

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA  
UNAN- LEÓN  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE PSICOLOGÍA



**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**“Estrés como factor asociado al rendimiento académico de los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León, en el período de Abril a Octubre de 2007”**

**AUTORAS:**

- ✓ Haizell Zuyene Quant Castrillo
- ✓ Scarlette Massiel Téllez Martínez

**TUTORA:**

**Lic. Olga Kulakova**  
**Docente Curricular Carrera de Psicología**

**ASESOR:**

**Dr. Alberto Berríos Ballesteros**  
**Docente Curricular Facultad de Ciencias Médicas**

**! A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD ¡**

## INDICE

	Pág.
Agradecimiento	
Dedicatoria	
Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	5
Marco Teórico.....	6
Diseño Metodológico.....	30
Resultados.....	34
Discusión.....	45
Conclusiones.....	47
Recomendaciones.....	48
Referencias.....	50
Anexos.....	53

## **AGRADECIMIENTO:**

- ★ A Dios Nuestro Señor por permitirnos llegar a la culminación de nuestra carrera profesional, y quien nos llenó de sabiduría para cumplir nuestros objetivos al terminar este trabajo investigativo.
  
- ★ A nuestros padres por el apoyo incondicional que nos brindaron todo el tiempo que duró nuestra carrera profesional.
  
- ★ A nuestra tutora y asesor por el valioso tiempo que dedicaron en ayudarnos para que nuestro trabajo investigativo fuera un éxito, y sobre todo por los conocimientos científicos que nos aportaron.

### **DEDICATORIA:**

- ★ A Dios Nuestro Señor por ser el guiador de nuestro camino, quien nos llenó de sabiduría para lograr con éxito nuestro trabajo.
  
- ★ A Nuestros Padres, por ser el pilar de nuestra formación, de quienes obtuvimos todo el apoyo necesario para culminar con éxito nuestra carrera profesional.

## INTRODUCCIÓN

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. <sup>(1)</sup>

El rendimiento académico apropiado de los alumnos universitarios, puede hacer referencia a aspectos muy diversos. Por ejemplo, a finalizar cada curso académico con todas las asignaturas correspondientes aprobadas, a no repetir ningún curso, a presentarse a todos los exámenes, a aprobar éstos, etc. En este contexto, son múltiples los factores que pueden influir en el rendimiento académico: el lugar de control interno o externo, el patrón de conducta tipo A o tipo B, la inteligencia, los estados emocionales y otros factores como el tiempo dedicado al estudio, las expectativas hacia la Universidad, etc. <sup>(2)</sup>

En muchas ocasiones la organización, la estructura y las exigencias académicas toman un rol elevado, como hemos de tener en cuenta, la exposición continua a situaciones estresantes, que puede provocar, por un lado, trastornos psicofisiológicos (por ejemplo, amenorrea, dolor de espalda, disfunciones sexuales, trastornos gástricos, sarpullidos y picores en la piel, etc.) y mentales (por ejemplo, ansiedad, depresión, trastorno por estrés postraumático, etc.) y, por otro lado, aunque el estrés no provoque directamente las enfermedades, puede deteriorar el funcionamiento normal del organismo (por ejemplo, déficit de atención y concentración, dificultades para memorizar y para la resolución de problemas, déficit en las habilidades de estudio, reducción en la toma de decisiones efectivas, escasa productividad, un pobre rendimiento académico, etc.) <sup>(2)</sup>

Concretamente, en el área del rendimiento académico, un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas: **a nivel cognitivo**, los alumnos creen no saber nada antes del examen, que se les va a quedar la mente en blanco, que se les va a preguntar justo las cuestiones que no se han preparado, que van a perder la beca si fracasan en el examen, etc., **a nivel físico**, los alumnos necesitan ir al servicio sin eliminación urinaria, se crujen los dedos, se muerden las uñas, emiten resoplos y bufidos, fuman en exceso, etc., y **a nivel fisiológico**, los alumnos sufren taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo, diarrea, etc. <sup>(2,3)</sup>

La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen. <sup>(3)</sup>

No obstante, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Nos referimos a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar y llevar a buen término unas tareas, unos retos y unas demandas concretas. <sup>(3)</sup>

Son varios los autores que se interesan por el estudio de las situaciones estresantes que se generan durante la vida académica de los estudiantes. Algunos trabajos se han enunciado para evaluar el efecto de los diferentes estresores académicos, estableciendo medidas de las respuestas biológicas y psicológicas frente a diferentes situaciones de exigencia y frente a diversos componentes de la vida académica habitual. Otros trabajos recogen la incidencia de psicopatología en las aulas, en especial, como en nuestro caso, en estudiantes de medicina. A estos estudiantes se les considera sometidos a una mayor presión a lo largo de la carrera y se estima, además, que la situación tiende a prolongarse a lo largo de su vida profesional. <sup>(4)</sup>

De acuerdo a investigaciones sobre estrés y rendimiento académico, las observaciones realizadas a los estudiantes de la Carrera de Medicina y nuestra inquietud por conocer la intensidad del estrés y la relación que éste problema tiene en el rendimiento académico de éstos, preguntamos a los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina de la UNAN-León, cómo sienten ellos que les afecta el estrés en su desempeño escolar, a lo que la mayoría respondió que de manera negativa, pues al estar sometidos a una carga de estrés excesivo, este tiende a disminuir un poco, aunque también dicen les afecta de manera positiva, ya que estar ante una situación estresante los motiva más para realizar las distintas actividades escolares, logrando así un mayor desempeño.

De acuerdo a las circunstancias encontradas en el rendimiento de los jóvenes estudiantes universitarios, principalmente los estudiantes de medicina, es que nos propusimos realizar un estudio donde se deje demostrado de que manera el estrés puede influir en el rendimiento académico.

Además como estudiantes de la Carrera de Psicología, es un compromiso el dejar un aporte más profesional que pueda ayudar a los estudiantes de las demás carreras el conocer un poco más sobre las consecuencias que tiene el estrés en el rendimiento de estos y de que manera saber afrontar las situaciones estresantes.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

*¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León, en el período comprendido de Abril a Octubre de 2007?*



## **OBJETIVOS:**

### **Objetivo General:**

Determinar el nivel de estrés académico y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina de la UNAN-León.

### **Objetivos Específicos:**

1. Establecer la frecuencia de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de IV a VI año de Medicina ante las situaciones estresantes propias de la carrera.
2. Identificar las formas de afrontamiento del estrés, que utilizan los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina.
3. Conocer el comportamiento del rendimiento académico de los estudiantes de IV, V y VI año de Medicina en las actividades académicas.
4. Determinar la relación que existe entre nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina.

## MARCO TEORICO

### ⇒ **CONCEPTOS BASICOS**

#### ✓ **Estrés**

Situación de agotamiento físico general de un individuo, producida por un estado nervioso. <sup>(5)</sup>

El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo inespecífico (cualquier demanda específica que se le solicite). El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo. <sup>(6)</sup>

El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda tiene importantes consecuencias (percibidas) <sup>(7)</sup>

#### ✓ **Estrés Académico**

El estrés académico es aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. <sup>(8)</sup>

El **rendimiento** académico es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinada por una serie de aspectos cotidianos (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional), que afectan directamente el desempeño académico de los individuos. <sup>(9)</sup>

El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar. <sup>(10)</sup>

✓ **Situaciones Estresantes**

**Los estresores** son los estímulos o situaciones amenazantes que desencadenan en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. <sup>(10)</sup>

✓ **Estilos de afrontamiento**

Cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de **tipo cognitivo** como de **tipo conductual**, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.

⇒ **ESTRÉS**

◆ **El estrés como estímulo.**

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

**El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos.**

Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en los años sesenta y setenta. Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste. En esta línea se han llevado a cabo investigaciones sobre las relaciones entre cantidad de estrés y salud (por ejemplo, cuántos estresores han sufrido las personas que enferman).

**El estrés como estímulo. Los pequeños contratiempos.**

En los años ochenta se han estudiado también los acontecimientos vitales menores (daily hassles), o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día (en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores.

### **El estrés como estímulo. Los estímulos permanentes.**

Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, contaminación, etc.

#### **◆ El estrés como respuesta.**

Previa a esta concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: **alarma, resistencia y agotamiento**. Selye consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes. <sup>(11)</sup>

### **Fases de la respuesta**

El doctor Hans Selye en el año 1936 propuso, en base a sus investigaciones sobre el estrés el llamado síndrome general de adaptación.

**Fase de alarma:** Ante la aparición del agente estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. Todas estas reacciones son para disponer al organismo a una posible tarea o esfuerzo.

Se producen los siguientes eventos fisiológicos:

- Movilización de las defensas del organismo.
- Contracción del bazo, con la subsiguiente liberación de glóbulos rojos.
- Redistribución de la sangre, se abandonan los puntos menos importantes como la piel (palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón (zonas de acción).
- Aumento en la capacidad respiratoria.

- Dilatación de las pupilas.
- Aumento de coagulación sanguínea.
- Aumento del número de linfocitos.

**Fase de resistencia:** En ella, el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo. Se producen los siguientes eventos:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Desaparición de la sintomatología.

**Fase de agotamiento:** Cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando no se alcanza la fase de resistencia. Sus consecuencias son:

- Producción de alteraciones titulares.
- Aparición de patología psicosomática.<sup>(12)</sup>

#### ◆ **El estrés como interacción**

En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta sino que también se ha estudiado como **interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo**. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación. El modelo más conocido es el modelo de la valoración de Lazarus, que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas.

Según el modelo de Lazarus el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los recursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el individuo seguirá realizando reevaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

Toda persona hace constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Este resultado negativo se denomina **distrés**, a diferencia del **estrés positivo**, o eustrés, que puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual (académica, por ejemplo). <sup>(11)</sup>

#### ◆ **Respuesta fisiológica al estrés**

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que supone la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada así mismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo

superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas liberan hormonas, que una vez elaboradas y secretadas por las glándulas, son transportadas a través de la sangre, y excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

### **Acción del eje hipofisopararrenal**

Una vez activado por agresiones físicas o psíquicas, el hipotálamo segrega la CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y la estimula para que libere adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y produce múltiple incidencia orgánica.

### **Acción del sistema nervioso vegetativo**

Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación por estrés provoca la secreción de catecolamina:

- *ADRENALINA*
- *NORADRENALINA*

### **◆ Tipos de estrés**

De muchas maneras puede clasificarse el estrés según el parámetro desde que se mire. Así podremos clasificar el estrés según su duración, el plano que afecte, o según el efecto que cause.

### **Según su duración**

Según el tiempo que se prolongue, podemos hablar de estrés agudo o estrés crónico.

El estrés agudo es el producto de una agresión intensiva (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, dando lugar a una respuesta intensa, rápida y probablemente violenta. Pueden generarse por estas respuestas úlceras hemorrágicas de estómago y trastornos vasculares. Puede considerarse agudo aquel que ocurre en un período menor de seis meses.

El estrés crónico es aquel que se da en un período prolongado de tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente. Puede darse por una exposición continua a factores estresantes externos (como en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por prolongación en la respuesta al estrés (sujetos deprimidos y estrés postraumático). Puede considerarse crónico si su duración es de seis meses.

### **Según el plano que afecta**

Desde este punto de vista podemos clasificarlo como estrés físico y estrés mental

El estrés físico hace referencia a la fatiga o cansancio físico, pudiendo expandirse para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes.

El estrés mental se refiere al causado por las relaciones interpersonales, frustraciones o apegos, conflictos de cultura o religión o a la preocupación por alguna enfermedad.

### **Según el efecto que produce**

Así, es posible clasificarlo como estrés positivo o EUTRES y estrés negativo o DISTRÉS.<sup>(12)</sup>



**Distrés.**

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolamina producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se produce infartos por exceso de júbilo.

Podemos contemplar como en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

**Eustrés.**

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustrés es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital. En realidad las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustrés que a uno de calma boba, que nos resulta inútil para nuestros deseos de acción y realización, el estado de eustrés es el objetivo de la relajación, la relajación es para la acción. El objetivo de las técnicas de relajación

sería lograr actuar en el mundo sin los efectos negativos del estrés, preparándonos para una vida creativa, en la que puedan llegar a disfrutarse sin miedos de los momentos felices y afrontando con realismo otros que sucederán de forma inevitable. La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, los problemas existen para todos, unos demoran su solución y otros se enfrentan a ella.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa. <sup>(6)</sup>

#### ◆ **Patrón de conducta y estrés**

Debemos plantearnos primeramente a qué llamamos un Patrón de Conducta. No es más que la forma habitual de ver y reaccionar ante el mundo.

Prise lo define como las predisposiciones de determinados sujetos en cuanto a sus actitudes y el modo de afrontar situaciones condicionados por la escala de valores en uso en una sociedad determinada. Así el Patrón de Conducta de un sujeto reúne rasgos de personalidad, actitudes, creencias, conducta manifiesta y una determinada activación psicofisiológica. <sup>(12)</sup>

#### **Tipo A.**

Caracterizada por vivir dependiendo del estrés. Todo ha de hacerse para ayer, además de ser urgente es importante que así sea, se ha de hacer rápido, el límite de tolerancia para los errores se aproxima a cero. No solo se mueve rápido, sino que come de forma apresurada, habla a toda velocidad, las semanas y los días pasan a toda prisa, y la vida se consume así como una vela azotada por el viento, el estado de alarma y la impaciencia son su ecosistema. La vida es una batalla que hay que vencer, para que unos venzan otros tienen que perder, es su filosofía, y en base a ella ha de actuar.

El estado de alarma permanente somete al corazón a un castigo incesante, no es de extrañar que las patologías que afectan al sistema circulatorio causen estragos entre este particular grupo de población.

### **Tipo B**

Una conducta tipo B supone un modelo de aceptación negativa, las cosas suceden, no parece que pueda hacer nada por incidir sobre los resultados de las acciones, nada de lo que se hace parece dar los resultados apetecidos, nunca cobra uno su seguro de vida. ¿Prisa para que?, de todas formas da igual, nada bueno ocurre.

Aunque goce de una salud aceptable, de un trabajo tolerable, de una casa, etc. etc. no se da cuenta, no percibe lo que tiene sino lo que le falta, no es de extrañar que ese estado de sufrimiento perpetuo lleve en ocasiones a estados depresivos, y se generen patologías de carácter degenerativo, se provoca un envejecimiento mental y físico prematuro.

### **Tipo C.**

Es la más escasa y la más saludable, no es lo contrario al tipo A ni al B, es diferente, tiene sus urgencias pero es paciente con ellas, sabe manejar el tiempo y cuida su cuerpo, no tiende a hacer muchas cosas a la vez, y establece un orden de prioridades. Por lo general intenta activamente disfrutar de la vida, sabe que no es fácil pero aspira a ello, no espera que los demás lo comprendan, ayuda a otros pero no espera nada a cambio, tiene confianza en si mismo y no busca la aceptación ajena, los demás no son motivo de inseguridad en su vida, disfruta de la compañía sin sentirse coartado por ella. <sup>(6)</sup>

Estos tipos de personalidad son importantes en cuanto que permiten enmarcar una persona según su tendencia a mantenerse "estresadas" o no. <sup>(12)</sup>

### **⇒ ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO**

Desde los tiempos en los que el estudiante universitario era un "bien" escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de

“élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas” ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés. De ellos, sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo los de los últimos cursos) se plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario.<sup>(8)</sup>

Las tensiones del mundo actual están afectando fuertemente a los jóvenes. Y esto es algo que está sucediendo ahora mismo. Afecta a miles de estudiantes, a profesores, y es, en última instancia, una amenaza para nuestra sociedad y nuestra visión colectiva.

La mayoría de los problemas son conocidos: deficiencias en el aprendizaje, abandono de los estudios, frustración, mala salud, déficit de atención, violencia, inestabilidad emocional, abuso de sustancias tóxicas, fracaso académico, y toda clase de negatividad que está surgiendo constantemente.<sup>(13)</sup>

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos referamos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.<sup>(8)</sup>

A finalizar cada curso académico con todas las asignaturas correspondientes aprobadas, a no repetir ningún curso, a no abandonar la carrera, a presentarse a todos los exámenes, a aprobar éstos, etc. En este contexto, son múltiples los factores que pueden influir en el rendimiento académico: el lugar de control interno o externo.<sup>(2)</sup>

Como hemos dicho, el estrés es una parte cotidiana de la vida y la cantidad de tensión que cada persona es capaz de tolerar es diferente, y además varía según el momento de la vida, las circunstancias personales, laborales o familiares.

Durante los años de universidad las principales circunstancias que contribuyen al estrés suelen estar relacionadas con: dejar tu casa, tener que viajar diariamente muchos kilómetros, hacerte cargo de tu economía, compartir piso o bien vivir sólo a la vez que atender las responsabilidades académicas, las clases y las relaciones personales. A esto hay que sumarle a veces los eventos positivos, como enamorarte o preparar un viaje de estudios, que aunque agradables también nos agregan cierta tensión. Ante estas situaciones es cuando más nos cuesta distendernos o tomar distancia de ellos.<sup>(14)</sup>

### ⇒ **SITUACIONES ESTRESANTES**

Se pueden distinguir dos aspectos fundamentales, de un lado las situaciones del entorno, denominadas “estresores”, que pueden ser más o menos amenazantes, y de otro, la reacción del propio individuo. El punto de vista actual sobre la cuestión, mantiene que ambos factores, tanto el sujeto como el entorno, influyen uno en el otro para producir estrés. Es lo que se ha dado en llamar la “explicación transaccional”, que en un lenguaje más técnico, intenta transmitir la idea de que la forma en que la persona interpreta una situación determinada como poco deseable es la que genera estrés.<sup>(15)</sup>

Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme.

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico.

Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Poza (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

En el caso del estrés académico consideramos de utilidad varias tipologías que nos permitirán caracterizar los estresores del estrés académico identificados por Barraza (2003): <sup>(10)</sup>

<b>Estresor</b>	<b>Tipo de estresor</b>
Competitividad grupal	Actual Breve o Prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor Psicosocial. Real. Exógeno. Sinergia positiva o negativa
Sobrecarga de tareas	Actual Breve o Prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor Intelectual Real Exógeno Sinergia negativa

Exceso de responsabilidad	Actual Breve o Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Intelectual Representado Endógeno Sinergia positiva o negativa
Interrupciones del trabajo	Actual Breve o Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Fisiológico Real Exógeno Sinergia negativa
Ambiente físico desagradable	Actual Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Fisiológico Real Exógeno Sinergia negativa
Falta de incentivos	Actual Breve o Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Psicosocial Real o Representado Exógeno Sinergia negativa
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Actual Breve o Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Intelectual Real Endógeno o Exógeno Sinergia negativa
Problemas o conflictos con los asesores	Actual Breve o Prolongado Único o Reiterado Único o Múltiple Microestresor Psicosocial Real o Representado Exógeno Sinergia negativa
Problemas o conflictos con los compañeros	Actual Breve o Prolongado Único o Reiterado Único o Múltiple Microestresor Psicosocial Real o Representado Exógeno Sinergia negativa
Las evaluaciones	Actual Breve o Prolongado Reiterado Único o Múltiple Microestresor Intelectual Real Endógeno o Exógeno Sinergia negativa
El tipo de trabajo que se pide	Actual Breve o Prolongado Reiterado Múltiple Microestresor Intelectual Real o Representado Endógeno o Exógeno Sinergia positiva o negativa

### ⇒ **COMPORTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADEMICO**

Cuando se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general. No obstante, a partir de un cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo un 20% de las personas son capaces de actuar eficazmente.

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales.

Esta situación ocasionó que Barraza estableciera una clasificación propia, que toma como base la de Trianes, y que reconoce solamente dos grupos de reacciones: físicas y psicológicas.

Entre las primeras, ubicó la hiperventilación (respiración corta y rápida), la pérdida del apetito, los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), la fatiga crónica (cansancio permanente) y los dolores de cabeza o migrañas, entre otras; mientras que entre las segundas, ubicó a la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), los sentimientos de depresión y tristeza, la aprehensión (sensación de estar poniéndose enfermo), el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad y la necesidad de estar solo sin que nadie moleste, entre otras.

En la presente investigación se ha decidido seguir la línea de trabajo de Rossi, que identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

Entre las reacciones físicas tenemos las siguientes:

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial.
- Disfunciones gástricas y disentería.
- Impotencia.
- Dolor de espalda.
- Dificultar para dormir o sueño irregular.
- Frecuentes catarrros y gripes.
- Disminución del deseo sexual.
- Vaginitis.



- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tic nerviosos.

Entre los síntomas psicológicos tenemos los siguientes.

- Ansiedad
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenidos en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Entre los síntomas comportamentales tenemos los siguientes:

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.

- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Absentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás. <sup>(10)</sup>

### ⇒ **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

Cohen y Lazarus definen las estrategias de afrontamiento como: los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona. Los recursos de que dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes son muy diversos. Según Folkman y Lazarus podemos señalar los siguientes:

- Materiales y económicos.
- Vitales.
- Psicológicos.
- Técnicas de solución de problemas.
- Habilidades sociales.
- Apoyo social. <sup>(16)</sup>

Fisher considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.

El modelo de control, propuesto por este autor, sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente.

Desde este modelo se propugna la importancia del control personal en el entendimiento del estrés académico. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero. <sup>(8)</sup>

Las estrategias para afrontar el estrés buscan prevenir o controlar los excesos en las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos. En los casos en que la situación que nos genera estrés es inevitable, como un examen o una lesión, el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible, lo cual incluye no seguir haciendo aquello que sabemos, por el pasado, que no nos ha dado resultado. <sup>(14)</sup>

Los resultados que arrojan las investigaciones sobre el afrontamiento pueden ser divididos en tres rubros: estrategias, tipos y estilos. Estos rubros se establecen respetando las denominaciones que los autores designan, aunque se hace necesario reconocer que existen problemas de conceptualización al respecto y que, como afirman Martín et. al. (1997) *"su delimitación conceptual es menos precisa debido a las diferentes etiquetas verbales utilizadas, ya que su definición ha estado unida al desarrollo de instrumentos de medida de las mismas"*.

a) Estrategias de afrontamiento: los estudios reportan una gran complejidad en la variedad de respuestas de afrontamiento utilizadas, incluyendo en ellas el consumo de alcohol u otras drogas que son claramente nocivas para el organismo.

Entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos de educación media superior se reporta que utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas, como sería el caso de concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física; sin embargo, otro estudio refiere que la forma preferida de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los alumnos de educación media superior son: buscar diversiones relajantes o actividades de ocio como leer o pintar; la distracción física que se refiere a hacer un deporte o actividad; invertir en amigos íntimos, que induce a la búsqueda de relaciones personales íntimas y preocuparse, buscar pertenencia y fijarse en lo positivo .

b) Tipos de estrategias de afrontamiento: en este rubro se puede reconocer que el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos: a) van dirigidas al problema (la mayoría de ellas) o a las consecuencias emocionales de éste; b) pueden ser agrupadas en un factor que integre pensamientos de culpa y negativos, y c) pueden ser clasificadas como fisiológicas y cognitivas.

El uso de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento puede ser determinado por el impacto positivo o negativo (afectivo) que se tenga de su utilización. El positivo se ha relacionado con más uso de la reinterpretación positiva, mientras que el negativo se ha relacionado con el uso de buscar la ayuda social por razones emocionales.

c) Estilos de afrontamiento: los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento y la focalización y expresión de las emociones. Los estilos de afrontamiento menos utilizados son el escape cognitivo y el consumo de alcohol y drogas. El afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento conductual obtienen un mayor coeficiente de predicción en otros estilos y las facetas de personalidad. <sup>(17)</sup>

## ⇒ **TEORIAS**

En los primeros pasos dados sobre el conocimiento de las reacciones del organismo ante el estrés, uno de los pioneros con más renombre sobre el tema, el endocrinólogo canadiense Hans Selye, estableció el llamado Síndrome General de Adaptación (SGA), para explicar los cambios psicofisiológicos globales originados por el estrés. Según este modelo, cualquier persona expuesta a tales condiciones responde con una activación fisiológica general que varía a lo largo de tres fases. La primera, conocida como FASE DE ALARMA, ocurre inmediatamente después de que el individuo percibe la amenaza. El sujeto se pone en guardia, experimentando un aumento del ritmo cardíaco y de la tensión muscular. Se produce entonces en él una destacable activación para intentar luchar contra el peligro que prevé.

Si el acontecimiento estresante perdura, al no poderse mantener este esfuerzo máximo durante mucho tiempo, se entra en la FASE DE RESISTENCIA. Esta segunda fase implica una activación menor, por lo que se puede sostener el esfuerzo durante un periodo más largo, tratando así de superar la amenaza. El individuo suele empezar a mostrarse irritable, y aparecen cambios de humor, insomnio, alteración del aparato digestivo, dificultades de atención y otros síntomas físicos.

La tercera fase, la FASE DE AGOTAMIENTO, ocurre cuando el organismo gasta todos sus recursos y se pierde progresivamente la activación. El sujeto habitualmente se retira y abandona la lucha. Aparecen síntomas depresivos, abatimiento, fatiga y extenuación. En algunos casos, pueden surgir enfermedades físicas graves. Si la respuesta de estrés no es excesivamente intensa, bastará con un descanso más o menos prolongado para recuperar las fuerzas; sirva el ejemplo de un estudiante que ha consumido todos sus esfuerzos en un desmesurado intento por aprobar los exámenes de ingreso a la universidad.

Pero si la reacción es excesiva, las consecuencias pueden ser desastrosas y en el peor de los casos acontece la muerte. Este es el caso de aquellas personas que han vivido en condiciones infrahumanas durante mucho tiempo, en campos de concentración o en celdas de castigo en las prisiones. <sup>(15)</sup>

### **El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

El modelo sistémico cognoscitivista se fundamenta en la Teoría General de Sistemas y en el Modelo Transaccional del Estrés. Sus hipótesis constitutivas son las siguientes:

#### *Hipótesis de los componentes sistémicos-procesales del estrés académico.*

En el presente modelo se realiza un distanciamiento de la definición clásica de sistema que pone el énfasis en la estructura, y en consecuencia en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los componentes sistémicos-procesales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

En el caso específico del estrés académico ese flujo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output).

Esta aproximación conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

#### *Hipótesis del estrés académico como estado psicológico*

Normalmente la idea del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno suele ser asociada a la figura de un cavernícola corriendo para salvarse de un tigre

diente de sable; esta idea, aún presente en algunos textos, conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que regularmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona, sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más improbable que el hombre común se enfrente de manera regular a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales.

Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados por algunos autores como estresores mayores, tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Su calidad de estresores está asociada al grado de impredecibilidad e incontrolabilidad que poseen.

Existe otro tipo de estresores, que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, esto es, los acontecimientos, o prácticas, no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye en estresores. Este segundo tipo de estresores (hassles) son denominados estresores menores y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

Una vez hecha esta distinción cabe preguntarse ¿qué tipo de estresores están presentes en el estrés académico?

En la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes se pueden identificar situaciones propias del estrés académico:

- Comienzo o final de la escolarización
- Cambio de escuela

A estas dos situaciones que se constituyen en estímulos estresores mayores se permitiría agregar una tercera que es la evaluación, siempre y cuando esta ponga en riesgo el estatus de alumno de la persona y lo conduzca al fracaso escolar, en otras

palabras, se refiere a aquellas evaluaciones donde el alumno se juega su promoción del grado escolar o su permanencia en la institución y no a aquellas evaluaciones de fase, de módulo o de mes, cuyos resultados se acumularían a otros.

#### *Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico*

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés se suelen identificar tres tipos de estrés: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo); sin embargo, en congruencia con la línea argumentativa que se ha ido desarrollando hasta este momento, solamente se considera estrés académico al distrés. En ese sentido, esta forma de conceptualizar el estrés conduce, a reconocer que el estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos.

#### *La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico*

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio.

Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con



estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona adquiera la maestría efectiva para afrontar el estrés.

La enorme cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas, sin embargo, una muestra de ellas serían las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencias, etc.<sup>(18)</sup>

## DISEÑO METODOLÓGICO

- ◆ **Tipo de estudio:** Descriptivo, de corte transversal.
  
- ◆ **Área de estudio:** Escuela de Medicina, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN-León.
  
- ◆ **Universo:** Todos los estudiantes de IV a VI año de la Carrera de Medicina de la UNAN-León, el cual está conformado por 414 estudiantes.
  
- ◆ **Muestra:** 77 estudiantes de la carrera de Medicina de la UNAN-León. (De los 414 estudiantes que hay en IV, V y VI año)
  
- ◆ **Tipo de Muestreo:** El tipo de muestreo que utilizamos es el Muestreo por Conveniencia, puesto que nuestra población de estudio son los estudiantes de IV a VI año de Medicina que estén presentando bajo rendimiento académico o buen rendimiento académico, escogeremos a los estudiantes que cumplan además con nuestros criterios de inclusión.
  
- ❖ **Criterios de Inclusión:**
  - 1 Estudiantes activos en IV-VI año de la Carrera de Medicina de la UNAN-León.
  - 2 Que no tengan antecedentes patológicos de alguna enfermedad crónica
  - 3 Que sean voluntarios.
  - 4 Que los estudiantes presenten modificaciones en su rendimiento académico.
  
- ◆ **Variables de Estudio:**
- ❖ **Variables independientes:**
  - Situaciones estresantes
  - Estilos de afrontamiento.
  - Niveles de Estrés

♦ **Variables dependientes:**

- Rendimiento académico

♦ **Operacionalización de variables:**

<b>Objetivos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Instrumentos</b>
Establecer la frecuencia de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de IV a VI año de Medicina ante las situaciones estresantes propias de la carrera.	Frecuencia	Medida para indicar el número de repeticiones de cualquier fenómeno o suceso periódico	Ítem 4 del Inventario SISCO para el estrés académico
Identificar las formas de afrontamiento del estrés, que utilizan los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina.	Estilos de afrontamiento	Cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.	Ítem 5 del Inventario SISCO para el estrés académico
Conocer el comportamiento del rendimiento académico de los estudiantes de IV, V y VI año de Medicina en las actividades académicas.	Rendimiento académico	Rangos académicos establecidos por un sistema educativo.	Registro académico

- ◆ **Instrumento de recolección de información:** El instrumento que utilizamos fue el Inventario SISCO para medir Estrés Académico, el cual consta de 5 acápite, el primero tiene un total de 1 pregunta y trata de medir el Porcentaje de alumnos que presentan estrés académico, el segundo acápite consta de 1 pregunta y mide el Nivel de intensidad del estrés académico, el tercer acápite consta de 9 preguntas y mide la Frecuencia del estrés académico, el cuarto acápite consta de 15 preguntas y mide Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores y el quinto consta de 7 preguntas y mide los Indicadores o variables empíricas del estrés académico. La validación del instrumento se realizó mediante la aplicación de una prueba piloto para ver el nivel de aceptación y entendimiento de parte de los estudiantes de la carrera de medicina participantes del estudio.
  
- ◆ **Procedimientos de recolección de datos:** Una vez escogidos los estudiantes que formarán parte de nuestro estudio y con el fin de obtener información necesaria para nuestro trabajo investigativo, utilizamos el Inventario SISCO del Estrés Académico, para medir los niveles de estrés en estudiantes. Esta la aplicamos a nuestra muestra con el fin de conocer como los niveles de estrés afectan el rendimiento académico en estos, se le pidió consentimiento a los docentes de cada año, y a los estudiantes de IV a VI años de la carrera de medicina para la aplicación de dicho instrumento.
  
- ◆ **Plan de análisis:** elaboramos una base de datos utilizando el programa SPSS- versión 14. Una vez completados estos datos, se obtuvieron descriptivos que incluyeron frecuencia, porcentaje y demás estadísticos posibles.

- ◆ **Control de sesgo:** Para evitar los sesgos en nuestra investigación, pretendemos aplicar una escala de medición del estrés académico, la cual aplicaremos a los estudiantes del IV al VI curso de la carrera de Medicina.

Además nos apoyaremos en nuestros criterios de inclusión, para evitar los posibles sesgos que se pueden presentar.

- ◆ **Consideraciones éticas:**

Como futuros profesionales empezamos aplicando nuestro código ético y en este trabajo no podemos hacer excepciones, por lo tanto nos planteamos:

La información recolectada será de uso exclusivo de las investigadoras, siendo de carácter confidencial y anónimo para la seguridad del encuestado.

Daremos a conocer a nuestra población los objetivos de nuestro trabajo y los resultados que esperamos encontrar.

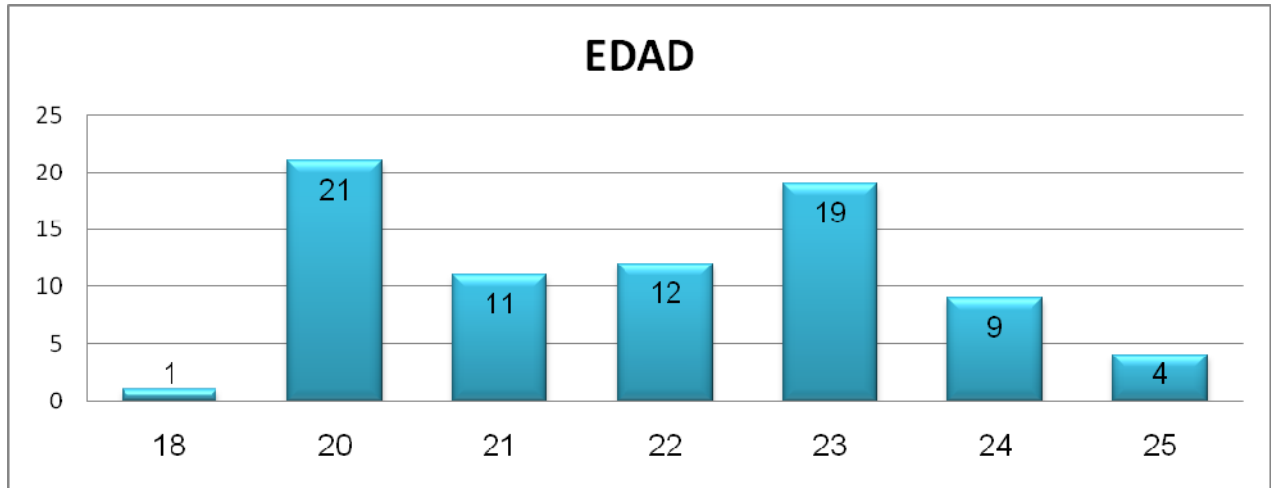
Una vez terminado nuestro trabajo, nos compete devolver los resultados encontrados a cada uno de nuestros elementos de estudio.

## RESULTADOS

### Datos Generales:

#### Gráfico.1

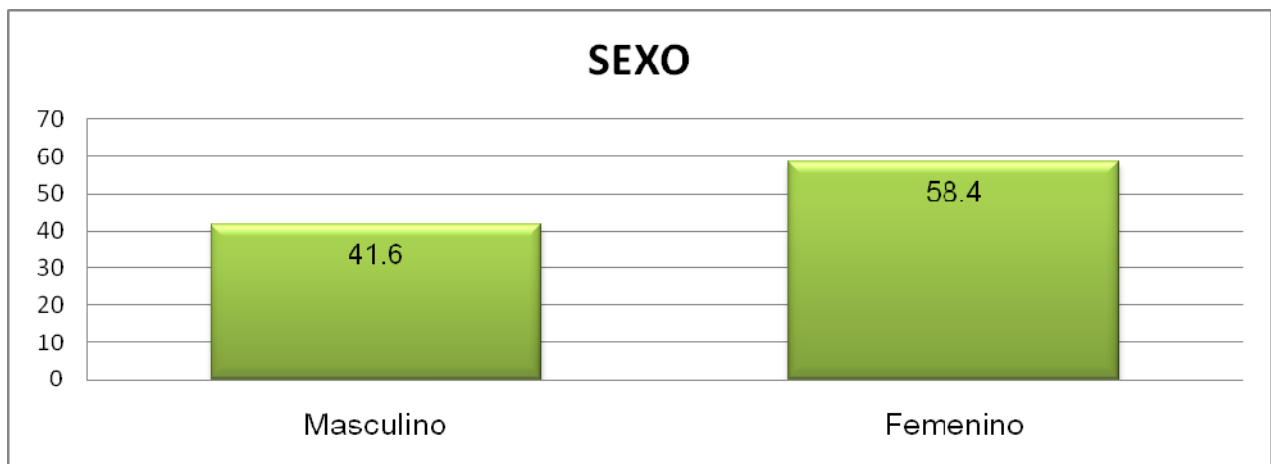
Edad: Mayor predominio entre 18 y 25 años.



Fuente: Inventario SISCO

#### Gráfico.2

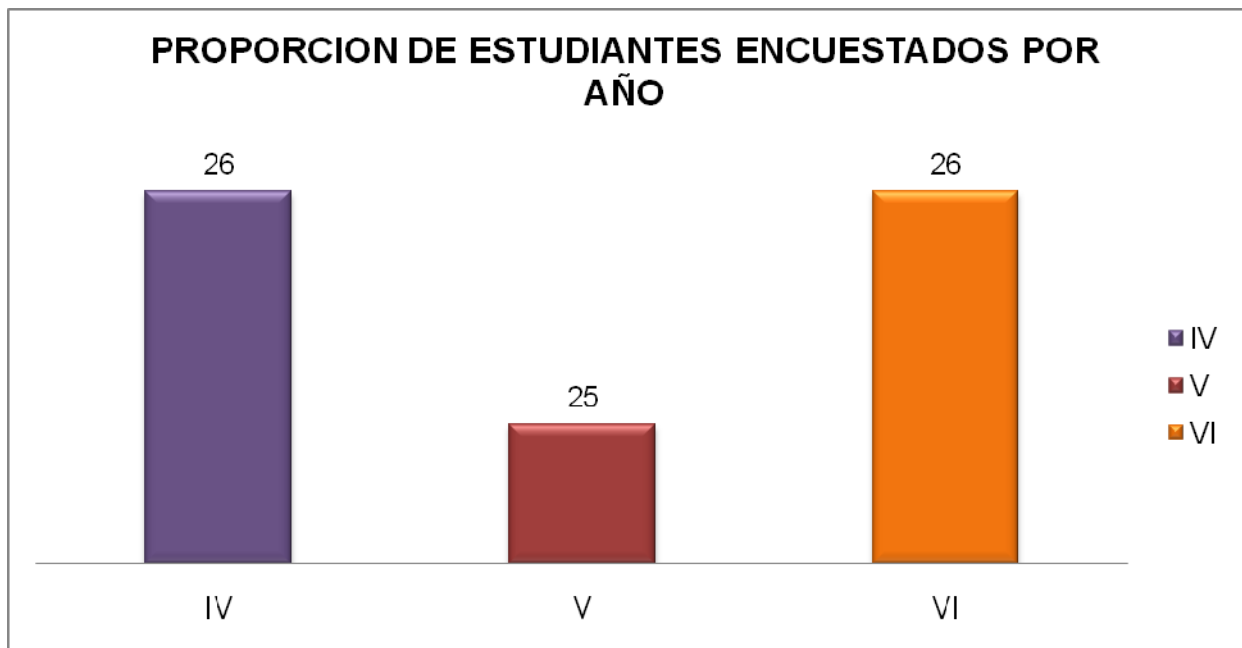
En relación al sexo: el 41.6% (32) son de sexo masculino y 58.4% (45) son de sexo femenino



Fuente: Inventario SISCO

**Gráfico.3**

Proporción de estudiantes encuestados según el Curso o Año Académico: VI año: 26,  
V año: 25 y VI año: 26



Fuente: Inventario SISCO

Comportamiento del rendimiento académico:

**Tabla N° 1**

I SEMESTRE												
Año Acad.	Prom. limpia	%	Componentes reprobados						Bajas			
			1	%	2	%	3 o más	%	Deserción	%	Retiro ofc.	%
IV Año	131	89.12%	8	5.44%	6	4.08%	2	1.36%	0	0%	0	0%
V Año	133	99.25%	1	0.75%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Fuente: Registro Académico

**I Semestre:**

**Matrícula Inicial de IV año: 147**

Promoción limpia: 131 (89.12%)

Reprobaron una clase: 8 (5.44%)

Dos clases: 6(4.08%)

Tres o más clases: 2 (1.36%)

No hay bajas

**Matrícula Inicial de V año: 134.**

Promoción limpia: 133 (99.25%)

Reprobaron una clase: 1 (0.75%)

No hay

No hay

No hay

**Matrícula Inicial de VI año: 132**

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

**Tabla N° 2**

II SEMESTRE												
Año Acad.	Prom. limpia	%	Componentes reprobados						Bajas			
			1	%	2	%	3 o más	%	Deserción	%	Retiro ofc.	%
IV Año	128	87.10%	14	9.50%	0	0.00%	1	0.07%	4	3%	0	0%
V Año	129	96.30%	2	1.50%	2	2%	0	0%	0	0%	1	1%

Fuente: Registro Académico

**II Semestre:**

**Matrícula Inicial de IV año: 147**

Promoción limpia: 128 (87.1%)

Reprobaron una clase: 14 (9.5%)

Dos clases: 0

Tres o más clases: 1 (0.7%)

**Matrícula Inicial de V año: 134.**

Promoción limpia: 129 (96.3%)

Reprobaron una clase: 2 (1.5%)

Dos clases: 2 (1.5)

No hay

**Matrícula Inicial de VI año: 132**

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral

No hay evaluación semestral



Deserción: 4 (2.7%)

Deserción: 1 (0.7%)

No hay evaluación semestral

**Tabla N° 3**

EVALUACION ANUAL												
Año Acad.	Prom. limpia	%	Componentes reprobados						Bajas			
			1	%	2	%	3 o más	%	Deserción	%	Retiro ofc.	%
IV Año	125	85%	13	8.80%	3	2.00%	2	1.40%	4	3%	0	0%
V Año	127	94.80%	4	3.00%	2	2%	0	0%	0	0%	1	1%
VI Año	132	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Fuente: Registro Académico

**Evaluación Anual.**

**Matrícula Inicial de IV año: 147**

Promoción limpia: 125 (85%)

Reprobaron una clase: 13 (8.8%)

Dos clases: 3 (2%)

Tres o más clases: 2 (1.4%)

Deserción: 4 (2.7%)

**Matrícula Inicial de V año: 134.**

Promoción limpia: 127 (94.8%)

Reprobaron una clase: 4 (3%)

Dos clases: 2 (1.5%)

No hay

Deserción: 1 (0.7%)

**Matrícula Inicial de VI año: 132**

Promoción limpia: 132 (100%)

No hay

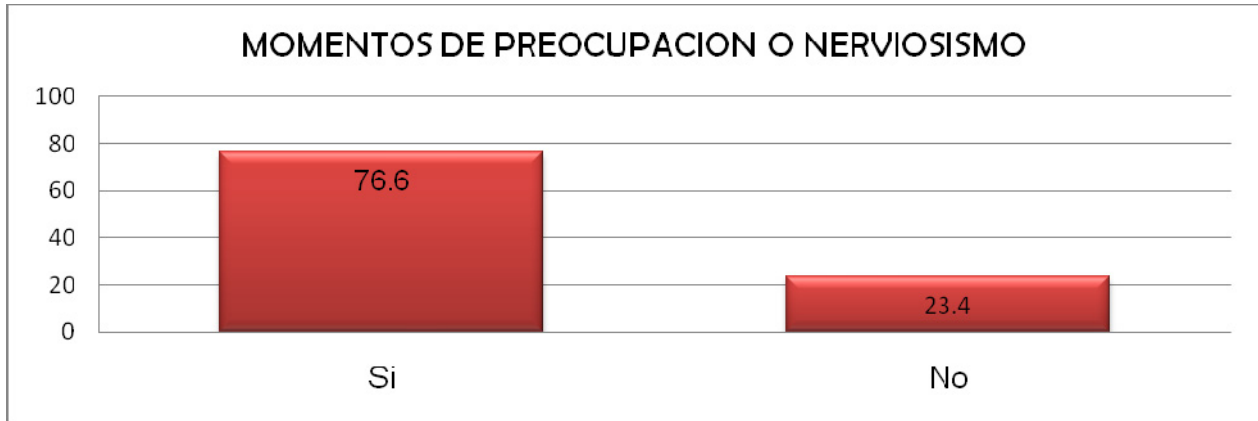
No hay

No hay

No hay

**Momentos de Preocupación o Nerviosismo:**

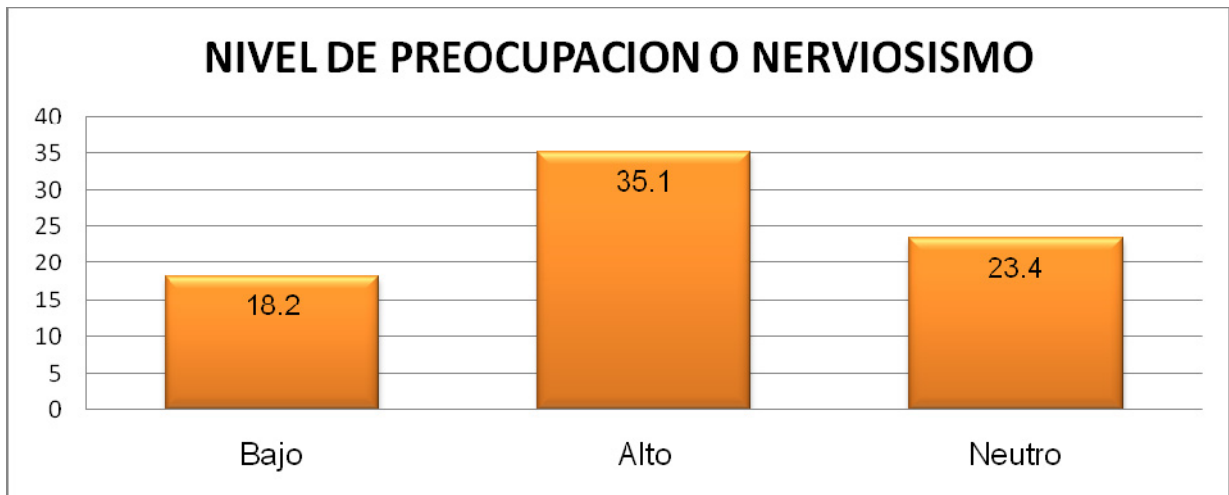
**Gráfico.4**



Fuente: Inventario SISCO  
Preocupación o nerviosismo durante primer semestre. 76.6% (59), No manifestado: 23.4% (18)

**Nivel de Preocupación:**

**Gráfico.5**



Fuente: Inventario SISCO

Preocupación durante el primer semestre. 76.6% (59)

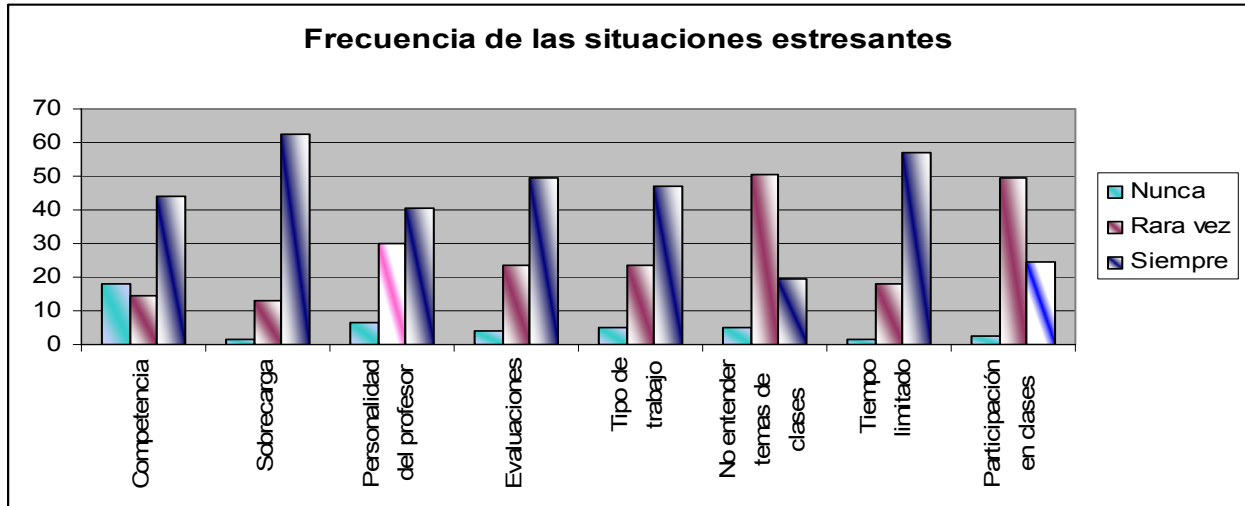
Preocupación o nerviosismo alto: 35.0% (27)

Nivel bajo de preocupación o nerviosismo 18.2% (14)

No manifestado: 23.4% (18)

## Frecuencia de las Situaciones Estresantes:

**Gráfico.6**



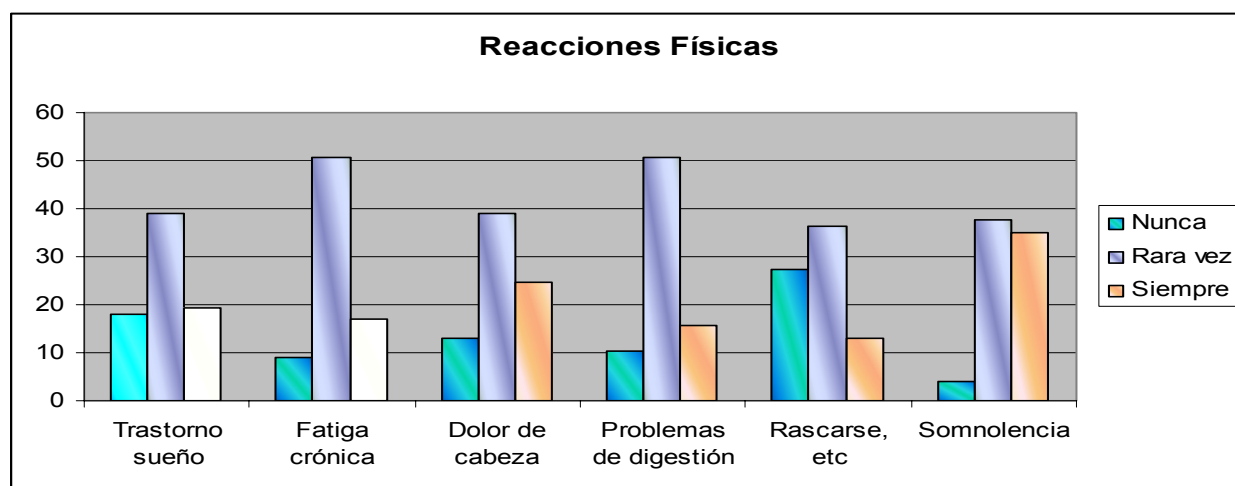
Fuente: Inventario SISCO

Para 59 (76.6%) de estos estudiantes, encontramos que 48 (62.3%) manifiestan la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; 31 (40.3%) sienten que la personalidad del docente influye para que se sientan inquietos; 38 (49.4%) lo atribuyen a las evaluaciones de los profesores; 36 (46.8%) al tipo de trabajo que piden los profesores, 44 (57.1%) que es el tiempo limitado para realizar los trabajos. Aunque 34 (44.2%) expresan que rara vez la competencia con los compañeros de grupo supone una situación inquietante, así mismo 39 (50.6%) refiere que rara vez el no entender los temas que se abordan en clases es un problema y también se encontró que 38 (49.4%) encuentran que rara vez la participación en clases es responsable de su inquietud. (Ver gráfico N° 6)

## COMPORTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS

### Reacciones Físicas:

Gráfico.7

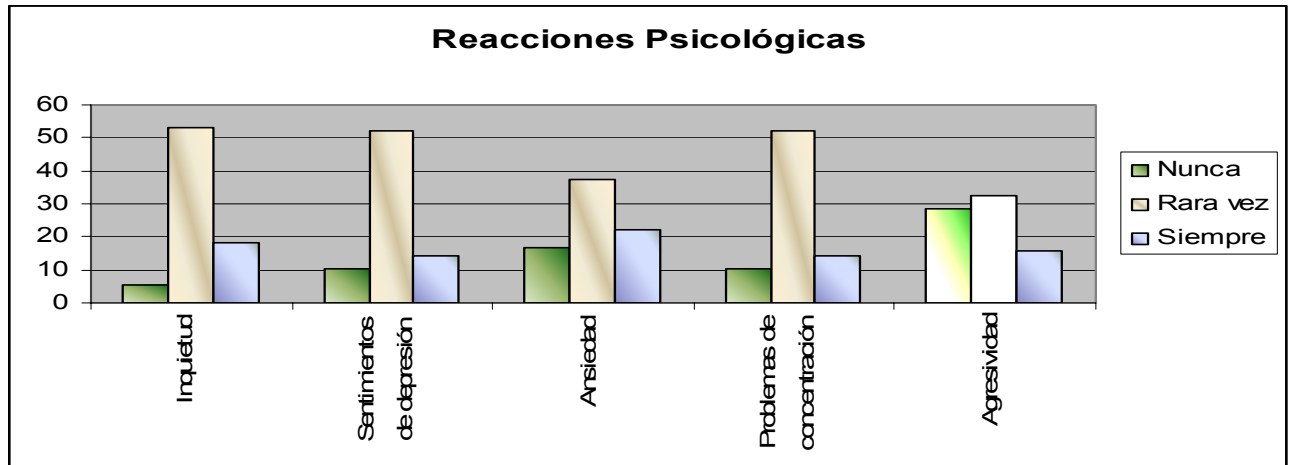


Fuente: Inventario SISCO

La fatiga crónica en 39 (50.6%) y los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea manifestada también por 39 (50.6%). (Ver gráfico N° 7)

## Reacciones Psicológicas:

Gráfico.8

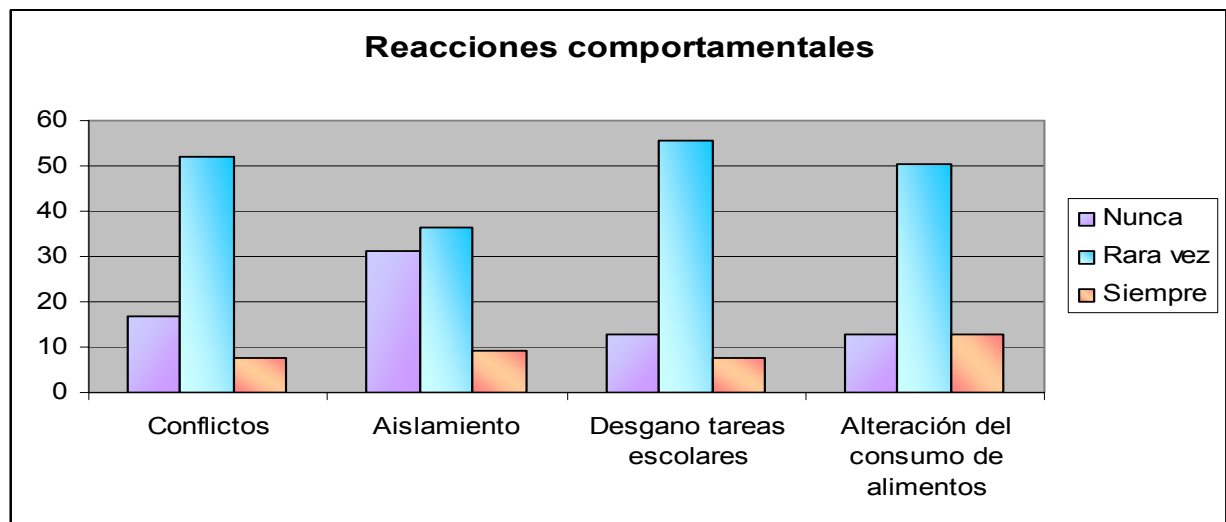


Fuente: Inventario SISCO

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) manifestado por 41 (53.2%); los sentimientos de depresión y tristeza en 40 (51.9%), al igual que los problemas de concentración también encontrados en 40 (51.9%) de los estudiantes. (Ver gráfico N° 8)

## Reacciones Comportamentales:

**Gráfico.9**

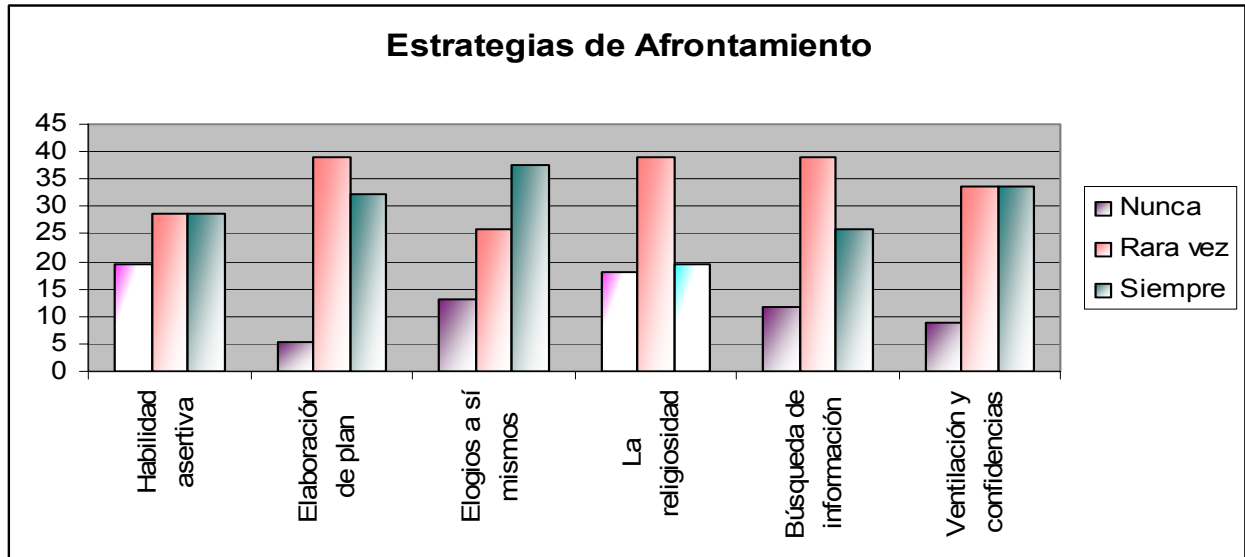


Fuente: Inventario SISCO

Desgano para realizar las tareas escolares es presentado en 43 (55.8%) de los estudiantes entrevistados; seguido de los conflictos o tendencias a polemizar o discutir que es manifestado por 40 (51.9%) y el aumento o reducción del consumo de alimentos que se encontró en 39 (50.6%) del 76.6% de los estudiantes que han manifestado momentos de preocupación o nerviosismo durante el primer semestre. (Ver gráfico N° 9)

## Estrategias de Afrontamiento:

Gráfico.10



Fuente: Inventario SISCO

29 (37.6%) de los estudiantes entrevistados, manifiestan elogios a sí mismos siempre; pero rara vez expresan elaborar un plan y ejecución de sus tareas, encontrado en 30 (39.0%); rara vez acuden a la religiosidad para enfrentar dichas situaciones que fue manifestada por 30 (39.0%); también, rara vez 30 (39.0%) buscan información sobre la situación. (Ver gráfico N° 10)

## Cruce de Variables

### Momentos de Preocupación o Nerviosismo

Niveles de Preocupación o Nerviosismo

59	18	$X^2=12.40$
14	27	$P= 0.001$

### Sobrecarga de tareas

Tiempo limitado para hacer tareas

48	11	$X^2=14.4$
44	14	$P= 0.000$

### Somnolencia

Fatiga crónica

29	27	$X^2=5.43$
39	13	$P= 0.04$

### Sentimientos de depresión

Problemas de concentración

40	11	$X^2=14.6$
38	19	$P= 0.000$

### Desgano en la realización de tareas escolares

Conflictos o tendencias a polemizar

43	10	$X^2=12.5$
40	13	$P= 0.001$



## DISCUSION

El Estrés como factor asociado al rendimiento académico de los estudiantes es distinguible en dos aspectos fundamentales: las situaciones del entorno, (denominadas “estresores”), y la reacción del propio individuo. Actualmente se mantiene que ambos factores, influyen en la generación del mismo.

Nuestros resultados muestran la trascendencia de una serie de eventos encontrados en el grupo investigado, particularmente en los siguientes factores: *competencia con los compañeros de grupo, sobrecarga de tareas, personalidad del profesor, tipo de trabajo que piden los profesores, evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer trabajos*. Lo cuál es coincidente con el estudio del Dr. Arturo Barraza Macías, médico español quien realizo la investigación: “Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior” (2003).

Una serie de reacciones suele manifestarse en los estudiantes expuestos al estrés académico. Entre las reacciones físicas que más se manifiestan en los estudiantes encontramos: *la fatiga crónica y los problemas de digestión*. En las reacciones psicológicas tenemos *la inquietud, los sentimientos de depresión y tristeza y los problemas de concentración* como los más frecuentes en los estudiantes. Y en las reacciones comportamentales los datos más relevantes son: *el desgano para realizar las tareas escolares, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y el aumento o reducción del consumo de alimentos*. Todos estos datos son coincidentes con el trabajo de Rossi (2001) el cual esta expresado en el trabajo de Arturo Barraza Macías en su investigación “Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”.

Los estilos de afrontamiento son los recursos de que dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes, entre estos se encuentran *la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, elogios a sí mismos, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)*, entre las más utilizadas por los estudiantes están *la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la religiosidad y la búsqueda de información sobre la situación*, lo cual no coincide con Arturo Barraza Macías en su estudio “Estrés académico: un estado de la cuestión”, ya que este autor refiere que la forma elegida de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los alumnos de educación media superior son: buscar diversiones relajantes o actividades de ocio como leer o pintar; la distracción física que se refiere a hacer un deporte o actividad; invertir en amigos íntimos, que induce a la búsqueda de relaciones personales íntimas y preocuparse, buscar pertenencia y fijarse en lo positivo .

## **CONCLUSIONES**

- ★ Existe influencia y relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina.
- ★ Indiscutiblemente el estrés afecta notoriamente el desempeño académico de los estudiantes de Medicina, siendo más notorio en los estudiantes de IV a VI año, en virtud a su mayor carga académica.
- ★ El comportamiento más frecuente de los estudiantes de IV a VI año de Medicina ante el estrés fueron: la fatiga crónica, los problemas digestivos, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y el desgano para realizar las tareas escolares.
- ★ Las formas de afrontamiento ante el estrés, que más utilizan los estudiantes de IV a VI año de Medicina, están la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y los elogios a sí mismo.

## RECOMENDACIONES

A los Estudiantes de Medicina:

- ★ Realizar actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante como persona (teatro, danza, etc.).
- ★ Mantener la autoestima en el nivel más alto posible para de esta manera obtener seguridad que permitirá desempeñarse óptimamente desplazando el estrés.
- ★ Buscar otros estilos de afrontar las situaciones estresantes, como serían leer, realizar actividades de tipo recreativa, buscar como establecer relaciones sociales, etc.
- ★ Acudir a tiempo a personal calificado que los ayude a sobrellevar el estrés académico, de manera que no constituya un problema mayor que los estrese y bloquee su desempeño académico.

A la Dirección de la Carrera de Medicina:

- ★ Estructurar un poco el horario académico de los estudiantes, incluyendo más actividades libres que permita a los estudiantes disminuir sus niveles de estrés académico.
- ★ Implementar en las clases de consejería algunas técnicas de relajación para los alumnos, de esta manera se reducen los niveles de estrés.

A la Dirección de la Carrera de Psicología:

- ★ Establecer un programa de atención a los estudiantes que presenten altos niveles de estrés académico.
- ★ Brindar información sobre estrés académico, desde un enfoque psicológico, a los estudiantes, ya sea a través de un taller psicológico o consejerías.
- ★ Prestar más atención a este tipo de problemas en los estudiantes para evitar que se presenten bajos rendimientos académicos.

## REFERENCIAS

1. Cano Vindel, Antonio. Estrés Laboral. Disponible en [www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/). (Accesado el día 24 de Marzo de 2007)
2. M.A. Pérez San Gregorio, A. Martín Rodríguez, M. Borda, C. del Río. Estrés y Rendimiento académico en estudiantes universitarios. Disponible en [www.editorialmedica.com/Cuad-67\\_68-Jul-Dic-Trabaj3.pdf](http://www.editorialmedica.com/Cuad-67_68-Jul-Dic-Trabaj3.pdf) (Accesado 7 Mayo de 2007)
3. Barraza Macías, Arturo. Estrés académico: un estado de la cuestión. Disponible en [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-2-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-2-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html) (Accesado el día 14 de Mayo de 2007)
4. Moral de la Rubia, José. Predicción del rendimiento académico universitario. En [www.scielo.unam.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S018526982006000300003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.unam.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018526982006000300003&lng=es&nrm=iso) – (Accesado el día 7 de Mayo de 2007)
5. Diccionario Enciclopédico Ilustrado, Océano Uno
6. Sin autor. Estrés y Relajación. Disponible en [www.merelajo.com/textos/estres.php](http://www.merelajo.com/textos/estres.php) (Accesado el día 5 de Septiembre de 2007)
7. Concepto. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Disponible en [www.mtas.es/insht/monitor/Inicio/PS/i/psi07.pdf](http://www.mtas.es/insht/monitor/Inicio/PS/i/psi07.pdf) (Accesado 5 de Septiembre de 2007)
8. Polo, Antonia; Hernández, José Manuel y Poza, Carmen. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Doc PDF
9. Bermúdez SB, Durán MM, Escobar C., Morales A, Monroy SA. \_Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés. Disponible en

[www.caribdis.unab.edu.co/pls/portal/url/ITEM/1ED62DEF05791179E0440003BA3D5405](http://www.caribdis.unab.edu.co/pls/portal/url/ITEM/1ED62DEF05791179E0440003BA3D5405) (Accesado el día 7 de Mayo de 2007)

10. Barraza Macías, Arturo. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Disponible en [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-2-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-2-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html) (Accesado el día 7 de Mayo de 2007)

11. Cano Vindel, Antonio. La naturaleza del estrés. Disponible en [www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm) (Accesado el día 25 de Julio de 2007)

12. Mancipe, Maria Del Pilar; Pineda, Manuel Fernando; Jagua Gualdrón, Andrés. Estrés y Academia en Medicina. Disponible en [www.monografias.com/trabajos26/estres/estres.shtml](http://www.monografias.com/trabajos26/estres/estres.shtml) (Accesado el día 7 de Mayo de 2007)

13. Mejor Rendimiento Académico, Desarrollo de la Capacidad Cognitiva, Ciudadanos Invencibles. Disponible en [www.escuelasinestres.org/](http://www.escuelasinestres.org/) (Accesado el día 25 de Julio de 2007)

14. Estrés. Disponible en [www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf](http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf) (Accesado el día 25 de Julio de 2007)

15. Enciclopedia de la Psicología. Grupo editorial Oceano. Tomo 3

16. Barraza Macías, Arturo. El estrés académico en los alumnos de postgrado. Disponible en [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-1-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-1-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html) (Accesado el día 14 de Mayo de 2007)

17. Barraza Macías, Arturo. Estrés académico: un estado de la cuestión. Disponible en [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-2-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-2-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html) (Accesado el día 14 de Mayo de 2007)

- 18.** Barraza Macías, Arturo. El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la Región Laguna (Durango-Coahuila) México. Disponible en [www.monografias.com/trabajos47/estres-academico/estres-academico2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos47/estres-academico/estres-academico2.shtml) (Accesado el día 14 de Mayo de 2007)
- 19.** Documento sin título. Disponible en [www.bienestar.udea.edu.co/estres.html](http://www.bienestar.udea.edu.co/estres.html) (Accesado el día 7 de Mayo de 2007)
- 20.** Cano Vindel, Antonio. Índice de las Preguntas y Respuestas Frecuentes. Disponible en [www.ucm.es/info/seas/faq](http://www.ucm.es/info/seas/faq) (Accesado el día 26 de Mayo de 2007)
- 21.** Estrés: una enfermedad que afecta el rendimiento académico. Disponible en [www.universia.cl/portada/actualidad/noticia\\_actualidad.jsp?noticia=118637](http://www.universia.cl/portada/actualidad/noticia_actualidad.jsp?noticia=118637) (Accesado el día 7 de Mayo)
- 22.** Marty M., Matías Lavín G., Maximiliano Figueroa M., Demetrio Larraín de la C., Carlos Cruz M. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Disponible en [www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272005000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272005000100004&script=sci_arttext) (Accesado el día 19 de Mayo de 2007)
- 23.** Inventario SISCO para medir estrés académico. Disponible en [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estre... -](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estre...)
- 24.** Mayorga, Karla; Ruiz, Reyna. Causas del Estrés laboral en mujeres Docentes y Administrativas de la facultad de Ciencias médicas. (UNAN-León)
- 25.** Stress. Con la colaboración del profesor Hans Selye. Versión Española. Ediciones Mensajero



**ANEXOS**

## INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

- Si  
 No

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (3), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre
La competencia con los compañeros de grupo			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			
La personalidad y el carácter del profesor			
Las evaluaciones de los profesores			
El tipo de trabajo que te piden los profesores.			
No entender los temas que se abordan en clase			
Tiempo limitado de hacer trabajos			
Participación en clases			
Otra _____ (Especifique)			

4. En una escala del (1) al (3), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones Físicas</b>			
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadilla)			
Fatiga crónica (cansancio permanente)			
Dolores de cabeza o migraña			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.			

<b>Reacciones Psicológicas</b>			
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			
Sentimientos de depresión y tristeza			
Ansiedad, angustia o desesperación			
Problemas de concentración			
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad			

<b>Reacciones Comportamentales</b>			
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir			
Aislamiento de los demás			
Desgano para realizar las tareas escolares			
Aumento o reducción del consumo de alimentos			

<b>Otras (especifique)</b>			
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre

5. En una escala del (1) al (3), señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas, sentimientos sin dañar a otros)			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			
Elogios a sí mismos			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			
Búsqueda de información sobre la situación			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)			

Otra _____ (Especifique)			
--------------------------	--	--	--