2, 2018. Pontificia Universidad Javeriana.
- Barrazas, A. (2007). Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Editorial ECORFAN: 607-8534. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. En Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82. ISSN 2145-4892 [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es).
- Chávez, J. & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. En Revista de ciencias sociales, ISSN-e 1315-9518, Vol. 25, Nº. Extra1, 2019, págs. 384-399. Universidad Nacional de San Agustín <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Cabanach, R., Souto, A. & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes

universitarios. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud 2016, 7 (2)  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245145815001>

Comín, E., De la Fuente, I. & Gracias. A. (s/f) El estrés y el riesgo para la salud. MAZ. Departamento de Prevención. España.  
<https://www.academia.edu/13058576/>

Cox, T. (1978). Stress. London: MacMillan.

Delgado, Y. (2022) Estrés Académico durante la Covid-19 en Estudiantes Universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas-2021. Tesis Médico Cirujano. Universidad Nacional Toribio Rodríguez Mendoza de Amazonas Perú.  
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2828/Delgado%20Bustamante%20Yefferson.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Del Río, (s/f). ¿Cómo hacer frente a los problemas? Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés. Grupo de Psicólogos de Málaga PsicoAbreu.  
<https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

Diccionario Médico. Clínica Universidad de Navarra (s/f)  
<https://www.cun.es/diccionariomedico/>

Encuesta realizada por Meduca resaltó que 800 estudiantes admitieron haber tenido pensamientos suicidas (28 de junio 2022), En segundos  
<https://ensegundos.com.pa/2022/06/28/encuesta-realizada-por-meduca-resalto-que-800-estudiantes-admitieron-haber-tenido-pensamientos-suicidas/>

Fernández, A. (2009) Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis doctoral Universidad de León España.  
<https://buleria.unileon.es/bitstream/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>

Gallego, Y., Cardona, S. & Sepúlveda, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Tesis postgrado Salud Pública. Universidad CES Medellín. <https://repository.ces.edu.co/>

García, J. (2019). Síndrome de adaptación de Selye: cuando el estrés nos agota. En emociones MDM Psicología Clínica  
<https://www.mdmpsicologiaclinica.com/2019/09/09/sindrome-adaptacion-selye/>

- Hernández, M., Cruz, I., Téllez, T. & Rodríguez, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. En MEDISAN, 27(2), e4410. <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4410>.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Editorial McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V ISBN: 978-1-4562-2396-0
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Jaén, M. & Lebrija, A. (2018). Incidencia del Burnout Estudiantil a partir de factores de Estrés Académico en estudiantes de Psicología. En REDES, 1(10), 80–85. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/17>
- Kloster, G. & Perotta, F. (2019) Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lazarus, R. (1966). Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
- Lipowski, Z. (1970). Physical Illness, the Individual and the Coping Processes, En Sague Journals 1, 91-102. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/19Q3-9QL8-XYV1-8XC2>
- Marín, M., Álvarez, C., Hernández, A., Anguiano, A. & Lemus, B. (2014), Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa Vol 1 ISSN 2007 – 8412. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/126/173/>
- Martínez, J. (2005) Estrés Laboral. Guía para empresarios y trabajadores. Pearson Educación. Madrid.

- Macías, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo.: El papel de las estrategias de afrontamiento. En *Visión educativa AUNASE*, 5(11), 36-44.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. En *Educación y Educadores*, Vol. 10 N<sup>o</sup> 2 ISSN: 2027-5358 - DOI: <https://doi.org/10.5294/edu>
- Nogareda, S. (1998) *Fisiología del estrés. guía de buenas prácticas*. NTP 355: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. España. [https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp\\_355.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Otero, M., Carriazo G., Oliver, S., LacayoM., Torres, G. & Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Med.* vol.34 no.1 Medellín Jan./Apr. 2020 <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5229>
- Pérez, M., Vanela, J. & Smith, A. (2019). 9892 Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. *Veraguas*, 2018. En *Visión Antataura* Vol.3, No.1: 79-97 junio-noviembre, 2019 Panamá ISSN 2520. [file:///C:/Users/Porpietario/Downloads/cgarcia,+2019\\_1\\_A5\\_P%C3%A9rez\\_S%C3%A1nchez\\_Smith%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Porpietario/Downloads/cgarcia,+2019_1_A5_P%C3%A9rez_S%C3%A1nchez_Smith%20(2).pdf)
- Pulido, C., Rojas, J., Saarthou, J. & Sampedro, L. (2004). Factores asociados a la percepción de estrés en estudiantes universitarios de diferentes facultades de dos universidades de Bogotá, Universidad de La Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4583/130856.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, I. & Ocampo, C. (2009) Relación entre la valoración de una situación y la capacidad de enfrentarla. En *SUMMA Psicológica UST*. Vol.3, No.1,23-4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020310>
- Romero, E., Ortega, E., Mejía, A. & Salado, R. (2023)- Relación entre estrés académico, inteligencia emocional y conducta alimentaria en estudiantes universitarios. En *Investigación Y Pensamiento Crítico*, 11(2), 28–32. <https://doi.org/10.37387/ipc.v11i2.347>
- Ruiz, L. (2019). La teoría de Cannon-Bard sobre las emociones. *Psicología Clínica* <https://psicologiaymente.com/clinica/teoria-cannon-bard>
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M & Valiente, R. (2002) Estrés y salud: relación de los sucesos vitales y el estrés diario con la sintomatología somática y la

enfermedad. En *Ansiedad y estrés* 8(1), 73-87 ISSN: 1134-7937. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2002/anyes2002a7.pdf>,

Silva, M., López, J. & Meza, M. (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios. En *Investigación y Ciencia*, vol. 28, núm. 79, pp. 75-83, 2020. Universidad Autónoma de Aguascalientes. México. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Selye, H. (1978). *The stress of life* (Rev. ed.). Mcgraw Hill.

White, H., & S. Sabarwal (2014). *Diseño y métodos cuasiexperimentales, Síntesis metodológicas: evaluación de impacto n.º 8*, Centro de Investigaciones de UNICEF, Florencia. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/Dise\\_%B1o%20y%20metodos%20cuasiexperimentales.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/Dise_%B1o%20y%20metodos%20cuasiexperimentales.pdf)

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS  
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR**

**CUESTIONARIO DE ENCUESTA**

Este instrumento tiene como objetivo la recolección de datos que serán utilizados en un estudio sobre estrategias efectivas de afrontamiento al estrés empleadas por los estudiantes de Medicina de la Universidad Latina en Chiriquí.

Se agradece de antemano su colaboración al responder este instrumento, así como su sinceridad y el tiempo que dedique a ello, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada, así como su uso exclusivo para los fines mencionados.

**Instrucciones:**

- Lee detenidamente cada ítem y proporciona respuestas veraces, asegurándose de ajustar su respuesta según lo requerido.
- Verifica que haya contestado todas las preguntas. Un cuestionario incompleto no proporciona información útil.

## Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21)

Responda los siguientes ítems

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

Sí

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, 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) es mucho

1	2	3	4	5

### 3. Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X ¿con qué 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	RV	AV	CS	S

#### ¿Con qué frecuencia te estresa?

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

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación, se presenta 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
8. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
10. Ansiedad, angustia o desesperación.						
11. Problemas de concentración.						
12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
14. Desgano para realizar las labores escolares.						

**5. Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones:** A continuación, se presenta una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué 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 utiliza cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

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

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°</b>	<b>Descripción</b>	<b>Página</b>
1	Operacionalización de las variables	60
2	Sesiones del taller	64
3	Hoja de observación grupo control	65
4	Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión estresores	94
5	Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión síntomas	95
6	Cuadro comparativo de mayor alternativa en la dimensión estrategias	95
7	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Concentración para resolver	97
8	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Establecer soluciones	98
9	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Analizar aspectos positivos y negativos de la solución pensada	99
10	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Control de emociones	99
11	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Situaciones similares	100
12	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Elaboración de planes	101
13	Prueba Chi cuadrado: Indicador: Obtener lo positivo de la situación que preocupa	102

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°	Descripción	Página
1	Modelo de estrés	35
2	Estrategias de afrontamiento	50

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

<b>Gráfica N°</b>	<b>Descripción</b>	<b>Página</b>
1	Representación que ilustra la percepción de los participantes en el estudio sobre momentos de preocupación o nerviosismo a lo largo del semestre	69
2	Representación que muestra la percepción de los entrevistados acerca del nivel de estrés	70
3	Representación que refleja la opinión de los entrevistados respecto a la frecuencia con la que experimenta estrés debido a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que ejecuta diariamente	71
4	Representación que ilustra la opinión que tienen los estudiantes en estudio sobre la frecuencia con que la personalidad y el carácter de los/as docentes influyen en su nivel de estrés durante sus clases	72
5	Representación gráfica que muestra la percepción de los estudiantes sobre la frecuencia con que se sienten estresados por la forma de evaluación utilizada por los profesores/as (como ensayos, proyectos de investigación, búsquedas en Internet, entre otros	73
6	Representación que ilustra la opinión de los encuestados acerca de la frecuencia con la que el nivel de exigencia de los profesores/as, genera estrés	74
7	Representación que muestra el parecer de los encuestados respecto a la frecuencia con que el tipo de trabajo que solicitan los docentes (investigaciones, fichas de trabajo, redacción de ensayos, mapas conceptuales, etc.), les causa estrés	75

8	Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que experimentan estrés debido a la limitación en el tiempo para realizar el trabajo que solicitan los/as profesores/as	76
9	Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que estresa la falta de claridad que se tiene sobre lo que desean los/as profesores/as	77
10	Representación visual de la opinión de los encuestados con relación a la frecuencia con que presenta fatiga crónica (cansancio permanente) cuando está estresado	78
11	Representación que visualiza la opinión de los encuestados respecto a la frecuencia con que se presenta depresión y tristeza (decaído). cuando se experimenta estrés	79
12	Representación que ilustra lo que opinan los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta ansiedad, angustia o desesperación cuando se está estresado	80
13	Representación de la opinión de los alumnos seleccionados sobre la frecuencia con que se presentan problemas de concentración cuando se está estresado	81
14	Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta agresividad o el aumento de la irritabilidad cuando se está estresado	82
15	Representación que ilustra la opinión de la muestra seleccionada sobre la frecuencia con que se presentan conflictos o tendencia a polemizar o discutir cuando se está estresado	83
16	Representación que ilustra la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con que se presenta apatía o falta de motivación para llevar a cabo las actividades académicas cuando se estresan	84

17	Representación que ilustra la opinión de la muestra seleccionada sobre la frecuencia con la que centran sus esfuerzos en resolver la situación que les inquieta para hacer frente a su estrés	86
18	Representación visual de la opinión de la muestra seleccionada respecto a la frecuencia con la que establece soluciones específicas para resolver la situación que le inquieta como parte de su estrategia para enfrentar el estrés	87
19	Representación que ilustra la opinión de la muestra en estudio sobre la frecuencia con la que analiza los aspectos positivo y negativo de las soluciones consideradas como parte de su estrategia para afrontar el estrés	88
20	Representación gráfica de la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que controla sus emociones como estrategia para hacer frente a su estrés	89
21	Representación que ilustra lo que opina la muestra seleccionada sobre la frecuencia con la que recuerda experiencias previas similares y pensar sobre cómo se solucionaron	90
22	Representación que ilustra la opinión de los participantes en el estudio sobre la elaboración de un plan para abordar lo que les genera estrés y la realización de sus actividades	91
23	Representación gráfica de la opinión de los encuestados sobre la frecuencia con la que se fija o trata de obtener el lado positivo de la situación preocupante como estrategia para hacer frente a su estrés.	92