



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Guano Bermeo, Ivonne Vanessa

Tutora: Psc. Díaz Martín, Yanet Mg.

Ambato – Ecuador

Mayo, 2017

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Ivonne Vanessa Guano Bermeo, estudiante de la carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, febrero del 2017

LA TUTORA

Psc. Díaz Martin, Yanet Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, febrero del 2017

LA AUTORA

Guano Bermeo, Ivonne Vanessa

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, febrero del 2017

LA AUTORA

Guano Bermeo, Ivonne Vanessa

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema:
“ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”, de Ivonne Vanessa Guano Bermeo, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Mayo del 2017

Por su constancia firman:

PRESIDENTE/A

PRIMER VOCAL

SEGUNDO VOCAL

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación está dedicado a Dios; a mis padres Rodrigo y Sonia quienes aportaron para mi formación académica y personal y que, con su sabiduría, sus consejos, su apoyo incondicional y amor me motivaron a cada instante a seguir adelante a pesar de los obstáculos que se presenten a lo largo de mi vida.

A mi hermano Andrés, a mis Suegros Letty y Armando, a mi Prima Ingrid a mi tía Mónica quienes con su cariño y consejos me apoyaron en cada momento para poder cumplir con todos los objetivos que me he trazado a lo largo de mi carrera estudiantil.

De igual forma dedico este trabajo a una persona muy especial en mi vida a mi esposo Iván, quien, con su amor, paciencia, su confianza y su apoyo incondicional, ha estado a mi lado motivándome para alcanzar una meta más en mi vida.

Guano Bermeo Ivonne Vanessa

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera inicial a la Universidad Técnica de Ambato, por ser la Institución que me brindó la oportunidad de tener mi formación académica, práctica e investigativa que me permitió obtener la formación de Psicóloga Clínica. De manera especial agradezco a mi tutora Psc. Yanet Díaz Mg, a mis calificadoras Psc. Cl. Fanny Gavilanes y Psc. Cl. María Augusta Cueva quienes desde el primer día que las conocí me brindó su amistad, sustento y compartió sus conocimientos conmigo, por su guía en la elaboración de este proyecto de investigación quien me brindó su apoyo incondicional dedicando su tiempo para guiarme en este proceso y así poder culminar con éxito este trabajo de investigación.

Además, agradezco a cada uno de los docentes que colaboraron en mi proceso de formación académica, ya que con sus enseñanzas me han permitido alcanzar todas las metas que me he propuesto.

A mis amigas Yadira Lascano, Yadira Ponce y Nathaly Martínez quienes me apoyaron incondicionalmente quienes de alguna u otra manera fueron parte de mi formación para poder alcanzar el título de Psicóloga Clínica.

Guano Bermeo Ivonne Vanessa

Tabla de Contenidos

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	xiv
SUMMARY	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	6
EL PROBLEMA.....	6
1.1 Tema:.....	6
1.2 Planteamiento del problema:	6
1.2.1 Contexto.....	6
1.2.2 Formulación del problema.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos	9
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Estado del arte.	10

2.2 Fundamentos Teóricos	14
Generalidades del estrés	14
La psicología cognitiva y el enfoque transaccional del estrés	17
Estrés Académico.....	18
Reacciones ante el estrés.....	19
Fases:.....	20
Características de los estresores.....	22
Los indicadores de desequilibrio sistémico o síntomas del estrés.	23
Generalidades del Afrontamiento	25
Tipos de Afrontamiento	26
Estrategias y estilos de afrontamiento.....	26
Afrontamiento al estrés	30
Afrontamiento, componente fundamental del estrés académico.	31
2.3 Hipótesis.....	33
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1 Nivel o tipo de Investigación	34
3.2 Selección del área o ámbito de estudio	34
3.3 Población.....	34
3.4 Criterios de inclusión y Exclusión	34
3.5 Diseño muestral.....	35

3.6 Operacionalización de variables.....	36
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS REACTIVOS.....	40
3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información..	45
3.8 Aspectos éticos.....	45
CAPÍTULO IV.....	47
CAPÍTULO V.....	69
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
Referencias Bibliográficas	72
Bibliografía:	72
Linkografía:.....	73
Anexos.....	78

Índice de Tablas

Tabla N 1 Operacionalización de variables	36
Tabla N 2 Operacionalización de variables	38
Tabla N° 3. Género del estudiante	47
Tabla N° 4 Nivel estrés autopercebido	47
Tabla N° 5 Estresores Académicos.....	49
Tabla N° 6 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Físicas	51
Tabla N° 7 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Psicológicas.....	53
Tabla N° 8 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Comportamentales	55
Tabla N° 9 Estrategias de afrontamiento	57
Tabla N° 10 Estrategias de Afrontamiento	60
Tabla N° 11 Correlaciones.....	63
Tabla N° 12 Correlaciones.....	64
Tabla N° 13 Prueba del Chi Cuadrado.....	67

Índice de Figuras

Figura N° 1.....	48
Figura N° 2.....	50
Figura N° 3.....	52
Figura N° 4.....	54
Figura N° 5.....	56
Figura N° 6.....	58
Figura N° 7.....	61

Índice de Anexos

Anexo N. 1 Consentimiento Informado.....	78
Anexo N. 2 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías.....	79
Anexo N. 3 Escala de afrontamiento (ACS) de E. Frydenberg y R. Lewis.....	83

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
“ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

Autora: Guano Bermeo, Ivonne Vanessa

Tutora: Psc. Martín Díaz, Yanet Mg.

Fecha: Febrero, 2017

RESUMEN

El estrés académico constituye un factor de riesgo para la salud y la calidad de vida. Con el objetivo de determinar la relación del estrés académico con el afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato se realizó un estudio correlacional-descriptivo con una muestra de 81 estudiantes del segundo semestre. Como instrumentos se utilizaron el SISCO y el ACS, donde se verificó la hipótesis alterna por lo que el estrés académico está relacionado con el afrontamiento. Además se concluyó que los estresores académicos que más afectaron fueron el exceso de evaluaciones, la realización de un examen, la sobrecarga académica y la responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas. Se encontraron síntomas fisiológicos como la fatiga-cansancio permanente, síntomas relacionados con la actividad de sueño, dolores de cabeza y migraña. En las reacciones psicológicas se demostró problemas de concentración, olvidos, ansiedad y angustia, dentro de las reacciones comportamentales se evidenció que hay prevalencia en aumento o reducción del consumo de alimentos y la desmotivación por las actividades. Las estrategias utilizadas fueron esforzarse-tener éxito y distracciones físicas, lo cual muestra un

predominio del estilo dirigido a la resolución del problema, lo que lleva a los estudiantes a centrarse en estrategias de solución del problema para mitigar el efecto del estrés.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS_ACADÉMICO, AFRONTAMIENTO, SÍNTOMAS_FISIOLÓGICOS, REACCIONES_PSICOLÓGICAS, REACCIONES_COMPORTAMENTALES.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
HEALTH SCIENCES DEPARTMENT
CLINICAL PSYCHOLOGY DEGREE
“ACADEMIC STRESS AND COPING IN MEDICAL STUDENTS OF TECHNICAL
UNIVERSITY OF AMBATO”

Author: Guano Bermeo, Ivonne Vanessa

Director: Psc. Martin Díaz, Yanet Mg.

Date: February, 2017

SUMMARY

Stress is one of the most important risk factor in health illness process. The university studies can to produce academic stress on medical students specifically. The research objective was to determine if there any relation between academic stress and coping used by medical students from the Technical University of Ambato in Ecuador .A correlational study was carried out from October 2016 to March , 2017. The universe was the second medical students and sample of 81. Used the SISCO and the ACS, where the alternative hypothesis was verified by what the academic stress is related to coping. In addition, it was concluded that academic stressors that most affected were the excess of assessments, the implementation of a review, the academic overload and the responsibility to meet the academic requirements. Found physiological symptoms such as fatigue-permanent fatigue, symptoms related to the activity of sleep, headaches and migraine in the psychological reactions showed problems of concentration, forgetfulness, anxiety and distress, behavioral reactions showed that there is increasing prevalence or reduction of food consumption and the motivation for the activities. The strategies used were made-to succeed and physical distractions, which shows a

predominance of style aimed at the resolution of the problem, which leads students to focus on problem-solving strategies to mitigate the effect of stress.

KEYWORDS: ACADEMIC_STRESS, COPING, PHYSIOLOGICAL_SYMPTOMS, PSYCHOLOGICAL_REACTIONS, BEHAVIORAL_REACTIONS.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es frecuente la utilización del término estrés en diferentes contextos y actividades. Tanto los trabajadores, docentes, como los estudiantes, están sometidos a situaciones de estrés derivadas de la influencia de los contextos potencialmente generadores de estrés, donde el contexto universitario puede ser uno de ellos.

El estrés constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida. (Zaldivar,2004).

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas siendo los perfiles de las Ciencias Médicas, los de mayor impacto y niveles de estrés (Román y cols, 2008).

El estrés en los estudiantes de medicina se presenta en un período del ciclo vital entre la adolescencia y la adultez joven y en este sentido está relacionado con el manejo y los afrontamientos utilizados en estas etapas de la vida.

El estrés es la presión ejercida por el medio externo como interno que atribuye demandas tanto emocionales como físicas que demandan ajustes tanto psicológicos como fisiológicos por parte del individuo que se encuentra en dicha situación. (Arce, 2007).

Según el cognitivismo la forma en que el individuo interpreta una situación específica y decide enfrentarse a ella determina en gran medida en que dicha situación se convierta en estresante.

En otras palabras, las cogniciones constituyen un importante mediador entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés (González, 2007).

En el caso particular del estrés académico, el Dr. C Arturo Barraza Macías, construye un modelo conceptual sistémico cognitivista para el estudio del estrés académico. Este modelo fue a partir de la teoría de la modelización sistémica y se fundamentó en la Teoría General de Sistemas y en el Modelo Transaccional del estrés (Barraza, 2006). Los autores revisaron este modelo conceptual y al considerarlo sólido científicamente, comparten el criterio de su autor y se apoyan en su teoría y metodología para el desarrollo de la presente investigación.

Según Barraza (2005) ...“El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Los estudiantes de Medicina se encuentran constantemente expuestos a presiones y demandas académicas, las cuales repercuten en su rendimiento, salud física y bienestar psicosocial. En este contexto el programa que debe cubrir un estudiante de Medicina exige el cumplimiento de actividades curriculares y extracurriculares: actividades científicas, políticas, ideológicas, culturales, deportivas y sociales están incluidas en las exigencias de su formación. Estas actividades restan tiempo a las actividades puramente académicas lo cual puede llevar a la sobrecarga que manifiestan ellos. Lo anterior puede afectar la salud mental del alumno y conducir a abuso de alcohol y drogas, conductas sexuales irresponsables, dificultades en las relaciones interpersonales, depresión y ansiedad y hasta deserción escolar.

Esta teoría antes expuesta resulta importante si se considera que en los últimos años ha aumentado el número de investigaciones y publicaciones sobre el tema del estrés y el afrontamiento de los estudiantes universitarios. Algunas de las investigaciones revisadas y

que justifican la importancia del tema han sido encontradas en España, Colombia, México, Chile, Perú entre otras.

En España se evaluaron a 199 estudiantes de Psicología, concluyendo que los niveles de estrés eran por la vida universitaria, la adaptación a las exigencias diarias y los desafíos del ambiente generaron un incremento en los síntomas del estrés que en un principio se presentaron como depresión y estrés. (García, Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, 2012).

Alba (2013), en su investigación sobre la forma de aprendizaje el estrés y las estrategias de afrontamiento a 47 estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales en Colombia, concluyó que existe más predominio en el afrontamiento al estrés mediante el apoyo social para disminuir las situaciones estresantes ya que muchos de los estudiantes en especial en los primeros semestres no conviven con su familia.

El estudio realizado en México en 173 estudiantes de medicina de primero y segundo, del Programa de Alto Desempeño Académico para determinar el nivel de estrés y las habilidades de afrontamiento, estableció que la forma de afrontamiento de los estudiantes es mediante la solución de problemas y el que menos se empleó es el distanciamiento. Sin embargo, este fue más utilizado por estudiantes de segundo año y los de primero apoyo social, en tanto los docentes como estrategia de pensamiento mágico, ya que en ellos existe un nivel más elevado de estrés. Se concluyó que las situaciones estresantes siempre están presentes, pero las estrategias de afrontamiento y los estresores se modifican según pasa el ciclo académico. (Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes, 2013)

En una investigación realizada por Jerez y Oyarzo (2015), en Chile sobre el estrés académico en 712 estudiantes del área de salud, en la Universidad Lagos Osorno concluyó que los niveles más altos de estrés académico se presentan en la mujeres generados por las demandas del entorno, las evaluaciones de los docentes, la sobrecarga de tareas, trabajos y el

tiempo limitado, para realizar las diferentes tareas ya sea inter o extra curricular, los mismos que son evaluados como estresores por los estudiantes encuestados.

El estudio correlacional realizado Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú encontró las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. En cuanto a la relación entre ambas variables, se observó que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema. (Boullosa, 2013).

En el caso particular del Ecuador se encuentran pocos estudios, en donde en tres investigaciones realizadas no se encuentra un aporte significativo para esta investigación, sin embargo, existe una mayor relación con la investigación realizada en Quito en la Universidad Católica sobre las respuestas del estrés y el afrontamiento en 55 estudiantes de quinto año de carrera universitaria cuyos resultados han evidenciado altos niveles de estrés causados por dos factores: la tesis y prácticas pre-profesionales. (Albuja, 2012)

Por todo lo anterior se formula el siguiente problema de investigación y los siguientes objetivos:

¿Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato?

Objetivo General:

Determinar si existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato.

Para cumplir con este objetivo general se trazaron los siguientes objetivos específicos:

1. Identificar el estrés académico según sus componentes: estresores, indicadores de desequilibrio sistémico y estrategias de afrontamiento.
2. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas para el manejo del estrés académico.
3. Analizar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

“Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato”

1.2 Planteamiento del problema:

1.2.1 Contexto

El estrés dentro del mundo es una situación que se ha presentado con mucha frecuencia durante los últimos tiempos por ello según el informe estadístico de la OMS del estrés laboral en los países europeos son los más afectados por este fenómeno sobre las diversas presiones laborales lo cual les lleva a un estrés laboral. Dentro de los trabajadores que sufren estrés laboral con 68% es Suiza, Suecia y Noruega 31%, Alemania 28% y Holanda 16%, por lo cual estima que a nivel mundial que el 5% al 10% presentan estrés laboral, mientras que en los países industrializados el 20% al 50% presentan este problema. (OMS, 2005).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) en su informe presenta sobre el Estrés Laboral como un impacto y prevalencia dentro del trabajo. En estudios realizados en América mencionan que es una problemática significativa que de acuerdo a la encuesta realizada en el 2012 sobre las condiciones de trabajo y salud se evidenció que más del 10% de los

encuestados mencionaron estar bajo estrés o tensión lo cual se generaba por las preocupaciones de su trabajo.

A su vez en una Encuesta realizada en Argentina en el 2009 mostró que el 26.7% de los trabajadores presentan estrés por un exceso de trabajo, en Chile se encontró que el 27.9% y el 13.8% de los trabajadores presentan estrés y depresión. (OMS, OPS, 2016)

American Psychological Association (APA, 2013) cuando realizó su encuesta sobre Estrés en América, menciona que en los adultos más del 40% tienen problemas de sueño causado por el estrés lo cual está relacionado por no tener cambios en su estilo de vida y permanecer por largo tiempo en situaciones estresantes los cuales afectan la salud, por lo cual se recomienda tener actividad física para poder sobrellevar el estrés que está afectando a la calidad de sueño ya que no existe descanso por lo cual el sujeto no se desenvuelve adecuadamente en su diario vivir, afectando la área emocional neurológica cognitiva del individuo.

En cuanto a los estudios realizados sobre el afrontamiento existe una investigación por Díaz (2010), en 250 estudiantes de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Cuba, se determinó que existe una reevaluación positiva con 23,8%, una expresión abierta emocional con un 4.07% y la forma de afrontamiento es mediante la religión a pesar de estar expuestos a situaciones de estrés un 14.2% por lo cual los adolescentes presentan recursos propios para adaptarse al ambiente académico.

1.2.2 Formulación del problema

¿Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato?

1.3 Justificación

La importancia de la presente investigación radica en que el estudio del estrés académico y el afrontamiento dentro de Ecuador ha resultado un tema poco abordado y estudiado, sin embargo la presencia de estrés en los estudiantes universitarios y en especial en carreras de medicina es una realidad que acontece dentro de las instituciones educativas ya que los estudiantes se encuentran expuestos a presiones y demandas académicas las cuales dificultan en su rendimiento, su salud física y psicosocial ya que el estudiante cumple actividades tanto curriculares como extracurriculares por las exigencias de su formación.

La falta de tiempo en los estudiantes por diversas actividades los lleva a la sobrecarga académica lo cual puede afectar en su salud mental y conducir a un abuso de sustancias, dificultades en las relaciones personales, depresión y ansiedad, por tal razón esta investigación permitirá obtener datos que contribuirán dentro de la institución a estudiar.

Al poder investigar a los estudiantes de medicina será de gran impacto ya que no existe este tipo de investigación con dicha población lo cual será un gran aporte dentro de la Universidad Técnica de Ambato ya que permitirá conocer cómo afrontan los estudiantes las situaciones que le generan estrés.

La investigación es beneficiosa porque dentro de la Universidad Técnica de Ambato no se ha evidenciado estudios sobre dicho tema, lo cual permitirá a la institución conocer el fenómeno de estrés académico y cuáles son las estrategias que sus alumnos utilizan ante situaciones sumamente estresantes, lo cual mejorara el trabajo de Bienestar Estudiantil, ya que los estudiantes presentan diversas actividades académicas durante todo el día, generando una sobrecarga de actividades que les lleva a un estrés académico.

1.4 Objetivos

Objetivo General:

Determinar si existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato.

Objetivos Específicos:

1. Identificar el estrés académico según sus componentes: estresores, indicadores de desequilibrio sistémico y estrategias de afrontamiento.
2. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas para el manejo del estrés académico.
3. Analizar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estado del arte.

En la investigación realizada por Jerez y Oyarzo (2015) sobre el estrés académico en 712 estudiantes del área de salud en la Universidad Lagos Osorno donde se concluyó que los niveles más altos de estrés académico se presentan en la mujeres generados por las demandas del entorno, las evaluaciones de los docentes y la sobrecarga de tareas y trabajos, y el tiempo limitado que existe para realizar las diferentes tareas ya sea inter o extra curricular, los mismos que son evaluados como estresores por los estudiantes. Dentro de esta investigación se determina que los estudiantes encuestados mencionaron que unos de los factores causantes del estrés es el tiempo y exceso de evaluaciones y trabajos académicos los cuales se presentan con una mayor afectación en las mujeres.

Cabanach, Valle, Rodríguez y Pineiro (2010) en su investigación sobre las respuestas del estrés como factor influyente en la automotivación en universitarios buscaron determinar el inicio, el nivel y el tiempo de la conducta que presenta, ya que los estudiantes que presenten niveles bajos de automotivación presentan niveles elevados de ansiedad y estrés en relación a individuos que presentan una elevada eficacia propia. Dicha investigación se realizó con 258 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de Coruña con el cuestionario de Estrés Académico de Cabanach, Valle, Rodriguez y Pineiro en donde se determinó que la autoeficacia dentro de lo académico genera que el alumno

ante una situación determinada lo perciba como un reto respondiendo a esto eficazmente y así evitar problemas que le generan malestar psíquico.

En la investigación en estudiantes que ingresan a la universidad y su relación con el estrés académico se analizó que esto es un fenómeno que se presenta generalmente en los sujetos que inician la educación superior, además los niveles elevados de estrés se presentan por una sobrecarga académica, falta de tiempo, exposiciones en clase y exámenes, por ello se evaluaron a 199 estudiantes de Psicología en España, concluyendo que los niveles de estrés que presentaban era en si por la vida universitaria, por la adaptación a las exigencias diarias y los desafíos del ambiente los cuales generarían un incremento en los síntomas del estrés que por lo general en un principio se presenta como depresión y estrés. (García, Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, 2012). Dentro de la investigación se determina que uno de los principales factores por los cuales se presente el estrés es por la adaptación a la vida universitaria ya que esto conlleva muchas exigencias a las cuales los estudiantes no estaban acostumbrados.

En la investigación sobre el estrés cotidiano el afrontamiento y la inadaptación en estudiantes se enfocaron en 392 escolares entre 9 y 12 años se determinó que los problemas con sus compañeros les producen estrés, en este sentido, las niñas son las que más presentan niveles de estrés ante la interacción con sus compañeros, ya que ellas les dan mayor relevancia a las relaciones interpersonales y poder pertenecer a un grupo, y al no poder tener una adecuada relación genera emociones negativas. (Escobar, Trianes, Fernández y Miranda, 2010).

Barraza (2008) en su investigación a 152 estudiantes de maestría y su relación con el estrés académico se determinó que las demandas del entorno, el exceso de responsabilidad académica, por las obligaciones escolares y sobrecarga de tareas y trabajos académicos, se

la valora como un factor estresante, entre los síntomas más frecuentes que se presentan son problemas del sueño, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, y problemas de concentración. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento que utilizan con la elaboración de planes para realizar sus tareas y tomarlo de una forma positiva las situaciones que le generan estrés. En dicha investigación se determina la utilización del Inventario SISCO del estrés en donde se evalúa cada una de las dimensiones en donde se ve una gran afectación en las exigencias académicas valoradas como estresores y dentro de los síntomas se evidencia que existe mayor prevalencia de sintomatología psicológica, por lo que tienen una forma positiva de afrontamiento ante las situaciones generadoras de estrés.

Umann, Marques da Silva, Ticona y Azevedo (2014) en su investigación en Brasil sobre el nivel de estrés que presentan las enfermeras del área de hematooncología y las formas de estrategia de afrontamiento se determinó que al emplear el autocontrol la evitación existe una elevación de la intensidad del estrés además de ello también se presenta un nivel elevado debido a que no presentan un título de postgrado, esto ha generado que las enfermeras generen recursos propios de cómo manejar los síntomas de forma positiva ya que presentan estrategias ante situaciones sumamente estresantes.

En el estudio sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento entre géneros en 100 pacientes oncológicos que reciben quimioterapia se determinó que las mujeres presentan niveles elevados de estrés, sin embargo este puede variar durante el tratamiento a seguir, ya que después del diagnóstico presentan niveles altos los mismo que disminuyen después de seis a doce meses debido a que existe un acompañamiento de los profesionales mediante consejos, resultados del tratamiento y la aceptación de la enfermedad. (Ticona, Santos y Siqueira, 2015).

Gutiérrez *et al.* (2010) en su investigación sobre el estrés y su relación con la depresión en 1344 estudiantes de la Universidad de Medellín se determinó que los estudiantes que presentan depresión severa está relacionada con problemas académicos, ya que entre mayor nivel de estrés se incrementa el riesgo de depresión, las situaciones que generan mayor estrés son las lecciones orales y la carga de tareas y trabajos académicos que están relacionados con múltiples factores asociados a la depresión como problemas familiares, sociales, emocionales, violencia entre otros. Se concluyó que los resultados obtenidos son muy comunes dentro de la vida universitaria ya que existen muchos cambios y obligaciones dentro de esta etapa.

Augusto, López y Pulido (2011) en su estudio para conocer como los profesores de primaria perciben las estrategias de afrontamiento ante el estrés mediante la inteligencia emocional, de ello participaron 251 docentes de educación primaria entre 22 y 60 años donde se obtuvo que la estabilidad emocional influye en el afrontamiento ante el estrés, lo que genera bienestar y satisfacción lo que genera en el sujeto un sin número de estrategias que genera como amortiguador ante situaciones sumamente estresantes y así poder tener recursos propios para enfrentarlos.

En la investigación realizada en Chile sobre las estrategias de afrontamiento ante un caso de terremoto con relación a los síntomas de estrés postraumático después de la catástrofe del 2010 se evaluó el afrontamiento en los síntomas de estrés postraumático en 304 personas el fin era distinguir entre las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y los síntomas de estrés postraumático (TEPT), donde se determinaron dos variables la evitación y la solución del problema. Las personas que presentaron TEPT se evidencio que ante una situación de estrés no tienen recursos para afrontar el problema más bien generan evitación. (Leiva, Baher & Poblete, 2012).

Alba, et al. (2013), en su investigación sobre la forma de aprendizaje el estrés y las estrategias de afrontamiento a 47 estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales en Colombia se concluyó que existe más predominancia en el afrontamiento al estrés mediante el apoyo social para disminuir las situaciones estresantes puesto que muchos de los estudiantes en especial en los primeros semestres no viven con su familia.

En el estudio realizado en 173 estudiantes de medicina de primero y segundo del programa de alto desempeño académico para determinar el nivel de estrés y las habilidades de afrontamiento donde se estableció que la forma de afrontamiento de los estudiantes es mediante la solución de problemas y el que menos se emplea es el distanciamiento, sin embargo este es más utilizado por estudiantes de segundo año y los de primero apoyo social, en tanto los docentes como estrategia de pensamiento mágico, ya que en ellos existe un nivel más elevado de estrés. Se concluyó que las situaciones estresantes siempre están presentes, pero las estrategias de afrontamiento y los estresores se modifican según pasa el ciclo académico. (Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes, 2013)

2.2 Fundamentos Teóricos

Generalidades del estrés

El hombre ha evolucionado y a regulado su vida en una sociedad la cual se ha vuelto compleja con el progreso, generando demandas, fenómenos adversos y diferentes formas de sistemas más exigentes; pero los mecanismos del ser humano para la adaptación no se han desarrollado acorde a esos eventos, por lo que dichos requerimientos del entorno han generado reacciones tanto fisiológicas, psicológicas como comportamentales las cuales están relacionadas con el estrés.

El estrés es una condición por la cual pasan todas las personas, en mayor o menor medida esto va a depender de la personalidad y la forma de comportamiento de los sujetos. (Ponce, 1994).

La definición del estrés desde un enfoque clásico del fisiologista de Selye los planteamientos que presentan en la actualidad bajo la orientación cognitiva en donde el estrés es una respuesta del organismo ante cualquier situación en la cual las demandas internas o ambientales exceden los recursos de adaptación social o del sistema orgánico del sujeto, a su vez como el sujeto hace la evaluación del estímulo, lo cual tendrá una gran influencia en la intensidad de respuesta. (Morales, 2005).

Para Hartmut Rosa la aceleración es un rasgo de la modernidad actual, como consecuencia de la aceleración del tiempo, donde se puede distinguir el cambio social que se traduce en la experiencia de la compresión del presente; y la aceleración del ritmo de vida, definida como el aumento del número de sucesos de acción por unidad de tiempo, que tiene consecuencias directas en la percepción individual del tiempo tales como sentimientos de urgencia, presión temporal. Esta responde a una demanda existencial previa que refleja un cambio en el sentir y la conciencia temporal. En la modernidad, donde el futuro se abre a nuestra acción como un elenco de posibilidades entre las que elegir, la vida buena se define por la riqueza de experiencias que podemos tener. Multiplicar la velocidad podría permitir multiplicar por dos el número de experiencias, y lo que buscamos en el placer que nos produce multiplicar nuestras actividades es “vivir al doble de velocidad”, por lo que existe mayores niveles de estrés y presión temporal (Dávila, 2015). Lo que busca la sociedad actual es tratar de ganar tiempo, el tiempo se concibe como un preciado recurso, debido a la cantidad de ofertas que nos impone la modernidad como posibles de ser vividas, entonces esto obliga al sujeto moderno a optimizar su uso generando muchas de las veces una

sobrecarga de actividad lo cual puede generar efectos negativos en los ámbitos biopsicosociales.

El estrés es la presión ejercida por el medio externo como interno que atribuye demandas tanto emocionales como físicas que demandan ajustes tanto psicológicos como fisiológicos por parte del individuo que se encuentra en dicha situación. (Arce, 2007).

Hans Selye realizó estudios tanto en animales como en humanos de allí planteó el concepto sobre el estrés, por las investigaciones que realizó se lo consideró “padre de los estudios del estrés”. En su concepto del estrés no hacía referencia al estímulo, si no como el organismo reacciona ante este, identificando así el síndrome de adaptación. (Grau, 1998).

Gonzales (2007), hace referencia que las investigaciones del estrés han ido conformando tres grandes concepciones sobre su estudio:

- El estrés como respuesta psicofisiológica del organismo.
- El estrés como un proceso de transacción entre el medio y el individuo de carácter cognitivo-conductual y personal.

Podemos decir que el estrés es el proceso que se presenta ante un conjunto de demandas ambientales que recibe la persona, 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, psicológica y comportamental, por lo que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

La psicología cognitiva y el enfoque transaccional del estrés

Roca (2002) explica sobre como un modelo puede ser teórico en el cual un profesional se vincula, tratando de seguir sus postulados para adquirirlos en su práctica profesional ya que lo encuentra creíbles, válidos y adecuados para ser aplicados, por lo cual se han desarrollado tres grandes modelos entre ellos el modelo psicodinámico, el modelo de aprendizaje social y el modelo fenomenológico.

El sustento teórico del estrés proviene del aprendizaje social que va desde el conductismo hasta el cognitivism. Bandura (1977) estuvo entre los primeros que considero a la personalidad como una interacción entre el comportamiento, el ambiente y los procesos psicológicos del individuo, además con el concepto de la autoeficacia aporta a la teoría del estrés académico como uno de los moduladores de la respuesta a este.

El paradigma cognitivista el aprendizaje como un proceso en el que sucede la modificación de los significados de manera interna, producida por el individuo intencionalmente como resultado de la interacción entre la información proveniente del medio y el sujeto. Esta perspectiva surge de una transición entre el paradigma conductista y las actuales teorías psicopedagógicas. (Carretero, 1998).

Según el cognitivism la forma en como un sujeto interpreta una situación y como enfrenta a la misma va a determinar si la situación se va a convertir en un estresante, es decir que las cogniciones van a ser un mediador entre los estímulos estresores y la respuesta de estrés. (González, 2007).

El desarrollo de la concepción del estrés como un proceso de transacción entre la persona y el ambiente, se conoció por los estudios de Lazarus y sus colaboradores donde los cambios que presenta un individuo se debe interpretar la relación entre la persona en su estado físico y psicológico con el ambiente físico y social que lo rodea. (Lazarus y Folkman, 1984)

Estrés Académico

El tipo de estrés se puede clasificar de acuerdo a la fuente del estrés” la situación traumática”. Por ello se puede hablar de estrés marital o amoroso, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés económico, estrés por tortura, estrés laboral y el estrés académico. (Orlandini, 1999).

Según Orlandini (1999) desde la educación preescolares hasta la educación universitaria, en el proceso de aprendizaje una persona puede sufrir de tensión y esta se mantiene se la denomina como estrés académico y sucede tanto de forma individual como en el aula escolar.

Según Barraza (2005) el estrés académico es el que presentan los alumnos de educación media y superior y presentan principalmente estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar y académico. Por lo cual elabora un concepto en donde intenta recuperar la constitución multidimensional de los enfoques del estrés:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico.

- a) Cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas escolares, bajo su valoración son consideradas como estresores (input),
- b) Cuando la situación estresante provoca un desequilibrio, se manifiestan en una serie de síntomas que son los indicadores de desequilibrio.
- c) Con este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento ante la situación estresante (output) para restaurar su equilibrio.

A partir de dichos conceptos se define al estrés académico como un proceso psicológico de carácter adaptativo que se presenta en el estudiante cuando valora a las demandas escolares o académicas como estresores, generando síntomas tanto físicos como psicológicos que obligan al sujeto afrontar la situación para reducir los síntomas.

Hernández, Polo y Poza (1994) definieron el estrés académico como aquel que se presenta en el ámbito escolar por ende puede afectar tanto a docentes en su trabajo educativo, así como a estudiantes de cualquier nivel académico en especial en el ámbito universitario.

Se puede decir que el estrés académico es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales pueden actuar en un alumno universitario en forma positiva o negativa. Esto va a poner a prueba las estrategias de afrontamiento que presente cada uno de los estudiantes para sobrellevar la situación estresante.

Reacciones ante el estrés

Yanes (2008), indica que cuando una persona tiene estrés suelen presentar algunas reacciones como:

- Tensión motora: como temblores, dolor muscular, inquietud
- Permanecer en un estado de alerta: tener respuestas exageradas ante una situación, sobresaltos.
- Hiperactividad del sistema autónomo: sudoración, frialdad en las manos, taquicardia, aumento de la frecuencia cardiaca.

Estas reacciones pueden ser denominadas como síntomas de que una persona está atravesando por un proceso que le ha generado estrés.

Sin embargo, Rossi (2012) elabora una identificación sobre los efectos que aparecen con mucha frecuencia y los pone entre grupos que son:

- Físicas: cefalea, inquietud, cansancio, presión arterial elevada, problemas gástricos, impotencia, problemas en el apetito, dolor de espalda, problemas de sueño, aumento del

deseo de fumar, disminución del deseo sexual, temblores, aumento o pérdida de peso y sudoración excesiva.

- Psicológicas: infelicidad, humor depresivo, inseguridad, preocupación excesiva, sensación de melancolía, imagen negativa de sí mismo, dificultad para afrontar las situaciones, ansiedad, falta de entusiasmo, pesimismo, indecisión, excesiva irritabilidad.

- Comportamentales: olvidos, escaso empeño en tareas y obligaciones, desgano, fumar excesivamente conflictos frecuentes, aislamiento dificultad para concentrarse, no acepta responsabilidades, indiferencia aumento o disminución del apetito y escaso interés en sí mismo.

Fases:

Para poder observar los efectos por los cuales pasa el sujeto en una situación de estrés y este no se presenta de forma repentina, tiene que pasar por las siguientes fases:

- Alarma: Esta caracterizado por reacciones fisiológicas, en esta etapa el sujeto puede tomar conciencia del estrés ya que la situación estresante puede tener una sola causa o varias que le ayuda a identificar cuando su capacidad de afrontamiento ya no tiene los mismos resultados.

- Resistencia: Se presenta frustración ya que la situación no es resuelta como el sujeto lo esperaba, hay pérdida de energía y el rendimiento decae, no encuentra solución a los problemas esto va acompañado de ansiedad por fracasar al no poder cumplir con lo que desea.

- Agotamiento: Esta es la fase final donde se presenta fatiga que no puede ser restaurada al dormir, esta presenta nerviosismo, tensión, irritabilidad, ira, ansiedad y depresión. Además, se presenta ansiedad ya que el sujeto está inmerso en varias situaciones que le generan estrés y ansiedad. (Melgosa,2006)

Características de los estresores

El enfoque que se centra en los estímulos otorga importancia central a las situaciones que provocan estrés (estresantes), al que se le denomina como “eventos vitales” los mismo que aparece especialmente en los años 60-70, del pasado siglo.

El enfoque clásico de los eventos vitales o estresores partió de una serie de supuestos entre ellos mencionan que todo cambio vital es de por sí estresante, los eventos vitales han de ser importantes para producir estrés y el estrés psicológico resultante es un factor principal en la aparición de trastornos y enfermedades. (González, 2007).

Un entorno potencialmente generador de estrés es un entorno novedoso en sus demandas, exageradamente demandante, altamente impredecible, escasamente controlable, con demandas de alta duración y elevada intensidad. Ante estas características del entorno una persona puede realizar una valoración cognitiva potencialmente negativa cuando perciba en ella un bajo nivel de autoeficacia y manifieste una fijación en las atribuciones causales externas (Bandura, 1999).

El proceso a través del cual una demanda del entorno se constituye en estresor, se explica por la interacción entre la persona y el entorno, una interacción donde el entorno presente ciertas características que lo hacen potencialmente generador de estrés y que la persona presente características que la conduzcan a una valoración cognitiva negativa de los estresores, lo cual conduce al estrés.

Según Barraza (2009) estas son las características de los entornos potencialmente generadores de estrés:

- Entornos exageradamente demandantes.
- Entornos con demandas novedosas.
- Entornos altamente impredecibles en las demandas.

- Entornos escasamente controlables en sus demandas.
- Entornos con demandas de alta duración.
- Entornos con demandas de elevada intensidad.

Cuando la respuesta a una demanda del entorno, considera el alumno es atribuible a él mismo (atribuciones internas), entra en juego la percepción de su propia autoeficacia; si el alumno se considera poco capaz para enfrentar dicha demanda es más probable que el alumno realice una valoración cognitiva de carácter negativo que lo lleva a considerar a esa demanda como un estresor (Barraza, 2009).

Los indicadores de desequilibrio sistémico o síntomas del estrés.

Fue precisamente Selye quien generó inicialmente un modelo biológico del estrés y planteó que la respuesta de estrés consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación que genera estrés, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación. La sobreactivación a estos tres niveles (fisiológico, cognitivo y motor) es eficaz hasta cierto límite, pero superado éste tienen un efecto más bien desorganizador del comportamiento; en especial, cuando a pesar de esa sobreactivación, no se encuentra la conducta adecuada para hacer frente a la situación (Labrador, 1995 citado en Gonzáles, 2007).

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones o respuestas tanto fisiológicas, como psicológicas. El estrés académico se ve asociado a un conjunto de síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el organismo a consecuencia de los estresores, por lo que se hace necesario indagar sobre ellos para una mejor caracterización del estrés académico.

En una situación de estrés los alumnos suelen presentar las siguientes reacciones o indicadores de desequilibrio sistémico:

1. Reacciones físicas: Se presentan fatiga, cansancio, sudoración en las manos, trastorno en el sueño, cansancio, dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.
2. Reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud, sentimientos de depresión y tristeza y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).
3. Reacciones comportamentales: Los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad, desmotivación escolar y desgano, consumo de drogas y aumento o disminución del consumo de alimentos (Barraza, 2005).

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo 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, ingestión de tranquilizantes, lo que puede ocasionar la aparición de trastornos en la salud.

Generalidades del Afrontamiento

El afrontamiento es definido por Everly (1989) como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales.

El afrontamiento es considerado, como las conductas y acciones que se generan en respuesta a las de-mandas planteadas al individuo. Algunas de estas acciones intentan modificar o remediar la fuente de la demanda otras ayudan al individuo a acomodarse a ésta y otras indican cierta incapacidad para manejar la demanda (Fryden-berg y Lewis, 1999).

El modo de afrontamiento de una persona se determina por los recursos que este dispone incluyendo dentro de estos a la salud y la energía física, las creencias existenciales como la fe en Dios, los compromisos que tienen propiedad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, el apoyo social, las habilidades sociales y los recursos materiales (Roca, 2003).

El afrontamiento puede ser eficaz para tolerar, minimizar, aceptar o ignorar determinadas situaciones estresoras y no eficaz para otras situaciones, o para otras personas, o para la misma persona en otro período de tiempo. El afrontamiento, es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.

Tipos de Afrontamiento

Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) el conjunto de respuestas de afrontamiento puede ser clasificadas como:

- **Centradas en el problema:** intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés.
- **Centradas en la emoción:** intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

Se puede decir que dentro del afrontamiento centrado en el problema es la capacidad del sujeto para modificar las actuales condiciones que han podido desestabilizar su equilibrio, con este tipo de afrontamiento el sujeto percibe sus propias competencias, así mismo la capacidad para manejarlas o enfocarlas a un nuevo resultado. Mientras que el afrontamiento centrado en las emociones la persona se centra en los propios sentimientos acerca de sus pensamientos y conductas.

Estrategias y estilos de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son las acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a la situación de estrés (Frydenberg y Lewis, 1994 citado en Gonzáles, 2007).

En esta dirección se establecen diferencias entre estilos y estrategias. Los primeros se fundamentan en diferentes estructuras de personalidad, y se refieren a la tendencia de los sujetos a usar preferentemente un tipo de afrontamiento. Las estrategias, por su parte, se refieren a las diferentes acciones concretas que lleva a cabo el sujeto dentro de su estilo.

Todo lo anterior deja ver como el afrontamiento es un complejo proceso psicológico, relacionado con otros procesos donde median las creencias, compromisos, autoestima,

autoeficacia, atribuciones causales, autoestima, apoyo social, estilo de vida, habilidades sociales, optimismo todo lo cual puede influir a la hora de elegir la estrategia de afrontamiento e incluso el estilo de afrontamiento que ante el estrés y los problemas cotidianos utilizan las personas.

Ponce (1994) habla del estilo de afrontamiento como la forma en que la persona se enfrenta al evento estresante de manera que le cause el menor daño posible. Se compone de las actitudes y posturas habituales que adopta el individuo ante el estresor.

Estilos de afrontamiento, de acuerdo con Frydenberg y Lewis (1996) “son las variables disposicionales que influyen sobre la elección de las estrategias de afrontamiento. Ciertos estilos de personalidad predisponen a distintos estilos de afrontamiento por ello son rasgos predisponentes que derivan en estilos de afrontamiento estables estos a su vez en estrategias de afrontamiento “(González, 2007 p 359).

El instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), elaborado por Frydenberg y Lewis en 1993 se constituyó como una alternativa para el estudio del afrontamiento en el adolescente, donde se identifican las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes. Los ítems se distribuyen en 18 escalas, cada una de las cuales refleja una respuesta de afrontamiento diferente

Las 18 escalas del ACS son:

1. Buscar apoyo social: Estrategia que consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución.
2. Concentrarse en resolver el problema: Es una estrategia dirigida a resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones.

3. Esforzarse y tener éxito: Es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación.
4. Preocuparse: Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.
5. Invertir en amigos íntimos: Se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas.
6. Buscar pertenencia: Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que otros piensan.
7. Hacerse ilusiones: Es la estrategia expresada por ítems basados en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
8. Falta de afrontamiento: Consiste en ítems que reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.
9. Reducción de la tensión: Se caracteriza por ítems que reflejan un intento por sentirse mejor y de relajar la tensión.
10. Acción social: Consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
11. Ignorar el problema: Agrupa ítems que reflejan un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
12. Autoinculparse: Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene.
13. Reservarlo para sí: Es la estrategia expresada por ítems que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.

14. Buscar apoyo espiritual: Está compuesta por ítems que reflejan una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios.
15. Fijarse en lo positivo: Se caracteriza por ítems que indican una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado.
16. Buscar ayuda profesional: Es la estrategia consistente en buscar la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros.
17. Buscar diversiones relajantes: Se caracteriza por ítems que describen actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar.
18. Distracción física: Consta de ítems que se refieren a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

Estas 18 escalas o estrategias de afrontamiento son agrupadas en tres estilos de afrontamiento, cada uno de los cuales comprende entre cuatro y ocho estrategias:

- Estilos dirigidos a la resolución del problema o estilo activo: Está caracterizado por los esfuerzos que se dirigen a resolver el problema manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada. Este primer estilo comprende de las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, reservarlo para sí, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física.
- Estilo dirigido a la relación con los demás: Implica un intento para enfrentar el problema acudiendo al apoyo y a los recursos de las demás personas, como pares, profesionales. Las estrategias que se encuentran dentro de este estilo son: buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional.

- Estilo improductivo o pasivo: está asociado a una incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación. Tal estilo no lleva a la solución del problema, pero al menos lo alivia. Comprende las siguientes estrategias: preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí, y autoinculparse (Fryden-berg y Lewis, 1993a; Frydenberg, 1997a).

Afrontamiento al estrés

Al hablar de afrontamiento mencionamos las teorías de Lazarus y Folkman en 1986, quienes señalan que el estrés es una reacción del individuo y se menciona que es la relación que existe entre el individuo y el entorno, de aquí esta relación puede ser evaluada como amenazante, de tal forma que no puede ser sobrellevada al punto de no poder utilizar los recursos desarrollados por el individuo lo que le lleva a un desequilibrio. (Galán y Camacho, 2012).

El Modelo de Lazarus y Folkman consideran que el afrontamiento esta mediado por características tanto personales, contextuales y ambientales que tengan interrelación, lo cual definen que son esfuerzos cognitivos y conductuales que pueden cambiar con la finalidad de sobrellevar las demandas externas e internas. (Caballo, Anguiano, 2002).

Albuja (2012), al englobar la corriente cognitiva conductual sobre el afrontamiento menciona que es una respuesta automática que sirve como mecanismo de control toma de referencia las definiciones de Levine, Ursin y Weinber en 1980 que mencionan que es un cambio en el cuerpo ante una respuesta orgánicas cuando existe estrés.

Otero (2015), en su estudio sobre el afrontamiento al estrés menciona que el estudio más relevante es el de Edwards de 1988 las cuales definiciones que hace referencia son:

- Estilo: es la característica personal de como el individuo de forma habitual hace frente al estrés o a las situaciones que le resulten amenazantes.
- Proceso: secuencia de conductas y cogniciones que se modifican con el pasar del tiempo y situaciones que el individuo utiliza para enfrentar su estrés, es decir que el afrontamiento se desarrolla por medio de fases secuenciales donde existe una evaluación de la relación entre el entorno y el sujeto que permite tolerar y controlar las situaciones que le causan estrés.

Clavijo (2003) reconoce que cada individuo tiene una forma de tolerar con los eventos estresantes. En situaciones de estrés se pone en consideración las formas de afrontamiento de cada sujeto las cuales están relacionada con la experiencia, su personalidad y las actitudes como la valoración de las situaciones y el grado de amenaza.

La mayoría de los individuos emplean las ocho formas de afrontamiento y el grado de efectividad de cómo es empleada depende de la situación como los recursos del individuo, siendo principalmente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que en la situación ligadas a características personales. (Lazarus, 2000)

Afrontamiento, componente fundamental del estrés académico.

“El camino más transitado desde el punto de vista psicológico en la investigación del estrés ha sido el estudio de los procesos de afrontamiento. El verdadero problema, según la mayoría de los investigadores en Psicología, no es solo saber cómo las personas sufren pasivamente el estrés, sino como se enfrentan de manera exitosa a él.” (Álvarez, 1998, p 70).

Los más prestigiosos especialistas insisten en que el asunto no radica en ignorar o evitar el estrés, sino en la forma en que lo afrontamos y que incluye lo que pensamos, sentimos o hacemos cuando algo lastima, amenaza o desafía (Roca, 2003).

Se trata de una definición mucho más compleja de lo que puede suponerse desde el sentido común, que no hace equivalente el afrontar con el “solucionar”; que incluye lo que se hace y también lo que se piensa y se siente; que depende de la magnitud de los problemas y de los recursos que tiene la persona para hacerle frente a los mismos (Roca, 2003).

El afrontamiento, es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.

Según Orlandini (1994) los mecanismos de enfrentamiento son esfuerzos intrapsíquicos y de la acción para controlar, tolerar, reducir o menospreciar las demandas internas o del medio ambiente. Estos pueden ser agrupados en:

- Mecanismos de afrontamiento propiamente dichos (coping), los cuales tienen, fundamentalmente, un carácter consciente.
- Mecanismos de defensa, que son básicamente, inconscientes.

Este criterio también es compartido por Clavijo (2003) quien además reconoce que cada persona tiene una manera peculiar de lidiar con los eventos estresantes. En situaciones de estrés se ponen en juego las formas de afrontamiento típicas de cada individuo, propias de su estilo personal, las que tienen que ver tanto con su experiencia anterior, su personalidad y sus actitudes como con la valoración de las circunstancias, el grado de amenaza y el tipo de problemas que ha de enfrentar (Clavijo, 2003).

La valoración, en el caso del estrés académico, mediado por las cogniciones, es lo que va a permitir que una demanda del ambiente académico sea considerada como un estresor. Si para un estudiante la posibilidad de realización de un examen es valorado como una amenaza o estresor la realización de un examen podrá desaprobalo si las estrategias que utiliza para afrontarlo no son eficaces, como es el caso de preocuparse

Naturalmente, si después de pensar que puede afrontar exitosamente una situación fracasa a la hora de intentarlo, las consecuencias serán negativas a corto, mediano y largo plazo lo que provocará que vaya cambiando su valoración con respecto a su capacidad real para controlar estas situaciones (González, 2007).

2.3 Hipótesis

Hi: El estrés académico está relacionado con el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato

Ho: El estrés académico no está relacionado con el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Nivel o tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, descriptivo y correlacional ya que se verificará la relación que existe entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato, y también se describirá los resultados obtenidos de cada una de las variables. Esta investigación presenta un enfoque cuali-cuantitativo

3.2 Selección del área o ámbito de estudio

- Tungurahua -Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Estudiantes de medicina de segundo semestre

3.3 Población

81 estudiantes.

3.4 Criterios de inclusión y Exclusión

- **Criterios de Inclusión**
 - ✓ Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado

- ✓ Estudiantes de segundo semestre de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Ambato.
- ✓ Estudiantes de ambos géneros en la etapa de adolescencia tardía.
- ✓ Sin patologías psiquiátricas asociadas.

Criterios de Exclusión

- ✓ Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado
- ✓ Estudiantes que no sean de segundo semestre de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Ambato.
- ✓ Estudiantes de un solo género o con una edad superior a la etapa de adolescencia tardía.
- ✓ Que presenten algunas patologías psiquiátricas asociadas.

3.5 Diseño muestral

La Investigación se realizará con estudiantes de 2^{do} semestre de la Universidad Técnica de Ambato, compuesto por una población de 81 estudiantes de medicina y así poder determinar la relación que existen entre variables.

3.6 Operacionalización de variables

Tabla N 1 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumentos
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno en contextos escolares, se ve sometido a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores provocando un desequilibrio	Nivel de Estés Académico	Estresores Académicos Reacciones Físicas Reacciones Psicológicas Reacciones Comportamentales Estrategias de Afrontamiento	Inventario SISCO del estrés académico

	<p>sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas que obligan al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2007a).</p>			
--	---	--	--	--

Nota: Realizado por Guano, I. (2016). Tomado del proyecto de investigación ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Tabla N 2 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumentos
Afrontamiento	El afrontamiento es considerado como una competencia psicosocial, que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida. (Frydenberg y Lewis, 1999)	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Diversiones relajantes • Distracción física, esforzarse y tener éxito • Fijarse en lo positivo • Concentrarse en resolver el problema • Apoyo espiritual • Apoyo social • Acción social • Ilusiones • Afrontamiento 	Escala de afrontamiento (ACS) de E. Frydenberg y R. Lewis.

			<ul style="list-style-type: none">• Reducción de la tensión• Ignorar el Problema• Autoinculparse	
--	--	--	--	--

Nota: Realizado por Guano, I. (2016). Tomado del proyecto de investigación ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS REACTIVOS

Inventario del estrés académico SISCO

Fue diseñado y validado por el Dr. en Ciencias Arturo Barraza Macías, se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Según su autor, las medidas de confiabilidad obtenidas en la aplicación de este instrumento y las fuentes de evidencias recolectadas permiten afirmar que el Inventario SISCO del Estrés Académico mide, propiamente hablando, el estrés académico y su estructura interna responden a la constitución tridimensional del estrés académico visto desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2007).

El inventario SISCO es un inventario autodescriptivo, que contiene 39 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), que permitió determinar si el encuestado era candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Diez ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que identificó la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estresores.

- 17 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permitió identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Diez ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que identificó la frecuencia las estrategias de afrontamiento.

Escala de afrontamiento ACS de Frydenberg y Lewis.

La Escala de afrontamiento para adolescentes (en inglés Adolescents Coping Scale o ACS) fue realizada por los autores. E. Frydenberg y R. Lewis en 1993. Posteriormente Pereña y Seisdedos en 1997, realizaron la versión española. En los estudios realizados para la construcción y validación del ACS se encontró que la escala presentaba distribuciones normales de las puntuaciones y una aceptable correlación test-retest. La adaptación española fue realizada por TEA y reporta resultados similares.

Las estrategias de afrontamiento que evaluó el instrumento fueron:

1. Buscar diversiones relajantes (Dr): describe situaciones de ocio, y relajantes tales como la lectura, la pintura o divertirse.
2. Esforzarse y tener éxito (Es): describe compromiso, ambición y dedicación, se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.
3. Distracción física (Fi): se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.
4. Fijarse en lo positivo (Po): indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.
5. Concentrarse en resolver el problema (Rp): se dirige a abordar el problema sistemáticamente, pensar en él y tener en cuenta los diferentes puntos de vista u opciones de solución.

6. Buscar apoyo espiritual (Ae): consiste en una tendencia a rezar, y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.
7. Invertir en amigos íntimos (Ai): se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas, al esfuerzo por comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.
8. Buscar ayuda profesional (Ap): denota una tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, como maestros o psicólogos.
9. Buscar apoyo social (As): consiste en una inclinación a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para enfrentarlos.
10. Buscar pertenencia (Pe): indica una preocupación o interés por las relaciones con los demás en general y, más concretamente, preocupación por lo que los otros piensan de él.
11. Acción social (So): consiste en dejar que otros conozcan cuál es su preocupación y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
12. Autoinculparse (Cu): indica que se percibe como culpable o responsable de sus problemas o dificultades.
13. Hacerse ilusiones (Hi): se refiere a la esperanza y a la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
14. Ignorar el problema (Ip): denota un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
15. Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na): se refiere a la incapacidad personal para resolver el problema, a no hacer nada y su tendencia a sentirse enfermo y a desarrollar síntomas psicosomáticos.

16. Preocuparse (Pr): indica temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.

17. Reservarlo para sí (Re): indica que el sujeto tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones.

18. Reducción de la tensión (Rt): se refiere al intento de sentirse mejor y relajar la tensión, mediante acciones como: llorar, gritar, evadirse, fumar, comer o beber.

Las 18 estrategias anteriores se pueden agrupar en los siguientes estilos de afrontamientos.

A Estilos dirigidos a la resolución del problema o estilo activo. Incluye las estrategias buscar diversiones relajantes, distracción física, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y concentrarse en resolver el problema.

B. Estilo dirigido a la relación con los demás. Este agrupa a las estrategias *buscar* apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, invertir en amigos, buscar pertenencia, buscar apoyo social, acción social.

C. Estilo improductivo o pasivo. Este recogió las estrategias, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí y preocuparse.

3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información

- Se realizará una intervención con los estudiantes de segundo semestre de medicina de la Universidad Técnica de Ambato, a los mismos que se les indicara el procedimiento de investigación que se va a realizar.
- Se trabajará con todos los estudiantes de cada uno de los cursos
- Posteriormente a los estudiantes seleccionados se les informará sobre el consentimiento informado que se encontrará adjunto a los test psicológicos que se aplicará.
- Se procederá a evaluar con el Inventario del Estrés Académico (SISCO) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) a cada uno de los estudiantes participantes.
- Calificación de cada test en donde obtendrán los resultados de los mismos.
- Realizar las conclusiones a las que se han llegado con la investigación y así poder determinar si se cumple o no la hipótesis que se ha planteado.

3.8 Aspectos éticos

La presente investigación se basa en el código de ética de la Universidad Técnica de Ambato en donde se menciona que: “mediante la Ley No 69-05 del 18 de Abril de 1969 se crea la Universidad Técnica de Ambato, como institución de educación superior cuya misión es la de formar profesionales líderes competentes, con visión humanista y pensamiento crítico a través de la Docencia, la investigación y la Vinculación, que apliquen, promuevan y difundan el conocimiento respondiendo a las necesidades del país;” (Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato, sf)

Además, hace referencia el Estatuto de la Universidad Técnica de Ambato “Formar académicos y profesionales responsables, con conciencia ética y solidaria, capaces de

contribuir al desarrollo de las instituciones de la República, a la vigencia del orden democrático; y a estimular la participación social”. (Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato, sf)

Dentro del código de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud dentro del Art. 2. en el Objetivo se menciona “Promover principios, derechos humanos, valores, responsabilidades y compromisos éticos que tiene como objetivo reforzar las conductas positivas o corregir conductas inapropiadas en relación a comportamientos y prácticas de servidoras, servidores, trabajadores públicos y estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud para alcanzar los objetivos institucionales y contribuir al buen uso de los recursos públicos, logrando contar con una comunidad universitaria que contribuya a la eficaz ejecución de políticas, regulaciones, programas y servicios en la educación superior”. (Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato, sf)

Dentro de capítulo III de Derechos y Responsabilidades del código de ética nos menciona se debe contribuir con la investigación ya sea experimental, básica o aplicada y poder obtener nuevos conocimientos científicos y tecnológicos. (Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato, sf)

Dentro del capítulo IV de las Relaciones con la Comunidad dentro del Art. 13 De los proyectos de investigación menciona que los proyectos de investigación están diseñados para promover la investigación generativa y formativa, además de ver las necesidades que se suscitan dentro del país, impulsar hacia la investigación desarrollo e innovación, dentro de esto hay que tomar en cuenta el consentimiento informado, linearse hacia los principios de la ética para la investigación con humanos. (Código de Ética de la Universidad Técnica de Ambato, sf)

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Datos generales

Tabla N° 3. Género del estudiante

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	26	32,1
Femenino	55	67,9
Total	81	100,0

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis Cuantitativo:

En el total de la muestra seleccionada se encontró que según el género, el 32,1% de los estudiantes son hombres y el 67,9% corresponde a 55 mujeres.

Tabla N° 4 Nivel estrés autopercebido

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0
Medianamente bajo	0	0
Medio.	28	34,6
Medianamente alto	35	43,2
Alto.	18	22,2
Total	81	100,0

Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

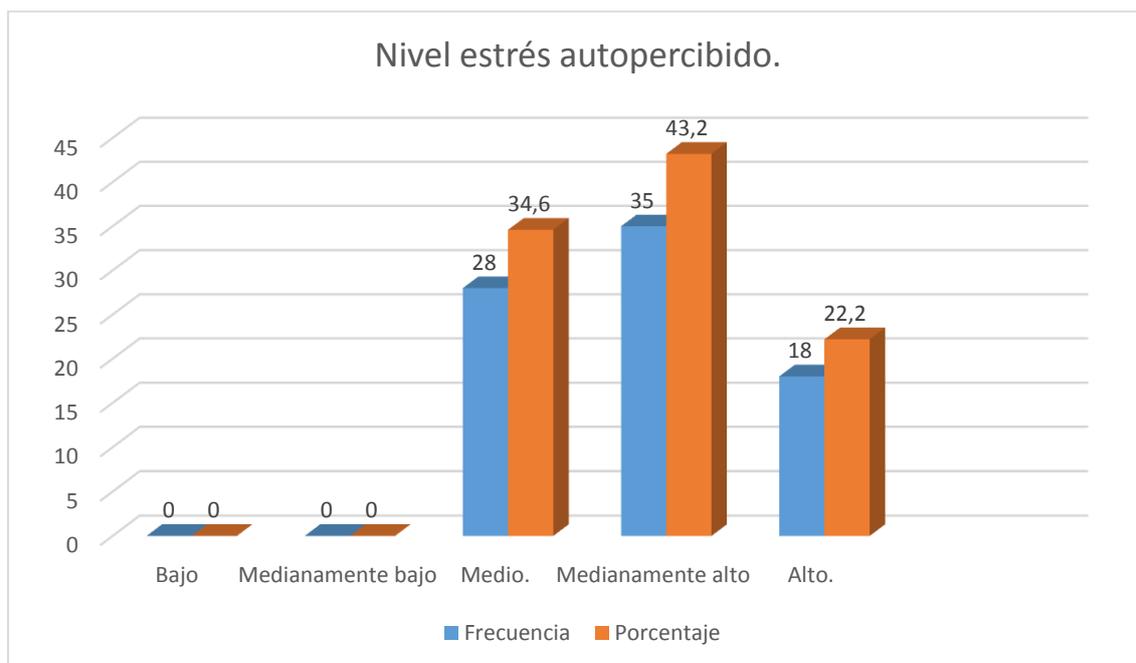
Elaborado por: Guano I.

Análisis Cuantitativo:

Para conocer el Nivel de intensidad del estrés académico autopercebido, el estudiante en la pregunta 2 del inventario SISCO señaló su nivel de preocupación o nerviosismo, a partir de su autopercepción del mismo, encontrando los siguientes resultados:

Sobre cuanto nivel de estrés autopercibían los estudiantes como se encontró en la muestra, 81 estudiantes se evaluaron en los niveles medio, medianamente alto y alto destacándose el nivel medianamente alto con un 43.2 % en 35 estudiantes.

Figura N° 1



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de Resultados:

En la figura 1 se puede apreciar que del 100% de los estudiantes evaluados mencionaron que presentan un nivel de medio a alto de estrés académico es decir que en un nivel del 1 al 5 los estudiantes mencionaron que existe una afectación en 4 lo que hace referencia que existe un nivel elevado de estrés, lo que nos indica el porcentaje y el nivel de intensidad de estrés académico que autoperciben los alumnos, es generado por diversos factores estresantes como la sobrecarga académica, mantener un buen promedio, responsabilidad a las exigencias académicas y la elaboración de un examen lo que genera sintomatología tanto física, psicológica como comportamental, lo que afecta al equilibrio personal del estudiante.

Tabla N° 5 Estresores Académicos

Estresores	Media.	Porcentaje
1 La competencia con los compañeros del grupo	2,79	55,8
2. La sobrecarga académica.	4,14	82,7
3. La personalidad y el carácter del profesor	3,49	69,9
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores	3,26	65,2
5. Mantener buen promedio académico.	4,00	80
6. Participación en clase.	3,14	62,7
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3,75	75,1
8. Responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas.	4,10	82
9. El exceso de evaluaciones.	4,15	83
10 La realización de un examen.	4,15	83

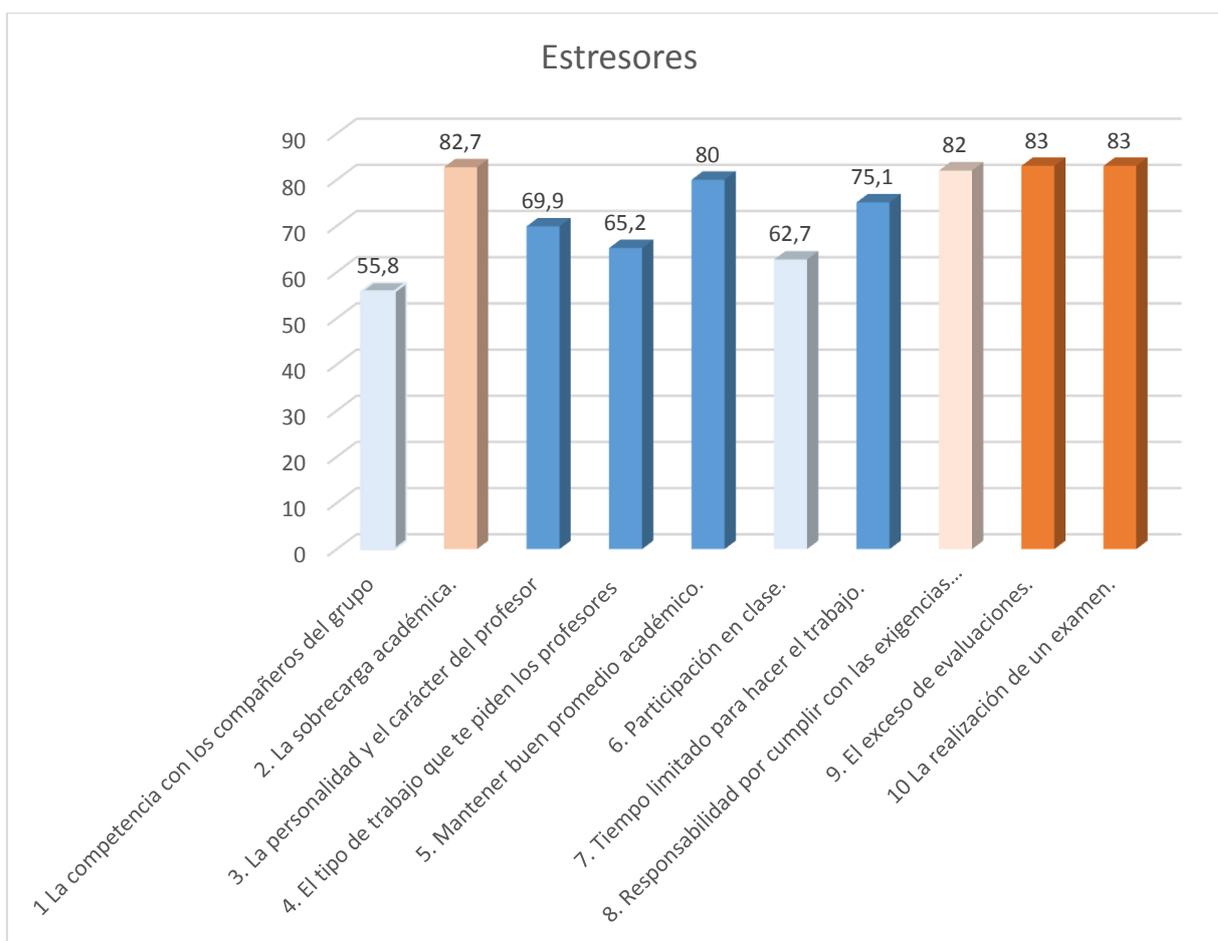
Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis Cuantitativo:

Sobre los estresores académicos más utilizados por los sujetos del presente estudio se encontró que dentro de los estresores que más afectan a los estudiantes es el exceso de evaluaciones y la realización de un examen con un 83%, la sobrecarga académica con 82,7%, la responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas con 82% y como estresores que menos les afectaron la competencia con los compañeros del grupo 55,8% y la Participación en clase 62,7%.

Figura N° 2



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de Resultados:

En cuanto a los estresores académicos más utilizados por los estudiantes se concluyó que existe en un nivel alto provocado por el exceso de evaluaciones, la realización de un examen, la sobrecarga académica y la responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas lo que nos indica que dichos estresores afectan a los estudiantes de medicina, ya que influye en el desempeño académico por una sobreexigencia por parte del estudiante para poder sobrellevar los requerimientos escolares lo cual puede causar un deterioro en la esfera biopsicosocial. Según González (2007) la forma en como un sujeto interpreta una situación y como enfrenta a la misma va a determinar si la situación se va a convertir en un estresante, es decir que las cogniciones van a ser un mediador entre los estímulos estresores y la respuesta de estrés.

INDICADOR DE DESEQUILIBRIO SISTÉMICO: REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES

Tabla N° 6 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Físicas

Reacciones Físicas	Media	Porcentaje
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	2,88	57,5
Fatiga, cansancio permanente.	3,79	75,8
Problemas de digestión, dolor, diarrea, salto epigástrico.	2,63	52,6
Comerse las uñas, sudoración manos.	2,40	47,9
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3,59	71,9

Dolores de cabeza o migrañas	2,99	59,8
------------------------------	------	------

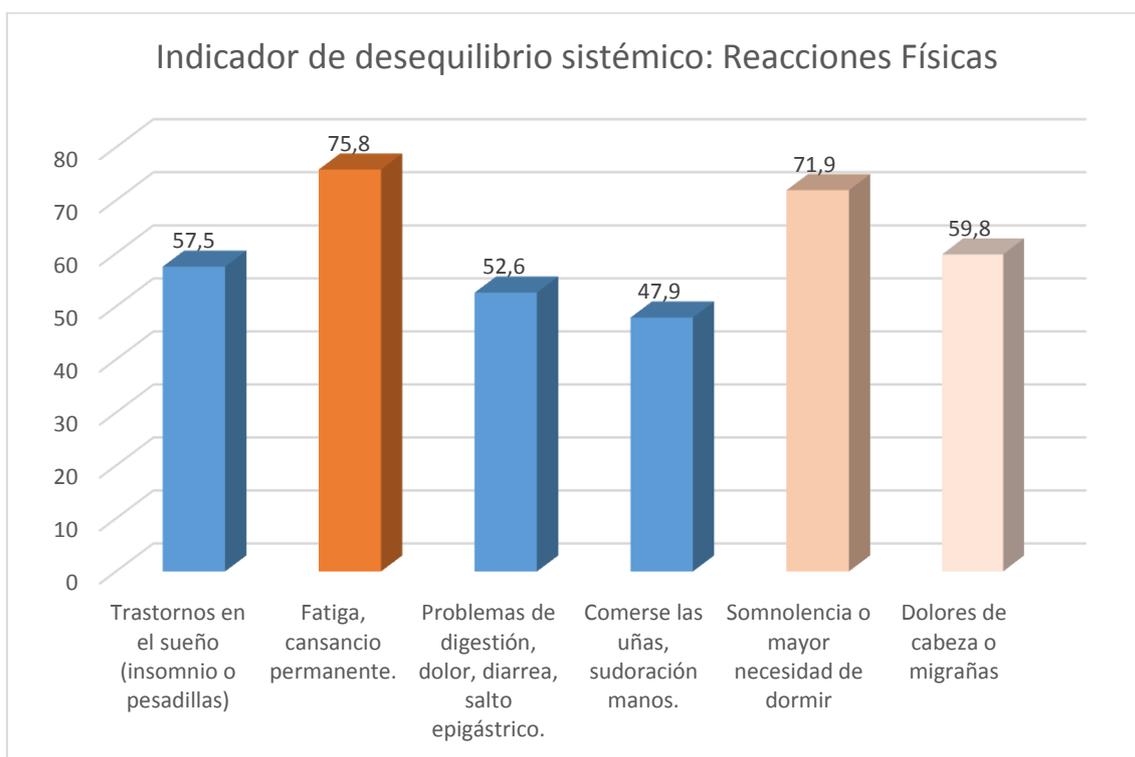
Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis Cuantitativo:

En el caso de los indicadores de desequilibrio sistémico particularmente en las reacciones físicas, existió una mayor prevalencia de en fatiga-cansancio permanente con un 75,8%, otros síntomas que tienen los estudiantes son relacionados con la actividad de sueño encontrándose la somnolencia o mayor necesidad de dormir con un 71,9%, y con un 59,8% dolores de cabeza y migraña.

Figura N° 3



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de Resultados:

En el caso de los indicadores de desequilibrio sistémico particularmente en las reacciones físicas, existió una mayor prevalencia de fatiga-cansancio permanente, otros síntomas que tienen los estudiantes son relacionados con la actividad de sueño como la somnolencia o mayor necesidad de dormir y dolores de cabeza y migraña. Dichos síntomas son los más frecuentes dentro de los estudiantes universitarios ya que existe una sobrecarga académica y una sobreexigencia por parte de los mismos, lo cual genera un desequilibrio a nivel fisiológico generando sintomatología que afecta en su diario vivir. Según Rossi (2012) la misma que refiere que dentro de los síntomas físicos que se presentan en el estrés son problemas gástricos, problemas en el apetito, problemas de sueño, cansancio, fatiga, aumento, cefaleas, sudoración, entre otros.

Tabla N° 7 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Psicológicas

Reacciones Psicológicas.	Media	Porcentaje
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3,21	64,2
Sentimientos de depresión y tristeza	3,16	63,2
Ansiedad, angustia.	3,26	65,2
Agresividad o aumento de irritabilidad	2,96	59,3
Problemas de concentración y olvidos.	3,27	65,4
Sensación de mente en blanco.	3,00	60

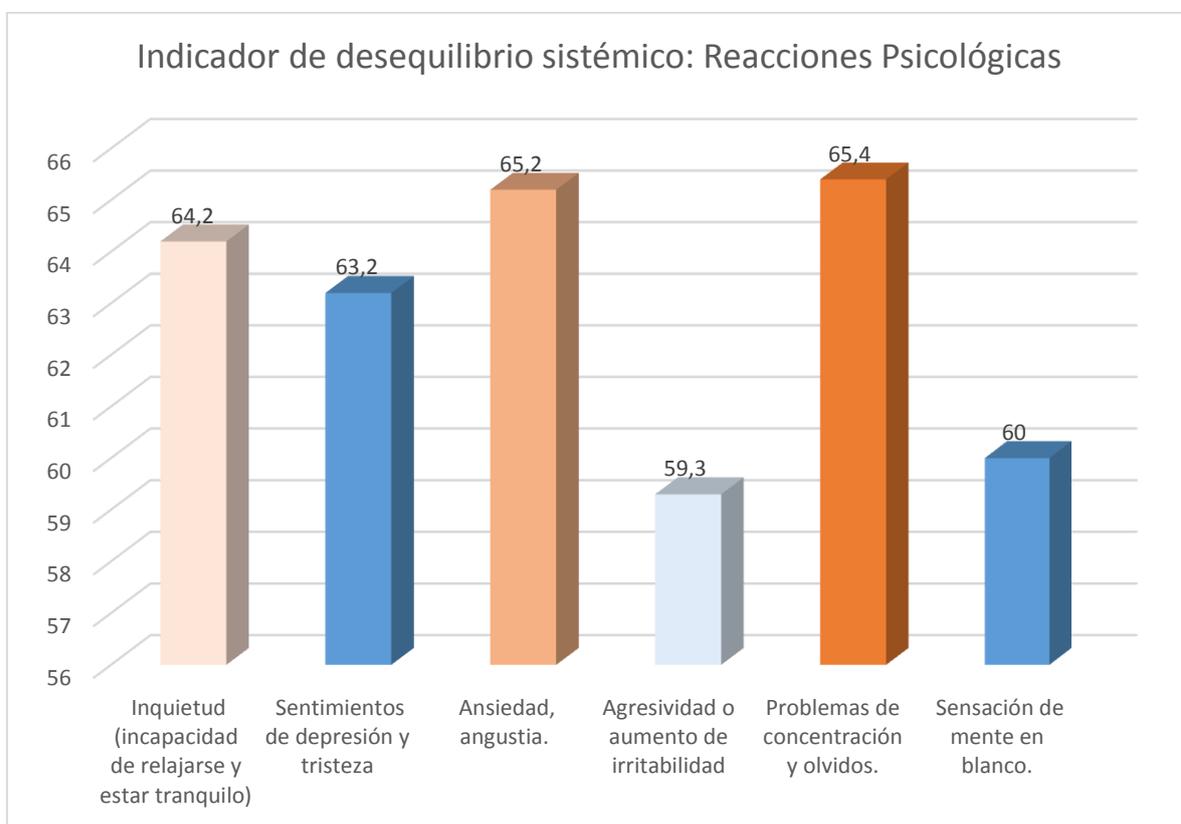
Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis Cuantitativo:

En el caso de los indicadores de desequilibrio sistémico particularmente la reacción psicológica se encontró que existe una mayor prevalencia de los síntomas de la esfera cognoscitiva problemas de concentración y olvidos con 65,4% y en la esfera afectiva con 65,2% ansiedad, angustia. Con una menor puntuación se encontró la agresividad o aumento de irritabilidad 59,3% en los estudiantes encuestados.

Figura N° 4



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de Resultados:

En el caso de los indicadores de desequilibrio sistémico en la reacción psicológica se encontró que existe una mayor prevalencia de los síntomas de la la esfera cognoscitiva problemas de concentración y olvidos y en la esfera afectiva ansiedad y angustia. La principal respuesta psicológica asociada al estrés es de tipo emocional. Explicamos que el estrés surge cuando el organismo lleva a cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, la emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Rossi 2012 acota que dentro de las afecciones a nivel psicológico puede presentarse infelicidad, humor depresivo, preocupación excesiva, sensación de melancolía, ansiedad, falta de entusiasmo,

Tabla N° 8 Indicador de desequilibrio sistémico: Reacciones Comportamentales

Reacciones comportamentales	Media	Porcentaje
Conflictos o tendencia a discutir.	2,47	49,4
Aislamiento de los demás.	2,42	48,4
Desmotivación por actividades escolares	2,88	57,5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	3,25	64,9
Consumo cigarro, alcohol, drogas.	1,56	31,1

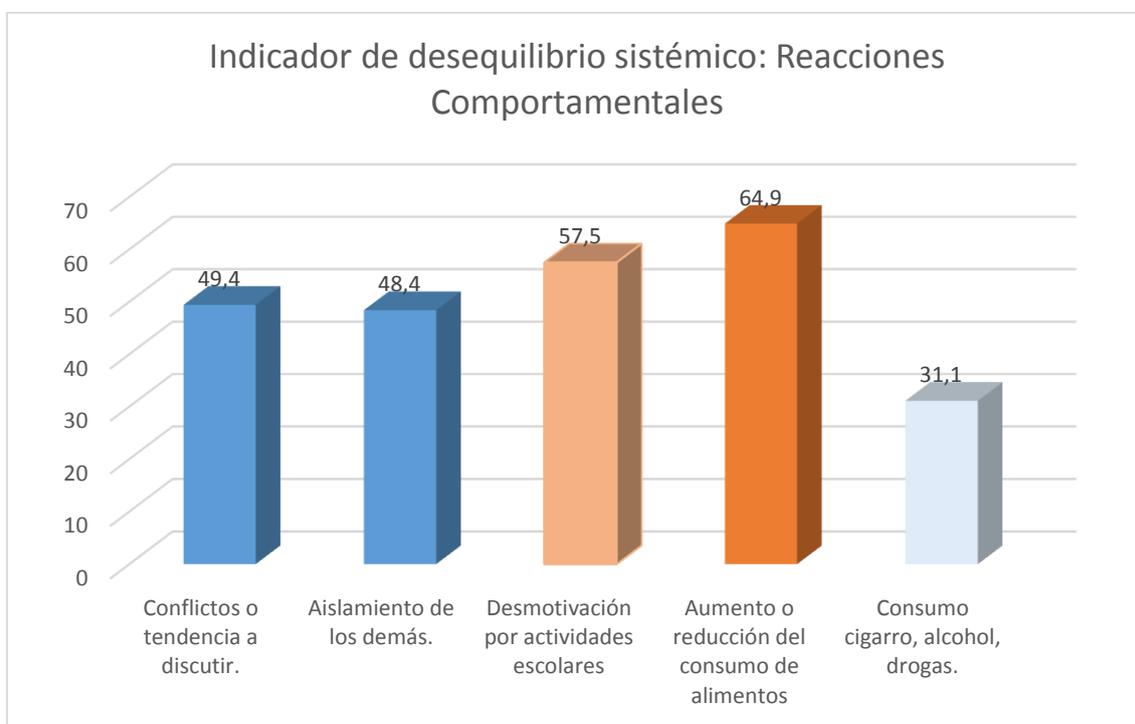
Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis cuantitativo:

Analizando los resultados de las reacciones comportamentales se encontraron que el aumento o reducción del consumo de alimentos se presenta con un 64,9%, la desmotivación por las actividades escolares con un 57,5%, mientras que los resultados más bajos se seleccionaron los comportamientos relacionados con el consumo de alimentos y de sustancias psicoactivas con 31,1%.

Figura N° 5



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis cuantitativo:

Analizando los resultados de las reacciones comportamentales se encontraron que el aumento o reducción del consumo de alimentos y la desmotivación por las actividades escolares tiene una mayor prevalencia en los estudiantes, dichos síntomas se encuentran en

relación con las reacciones fisiológicas como psicológicas ya que en conjunto generan una reacción ante las situaciones generadoras de estrés, por lo que si no existe un buen manejo de las emociones se genera un desequilibrio en el sujeto. Rossi (2012) hace referencia que en las reacciones comportamentales existe un escaso empeño en tareas y obligaciones, desgano, conflictos frecuentes, aislamiento dificultad para concentrarse, no acepta responsabilidades, indiferencia aumento o disminución del apetito y escaso interés en sí mismo.

Tabla N° 9 Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Media	Porcentaje
Habilidad asertiva	3,72	74,3
Elaboración plan y ejecución	3,40	67,9
Concentrarse en resolver	3,88	77,5
Humor.	3,15	63
Autoelogios.	2,75	55,1
Te distraes	3,42	68,4
Obtener lo positivo.	3,38	67,7
Religiosidad	2,89	57,8
Buscas información.	3,17	63,5
Ventilación y confidencias.	3,05	61

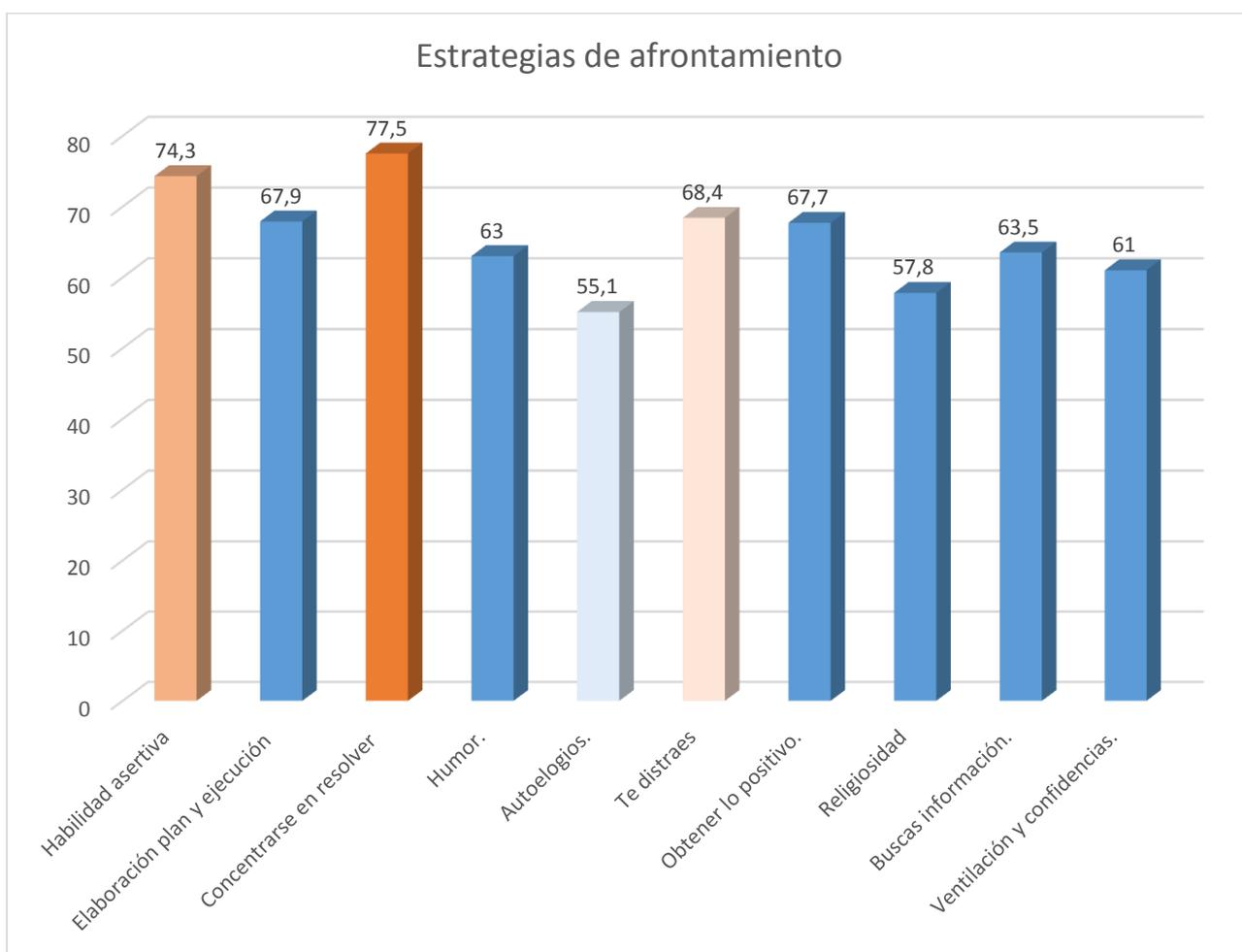
Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Análisis cuantitativo:

Con respecto al afrontamiento de los estudiantes para lidiar con el estrés académico se destaca concentrarse en resolver el problema con un 77,5%, habilidad asertiva con 74,3% y la distracción con 68,4%. En cuanto a la puntuación más baja se presenta en los autoelogios con una puntuación de 55,1%

Figura N° 6



Fuente: Inventario del estrés académico SISCO Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de Resultados:

Con respecto al afrontamiento de los estudiantes para lidiar con el estrés académico refieren que utilizan es concentrarse en resolver el problema, la habilidad asertiva y la distracción. Por lo que Barraza (2007) menciona que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo, que se presenta cuando el alumno en contextos escolares, se ve sometido a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas que obligan al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

EL AFRONTAMIENTO ACORDE A LA ESCALA DE FRYDENBERG.

Tabla N° 10 Estrategias de Afrontamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
ESTILO RESOLVER EL PROBLEMA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Concentrarse en resolver el problema.	60	74,1
Esforzarse y tener éxito.	74	91,4
Fijarse en lo positivo.	60	74,1
Buscar diversiones relajantes	59	72,8
Distracción física	61	75,3
ESTILO REFERENCIA A LOS OTROS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Buscar apoyo social.	70	86,4
Invertir en amigos íntimos.	57	70,4
Buscar pertenencia.	59	72,8
Acción social.	57	70,4
Buscar apoyo espiritual.	58	72,6
Buscar ayuda profesional.	53	65,4
ESTILO NO PRODUCTIVO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Preocuparse.	60	74,1
Hacerse ilusiones.	52	64,2
Falta de afrontamiento.	51	62,9
Reducción de la tensión.	52	64,2
Ignorar el problema.	57	70,4
Autoinculparse.	56	69,1
Reservarlo para sí.	55	67,9

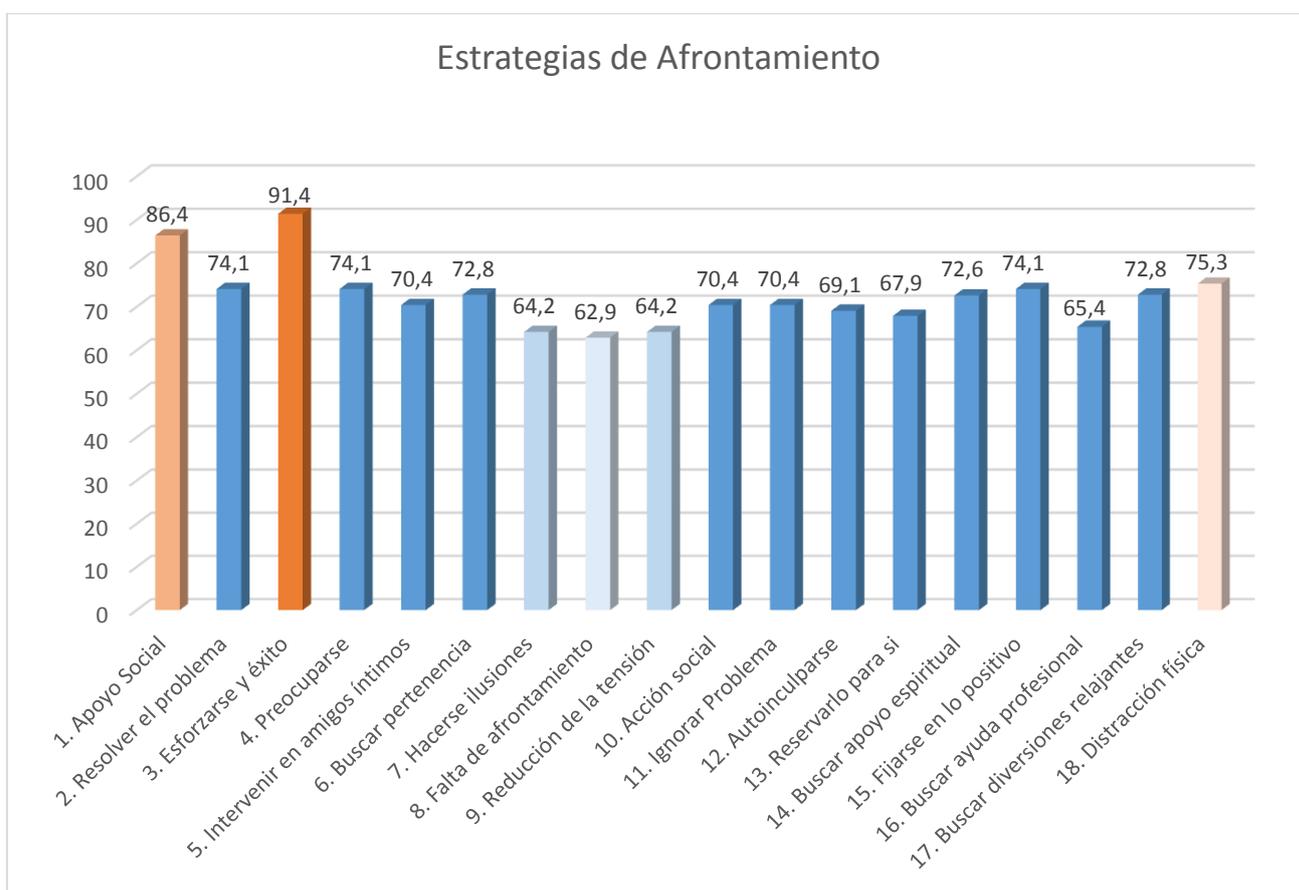
Fuente: Escala de afrontamiento (ACS) de E. Frydenberg y R. Lewis.

Elaborado por: Guano I.

Análisis cuantitativo:

Haciendo un análisis de los resultados de la Escala de afrontamiento ACS realizándole la distribución de frecuencia o porcentaje se encontró que de las 18 estrategias presentadas las 3 estrategias más utilizadas fueron Esforzarse y tener éxito en un 91,4%, y distracciones físicas en un 75,3%, lo cual muestra un predominio del estilo dirigido a la resolución del problema, seguida de apoyo social con un 86,4% lo cual corrobora los resultados presentados anteriormente encontrados en el inventario SISCO del estrés. Con un porcentaje menor se destacaron las estrategias de falta de afrontamiento con 62,9%, reducción de la tensión y hacerse ilusiones en un 64,2%, las cuales pertenecen al estilo de afrontamiento improductivo.

Figura N° 7



Fuente: Inventario del estrés académico Dr. Arturo Barraza

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de resultados:

El afrontamiento es considerado como una competencia psicosocial, que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida. (Frydenberg y Lewis, 1999) Haciendo un análisis de los resultados de la Escala de afrontamiento ACS se concluyó que de las 18 estrategias presentadas las 3 estrategias más utilizadas fueron Esforzarse y tener éxito, distracciones físicas, seguida de apoyo social, lo cual muestra un predominio del estilo dirigido a la resolución del problema, es decir que los estudiantes utilizan adecuadas estrategias de afrontamiento ante situaciones sumamente estresantes

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ALTERNA

Hi: El estrés académico está relacionado con el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato

HIPÓTESIS NULA

Ho: El estrés académico no está relacionado con el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato

Tabla N° 11 Correlaciones

Correlaciones de muestras relacionadas			
	N	Correlación	Sig.
Estresores Académicos y Apoyo social	81	.043	.702
Estresores Académicos y Resolver el problema	81	-.003	.980
Estresores Académicos y Esforzase en tener éxito	81	.188	.093
Estresores Académicos y Preocupación	81	.305	.006
Estresores Académicos e Intervención en amigos íntimos	81	-.094	.404
Estresores Académicos y Búsqueda de pertenencia	81	.022	.842
Estresores Académicos y Hacerse ilusiones	81	.245	.028
Estresores Académicos y Falta de afrontamiento	81	.401	.000
Estresores Académicos y Reducción de la tensión	81	.305	.006
Estresores Académicos y Acción social	81	.008	.941
Estresores Académicos e Ignorar el problema	81	-.030	.788
Estresores Académicos y Autoinculparse	81	.162	.149
Estresores Académicos y Reservarlo para si	81	-.048	.668
Estresores Académicos y Buscar apoyo espiritual	81	.343	.002
Estresores Académicos y Fijarse en lo positivo	81	.180	.109

Estresores Académicos y Apoyo profesional.	81	.143	.202
Estresores Académicos y Distracciones relajantes	81	.101	.371
Estresores Académicos y Distracciones físicas	81	-.029	.796

Fuente: Correlaciones de Pearson

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de resultados:

En las correlaciones realizadas podemos determinar que los estresores académicos y la falta de afrontamiento tiene una significancia de .000 lo que hace referencia que ante situaciones sumamente estresantes no son afrontadas de manera adecuada o utilizan pocas estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes, sin embargo, una de las estrategias que más utilizan es la reducción de la tensión y la búsqueda de apoyo espiritual.

Tabla N° 12 Correlaciones

Correlaciones de muestras relacionadas			
	N	Correlación	Sig.
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Apoyo social	81	-.013	.905
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Resolver el problema	81	-.211	.059
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Esforzarse en tener éxito	81	.040	.720
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Preocupación	81	.156	.166

Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales e intervenir en amigos íntimos	81	-.085	.453
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Búsqueda de pertenencia	81	-.026	.816
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Hacerse ilusiones	81	.109	.332
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Falta de afrontamiento	81	.414	.000
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Reducción de la tensión	81	.454	.000
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Acción social	81	-.108	.338
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales e Ignorar el problema	81	.191	.088
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Autoinculparse	81	.213	.057
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Reservarlo para si	81	.080	.478
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Apoyo espiritual	81	.217	.052
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Fijarse en lo positivo	81	.048	.668
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Apoyo profesional	81	.096	.393
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Distracciones relajantes	81	.054	.631
Reacciones_Físicas_Psicologicas_Comportamentales y Distracciones físicas	81	.061	.589

Fuente: Correlaciones de Pearson

Elaborado por: Guano I.

Interpretación de resultados:

En las correlaciones realizadas podemos determinar que las Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales con la falta de afrontamiento y la reducción de la tensión presentan una significancia de .000 es decir que ante situaciones de estrés los estudiantes presentan sintomatología tanto fisiológica, psicológica y comportamentales, por lo tanto, una forma de afrontamiento es la reducción de la tensión.

Tabla N° 13 Correlaciones

Correlaciones de muestras relacionadas			
	N	Correlación	Sig.
Estrategias de afrontamiento y Apoyo social	81	,428	,000
Estrategias de afrontamiento y Resolver el problema	81	,458	,000
Estrategias de afrontamiento y Esforzarse en tener éxito	81	,554	,000
Estrategias de afrontamiento y Preocuparse	81	,434	,000
Estrategias de afrontamiento e Intervenir en Amigos íntimos	81	,261	,009
Estrategias de afrontamiento y Búsqueda de pertenencia	81	,374	,000
Estrategias de afrontamiento y Hacerse Ilusiones	81	,373	,000
Estrategias de afrontamiento y Apoyo espiritual	81	,486	,000
Estrategias de afrontamiento y Fijarse en lo positivo	81	,447	,000
Estrategias de afrontamiento y Apoyo profesional	81	,389	,000
Estrategias de afrontamiento y Distracciones relajantes	81	,294	,004
Estrategias de afrontamiento y Distracción Física	81	,309	,002

En la tabla N° 13 se puede apreciar que existe una correlación entre las variables con una significancia < 0.005 , por lo que se determina que las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes son: apoyo social, resolver el problema, esforzarse en tener éxito, preocuparse, búsqueda de pertenencia, hacerse ilusiones, apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, apoyo profesional, distracciones relajantes y distracción física.

Tabla N° 14 Prueba del Chi Cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	66,695 ^a	38	,003
Razón de verosimilitud	74,432	38	,000
Asociación lineal por lineal	16,624	1	,000
N de casos válidos	81		

a. 60 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que

5. El recuento mínimo esperado es ,23.

se

En cuanto al chi cuadrado la fórmula obtenida es $[x^2 (38) = 66,695, p < 0,05, N81]$, dentro de la prueba realizada arroja una significación asintótica de 0.03 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo tanto, se

comprueba que el estrés académico está relacionado con el afrontamiento en los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- En el estudio realizado se pudo concluir que entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de medicina del segundo semestre de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Ambato existe una relación de las variables de estudio por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación, por lo tanto, se comprobó que el estrés académico está relacionado con el afrontamiento.
- En los estresores académicos se concluyó que los más utilizados por los sujetos de estudio es el exceso de evaluaciones, la realización de un examen, la sobrecarga académica y la responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas. En cuanto a los resultados de los indicadores de desequilibrio sistémico que más afectaron a los estudiantes fueron en las reacciones físicas la fatiga-cansancio permanente, dolores de cabeza o migraña y otros síntomas que tienen relación con la actividad de sueño como la somnolencia o mayor necesidad de dormir. En los síntomas psicológicos, problemas de concentración, olvidos, ansiedad y angustia y en cuanto a las reacciones comportamentales se encontraron el aumento o reducción del consumo de alimentos y la desmotivación por las actividades. Con respecto al afrontamiento de los estudiantes para lidiar con el estrés académico se destaca concentrarse en resolver el problema, la habilidad asertiva y la distracción

- Realizando un análisis de los resultados de la Escala de afrontamiento ACS se concluyó que de las 18 estrategias presentadas las 3 estrategias más utilizadas fueron esforzarse y tener éxito, distracciones físicas y apoyo social. Agrupando las estrategias en los diferentes estilos se pudo concluir que se existió mayor predominio del estilo dirigido a la resolución del problema, seguido del estilo relacionado con los demás y el que menos se utilizó fue el improductivo. Es importante saber que el afrontamiento utilizado les ayuda a reducir el impacto del estrés académico donde el hecho de ser adolescente y jóvenes les ayuda para saber cómo afrontar las situaciones que le preocupan.
- En las correlaciones realizadas se concluye que ante situaciones sumamente estresantes las estrategias de afrontamiento más utilizadas por parte de los estudiantes son el apoyo social, resolver el problema, esforzarse en tener éxito, preocuparse, búsqueda de pertenencia, hacerse ilusiones, apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, apoyo profesional, distracciones relajantes y distracción física.

5.2 RECOMENDACIONES

- Al existir estrés académico es importante dar a conocer a las autoridades sobre la problemática que se está presentando dentro de la carrera de medicina y así tomen las medidas necesarias, trabajando conjuntamente con el Departamento de Bienestar Estudiantil especialmente con el área de Psicología para la realización de un proceso psicoterapéutico con los estudiantes.
- Brindar información a los estudiantes sobre el estrés académico mediante conferencias realizadas por Psicólogos clínicos de la Institución, además darles a conocer el beneficio que aportan las técnicas psicoterapéuticas para el alivio del estrés, en donde se puede trabajar mediante técnicas de relajación y respiración para manejar de forma adecuada la tensión generada por situaciones estresantes.
- Socializar con los estudiantes sobre las estrategias de afrontamiento que existen, y cuáles son los beneficios de generar adecuados recursos de afrontamiento para enfrentar las demandas de la vida.
- Aplicar la investigación en otras facultades para determinar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento ya que los niveles de exigencia difieren de acuerdo a las carreras y el trabajo que realicen los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

Bibliografía:

- Augusto, J., López, E., & Pulido, M. (2014). Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 26(3), 413-425. doi: 10.1174/021347411797361310
- Arce, S. (2007). *Inmunología Clínica y Estrés. En busca de la conexión perdida entre el cuerpo y la mente*. La Habana: Ed Ciencias Médicas.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, No. 84, vol. 2, pp. 191-215.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima (Tesis Pregrado)*. Universidad Católica del Perú, Lima
- Clavijo, A. (2002). *Crisis Familia y Psicoterapia*. La Habana: Ed. Ciencias Médicas.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). ACS. Escalas de Afrontamiento para adolescentes.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- González, F (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana: Ed. Ciencias Médicas. p 219 -235. p 358 -368.

Grau, J. (1998). Estrés, Salud y Enfermedad. Material docente de la Maestría en Psicología de la Salud, Impresiones ligeras, Escuela Nacional de Salud Pública, Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana.

Hernández, J. Polo, A. Poza, C. (1994). La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz., Valencia: Ed. Promolibro.

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Editorial Desclée De Brouwer.

Morales, F. (2005) Psicología de la salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana: Ed Ciencias médicas.

Orlandini, A. (1994) Psicología del estrés. Santiago de Cuba: Ed. Oriente.

Ponce, J. (1994). Estrés y afrontamiento, La Habana: Ed Academia.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Código de Ética, Ambato, sf

Linkografía:

Acosta, J. (2008). Gestión del Estrés. Recuperado de

https://books.google.com.ec/books?id=mtlG_iEZ7yEC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false.

Acosta, R. (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011. Tesis de Licenciatura. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3151>

- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. Recuperado de www.psicologiacientifica.com
- (2007^a). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Recuperado de www.psicologiacientifica.com
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2),1-20.
- Caballo, V. & Anguiano, S. (2002). Estrés, estilos de personalidad y contratiemposcotidianos. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=xzAZH2_OHu4C&pg=PA87&dq=afrentamiento+religion&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20religion&f=true
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, I., Piñeiro, I., & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87. Recuperado de <http://ejep.es/index.php/journal/article/viewArticle/75-87>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades médicas*, vol. 10(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Galán, C., & Camacho, E. (2012). Estrés y salud: Investigación básica y aplicada. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&pg=PA157&dq=afrenta>

miento+al+estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrentami
ento%20al%20estr%C3%A9s&f=false

Gutiérrez et al. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el
estrés académico. *Revista CES MEDICINA*, 24(1),1-11

Jerez, M., Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud
de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil NeuroPsiquiat*, 53 (3),1-9.

OMS, OPS. (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las
sociedades. Recuperado de:

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%
3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-
societies&Itemid=135&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)

Rossi, R. (2012). Los consejos del psicólogo para superar el estrés. Recuperado de
[https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover
&dq=estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s
&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false)

Roca, M. (2003). Los recursos con que contamos -¡o no!- para hacer frente al estrés en
<http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name>.

Yánes, J. (2008). El control del estrés y el mecanismo del miedo. Recuperado de
[https://books.google.com.ec/books?id=GroLZ2CSTo0C&printsec=frontcover
&dq=estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s
&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=GroLZ2CSTo0C&printsec=frontcover&dq=estr%C3%A9s&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false)

Citas Bibliográficas - Bases de Datos UTA

SCIELO. Capano, A., & Pacheco, A. (2014). Estrés y violencia doméstica: un estudio en adultos referentes de niños, niñas y adolescentes. *Prensa Médica Latinoamericana*, 8(1), 31-42.

SCIELO. Escobar, M., Trianes, M., Fernández, F., & Miranda, J. (2010). Relaciones entre Aceptación Sociométrica Escolar e Inadaptación Socioemocional, Estrés Cotidiano y Afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 469-479.

SCIELO. Leiva, M., & Baher, G. (2012). Efecto de las estrategias de afrontamiento al estrés en los síntomas de estrés postraumático en sobrevivientes de un terremoto.

SCIELO. Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A., & Jaimes, A. (2013). Redimiento, académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de Medicina. *Revista Med*, 21(1), 29-37. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/med/v21n1/v21n1a03.pdf

SCIELO. Pozos, B., Aguilera, M., Acosta, M., & Pando, M. (2014). Perfil de estrés y estrés crónico en migrantes mexicanos en Canadá. *Rev. Salud Pública*, 16(1), 63-75.

SCIELO. Umann, J., Marques, R., Ticona, S., & Guido, L. (2014). The impact of coping strategies on the intensity of stress on hemato-oncology nurses. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 35(3), 103-110.

Anexos

Anexo N. 1 Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ con Cédula de Identidad- _____ autorizo a la Sra. Ivonne Vanessa Guano Bermeo hacer uso de la información que yo pueda proporcionarle para la realización de su proyecto de investigación que tiene por tema “**ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA**” de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera Psicología Clínica, la misma que se llevará a cabo en la misma facultad.

El objetivo de este documento es darle a conocer que:

- La participación en esta investigación es definitivamente de forma voluntaria. Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o abandonar el estudio en el momento que quiera sin tener que rendir cuentas.
- Es probable que usted no reciba ningún beneficio directo del estudio realizado, pues los datos proporcionados tienen como finalidad producir conocimientos que podrían ser usados para elaborar estrategias de entrenamiento cognitivo en cuanto a la memoria, en complemento con tratamiento psicoterapéutico.
- Finalmente cabe recalcar que el estudio no produce ningún daño o riesgo y que se garantiza total discreción y confidencialidad en la información obtenida.

Con el fin de agilizar la investigación se procederá a hacer un acompañamiento donde se emitirá una explicación previa, antes de que conteste las baterías de evaluación, para un mejor desenvolvimiento.

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo N. 2 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza

Macías.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? _____ 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 2.

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

NIVEL DE PREOCUPACIÓN O NERVIOSISMO. 1 2 3 4 5

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca 1	Rara vez. 2	Algunas veces. 3	Casi siempre 4.	Siempre 5
1.- La competencia con los compañeros del grupo					
2.-La Sobrecarga académica.					
3.- La personalidad y el carácter del profesor.					
4.- El tipo de trabajo que te piden los profesores					
5.- Mantener buen promedio académico.					

6.- Participación en clase.					
7.- Tiempo limitado para hacer trabajos.					
8 Responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas.					
9.- El exceso de evaluaciones.					
10 La realización de un examen.					

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas	Nunca. 1	Rara vez. 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre. 5.
Trastornos en el sueño. (insomnio o pesadillas)					
Fatiga ,cansancio					
Problemas digestivos, dolor, diarrea, salto epigástrico.					
Comerse las uñas, sudoración manos.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Dolores de cabeza o migrañas.					
Reacciones psicológicas.	Nunca. 1	Rara vez. 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre. 5.
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza					
Ansiedad, angustia.					
Agresividad o aumento de irritabilidad					
Problemas de concentración y olvidos.					
Sensación de mente en blanco.					

Reacciones comportamentales.	Nunca. 1	Rara vez. 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre. 5.
Conflictos o tendencia a discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desmotivación por actividades escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Consumo cigarro, alcohol, drogas.					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1 Defiendes tus preferencias, ideas, sentimientos sin dañar a otros.					
2.Elaboración un plan y ejecutas sus tareas					
3 Te Concentras en resolver la situación que te preocupa.					
4 Tomás la situación con sentido del humor.					
5 Te Elogias a ti mismo.					
6.Te distraes lectura, tv, etc					
7. tratas de obtener lo positivo de la situación.					
8. Haces oraciones o asistes a misa.					
9. Buscas información sobre la situación que te preocupa.					
10. Comentas con otros la situación que te preocupa.					

Anexo N. 3 Escala de afrontamiento (ACS) de E. Frydenberg y R. Lewis.

En este cuestionario encontrarás una lista de cosas que suele hacer la gente de tu edad para afrontar el estrés académico. No hay respuestas correctas o incorrectas, no dediques mucho tiempo a cada frase responde simplemente lo que te viene a la mente ahora. Te aseguramos sinceridad y confidencialidad.

Debes saber que A significa Nunca lo hago, B Lo hago raras veces, C Lo hago algunas veces, D Lo hago a menudo y E Lo hago con mucha frecuencia.

	A	B	C	D	E
	1	2	3	4	5
1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema					
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3. Sigo con mis tareas como es debido					
4. Me preocupo por mi futuro					
5. Me reúno con mis amigos más cercanos					
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7. Espero que me ocurra lo mejor					
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9. Me pongo a llorar y/o gritar					

10. Organizo una acción en relación con mi problema					
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema					
12. Ignoro el problema					
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)					
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19. Practico un deporte					
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente					
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22. Sigo asistiendo a clases					
23. Me preocupo por buscar mi felicidad					
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por					

vencido(a)					
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30. Decido ignorar conscientemente el problema					
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los Problemas					
32. Evito estar con la gente					
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas					
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38. Busco ánimo en otras personas					
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)					
41. Me preocupo por lo que está pasando					
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi					

enamorado(a)					
43. Trato de adaptarme a mis amigos					
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo					
45. Me pongo mal (Me enfermo)					
46. Culpo a los demás de mis problemas					
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48. Saco el problema de mi mente					
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51 Leo la Biblia o un libro sagrado					
52. Trato de tener una visión positiva de la vida					
53. Pido ayuda a un profesional					
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan					
55. Hago ejercicios físicos para distraerme					
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago					
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar					
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica					
61. Trato de mejorar mi relación personal con los					

demás					
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos					
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					
66. Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos					
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					
69. Pido a Dios que cuide de mí					
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas					
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo					
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas					
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75. Me preocupo por el futuro del mundo					
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien					

me gusta salir					
77. Hago lo que quieren mis amigos					
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago					
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas					