

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE
MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
BAUTISTA**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
FRANCINETH LOURDES RIVERO ROJAS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
MÉDICO CIRUJANO**

LIMA – PERÚ

2019

ASESOR

Joseph Arturo Pinto Oblitas

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a Dios.

También quiero agradecer a la Dra. Leny Bravo Luna por ayudarme con las autorizaciones para poder ejecutar el instrumento de mi tesis, de igual manera a la Dra. Paola Vizcardo Lau por darme las facilidades de poder recolectar mis datos en el local de San Borja.

En último pero no menos importante quiero agradecer a mi asesor de tesis Dr. Joseph Pinto, por su ánimo y entusiasmo; por su sabiduría y paciencia que me ayudo en mi formación como investigadora.

DEDICATORIA

Le dedico mi tesis en primer lugar a Dios, por ser mi norte y darme la posibilidad de culminar mis objetivos trazados.

A mis padres por siempre ser incondicionales y haberme forjado con valores y buenos sentimientos que me hacen la persona que soy ahora

A mi esposo e hijo por apoyarme y ser mi fuente de inspiración para mejorar día a día.

RESUMEN

La carrera universitaria está en constante contacto con el estrés. El **objetivo** de este trabajo fue: Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista. **Materiales y Métodos:** estudio observacional, cuantitativo, descriptivo y prospectivo con dos objetivos analíticos, la población fue de 468 alumnos entre primer a sexto año, se usó el instrumento de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), diseñado por De Pablo *et al.* (2002) utilizado por Cabanach *et al.* (2008) ($\alpha = 0,788$ y $0,90$); contiene subescalas: Estresores Académicos (E-CEA), Respuestas de Estrés (R-CEA) y Estrategias de Afrontamiento (A-CEA). Pero para este trabajo solo se evaluará dos escalas Estresores Académicos (E-CEA) ($\alpha = 0,96$) y Estrategias de Afrontamiento (A-CEA) ($\alpha = 0,89$). **Concluyendo:** que el nivel de estrés de los alumnos de medicina fue medio, el sexo masculino indicó mayor estrés con 58%. El nivel de estrés por año fue en cuarto, quinto y sexto con 25%. Los principales estresores académicos fueron: Deficiencias metodológicas, Sobrecarga del estudiante y Falta de control sobre el propio rendimiento. Y las principales estrategias de afrontamiento tomadas fueron pensamiento positivo y planificación. Al comparar el grado de estrés según tipo de estudios, los estudiantes que están en ciencias clínicas salieron con un alto nivel de estrés con 26%.

Palabras clave: estrés, estrés académico, estresores académicos y estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The university career is related to stress. The **objective** of this work was: To determine the level of academic stress in the human medicine students of the San Juan Bautista Private University. **Materials and Methods:** observational, quantitative, descriptive and prospective study with two analytical objectives, the population was 468 students between the first and sixth year, the Academic Stress Assessment (CEEA) instrument was used, designed by De Pablo et al. (2002) used by Cabanach et al. (2008) ($\alpha = 0.788$ and 0.90); contains subscales: Academic Stressors (E-CEA), Stress Responses (R-CEA) and Coping Strategies (A-CEA). For this work, only two Academic Stressors (E-CEA) scales ($\alpha = 0.96$) and Coping Strategies (A-CEA) ($\alpha = 0.89$) were evaluated. **Concluding:** the level of stress of the medical students was medium, that the masculine sex indicated greater stress with 58%. The level of stress per year was in fourth, fifth and sixth with 25%. The main academic stressors were: Methodological deficiencies, student overload and lack of control over their own performance. And the main coping strategies taken were positive thinking and planning. When comparing the degree of stress according to type of studies, students who are in clinical sciences came out with a high level of stress with 26%.

Keywords: stress, academic stress, academic stressors and coping strategies.

INTRODUCCIÓN

La carrera universitaria está en constante contacto con el estrés, donde esta situación origina ansiedad en los estudiantes si no se maneja de forma adecuada.

La universidad es un lugar donde los alumnos utilizan todos los recursos para alcanzar sus objetivos, pero no todas las carreras son iguales, los alumnos que optan por la carrera de medicina humana con 7 largos años de carrera lo saben. Durante este periodo los estudiantes deben confrontar grandes cambios, que pueden verse como estresores, donde sólo ellos deben buscar estrategias de afrontamiento para neutralizar este estrés.

El estrés es una carga para el estudiante de medicina humana que día a día tiene que esforzarse para aprobar cada ciclo que se pone más difícil conforme avanza, con el fin de obtener su valioso título universitario; todo se debe al cambio rotundo de lo que significa los estudios secundarios en relación a los estudios superiores; es por esto que la meta principal de la tesis es evaluar el grado de estrés académico a alumnos de Medicina Humana. Y a su vez encontrar los estresores causantes y como el alumnos las enfrenta.

El trabajo se explica por capítulos, organizados como:

El capítulo I, se observa el problema, empezando por el planteamiento del problema, formulación, los objetivos de la investigación y justificación, identificando el interés de valorar el grado de Estrés.

El capítulo II, describe al marco teórico, la teórica; y las hipótesis que defienden la investigación.

En el capítulo III, se establece el método que se utilizó, se explica el diseño, la población, la muestra, la colección de datos, la autenticidad y confiabilidad de mi instrumento.

En el capítulo IV, se ejecuta los resultados mediante el empleo de métodos estadísticos, luego la ejecución de mi instrumento de recopilación de datos.

En el capítulo V, encontrarán las conclusiones, recomendaciones y la bibliografía.

ÍNDICE

	PÁG
CARÁTULA	I
ASESOR	II
AGRADECIMIENTO	III
DEDICATORIA	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
INTRODUCCIÓN	VII
ÍNDICE	IX
LISTA DE TABLAS	XII
LISTA DE GRÁFICOS	XIII
LISTA DE ANEXOS	XV

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.2.1. GENERAL	2
1.2.2. ESPECÍFICOS	2
1.3. JUSTIFICACIÓN	2
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	3
1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.6. OBJETIVOS	4
1.6.1. GENERAL	4
1.6.2. ESPECÍFICOS	5
1.7. PROPÓSITO	5

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.	ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS	
	2.1.1. ANTECEDENTES NACIONALES	6
	2.1.2. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	7
2.2.	BASES TEÓRICAS	8
	2.2.1. ESTRÉS	8
	2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO	10
	2.2.3. ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA	11
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	11
2.4.	HIPÓTESIS	11
	2.4.1. GENERAL	11
2.5.	VARIABLES	11
2.6.	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	12

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	DISEÑO METODOLÓGICO	13
	3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	13
	3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	13
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	13
	3.2.1. POBLACIÓN	13
	3.2.2. MUESTRA	14
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	15
3.4.	DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	19
3.5.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	19
	3.5.1. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS	20
	3.5.2. ANÁLISIS DE DATOS	20
3.6.	ASPECTOS ÉTICOS	20

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS	21
4.2. DISCUSIÓN	37

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES	42
5.2. RECOMENDACIONES	42

BIBLIOGRAFÍA	44
---------------------	----

ANEXOS	49
---------------	----

LISTAS DE TABLAS

- TABLA 1** ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS (E-CEA) DE LOS ALUMNOS DE MEDICINA HUMANA DIVIDIDO EN DIMENSIONES PARA SU INTERPRETACIÓN. CABANACH *ET AL.* (2010) - PÁG. 17
- TABLA 2** ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (A-CEA) DE LOS ALUMNOS DE MEDICINA HUMANA DIVIDIDO EN DIMENSIONES PARA SU INTERPRETACIÓN. CABANACH *ET AL.* (2010) – PÁG. 18
- TABLA 3** RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA HUMANA. – PÁG. 21
- TABLA 4** RESULTADOS DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA. – PÁG. 22

LISTAS DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1

RESULTADOS DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA SEGÚN AÑO DE ESTUDIOS. – PÁG. 23

GRÁFICO 2

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (CEEA) ²⁸ EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA DONDE 1 ES NADA ESTRESANTE Y 9 ES MUY ESTRESANTE. – PÁG. 24

GRÁFICO 3

RESULTADOS DE LA ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS (E-CEA) ^{23,30} EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA DONDE 1 ES NUNCA, 2 ALGUNA VEZ, 3 ES BASTANTE VECES, 4 ES CASI SIEMPRE Y 5 ES SIEMPRE. – PÁG. 25

GRÁFICO 4

RESULTADOS DE LA ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS (E-CEA) ^{23,30} EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA DIVIDO EN DIMENSIONES. – PÁG. 28

GRÁFICO 5

RESULTADOS DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA) ³⁰ EN LOS ALUMNOS DE MEDICINA DONDE 1 ES NUNCA, 2 ALGUNA VEZ, 3 ES

BASTANTE VECES, 4 ES CASI SIEMPRE Y 5 ES SIEMPRE.
– PÁG. 32

GRÁFICO 6

RESULTADOS DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA) ³⁰ EN LOS ESTUDIANTES DE
MEDICINA DIVIDIDO EN DIMENSIONES. – PÁG. 34

GRÁFICO 7

COMPARACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO ENTRE LOS
ALUMNOS DE CIENCIAS BÁSICAS VERSUS LOS ALUMNOS
DE CIENCIAS CLÍNICAS. – PÁG. 36

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES. PÁG. 50

ANEXO 2: INSTRUMENTO. PÁG. 51

ANEXO 3: VALIDEZ DE INSTRUMENTO – CONSULTA DE EXPERTOS.
PAG. 60

ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA. PÁG. 65

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE. – PÁG.
67

ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PADRE / APODERADO.
– PÁG. 68

ANEXO 7: ASENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE.- PÁG. 69

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un tema muy discutible hoy en día está creciendo a pasos gigantes en los últimos años, los alumnos se enfrentan a obligaciones, que requieren muchos recursos tanto psicológicos y físicos donde la preocupación solo es lograr un rendimiento académico aceptado¹.

Emprender una profesión universitaria es para muchos estudiantes una experiencia buena pero no todos lo toman de la misma forma, porque cualquier persona puede padecer estrés, ya que es un agente que puede estar actuando de forma natural o a veces puede estar inducida².

Ortega y Pérez,³ definen al estrés como el acoplamiento del individuo para acostumbrarse a todos los cambios, demandas, obligaciones y presiones a los que podría estar comprometida la persona.

Y el resultado de estos elevados niveles de estrés va desde la depresión, ansiedad, susceptibilidad, etcétera, afectando tanto la vitalidad de la persona, como el beneficio académico⁴.

De hecho, Fisher⁵ en su libro, considera que la admisión a la universidad señala un grupo de condiciones estresantes que el estudiante puede percibir, aunque sólo sea eventual, al no poder controlar el nuevo ambiente genera ansiedad.

Es por eso que esta tesis se basa en evaluar los grados de estrés en los alumnos, especificar cuáles son los estresores que llevan a esta situación y cuáles son sus medidas de afrontamiento, ya que hay poca información sobre el tema en la Universidad por eso resulta importante estudiarlo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista?

1.2.2. ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista según año de estudios?
- ¿Cuáles son los estresores académicos más relevantes en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista?
- ¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento son los más utilizados ante el estrés académico de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista?
- ¿Cuál es el nivel del estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas?

1.3. JUSTIFICACIÓN

El estrés siempre va a estar presente en los estudiantes universitarios, mucho más ahora que el ingresar a una universidad es más fácil, lo difícil es terminarla.

En la actualidad, hay una nueva reforma en la educación superior universitaria denominada Nueva Ley Universitaria N° 30220 (2014); a partir del cual el Ministerio de Educación plantea políticas públicas que tengan como meta lograr un servicio educativo universitario de calidad en nuestro país.

Uno de los objetivos más importantes de la nueva ley universitaria⁶ es el de impulsar la calidad educativa de las instituciones Universitarias; esto está haciendo que las Universidades mejoren su plan curricular, los alumnos deben exigirse más, ya que la nueva ley universitaria establece que reprobado tres veces un mismo curso, serás alejado por un año exacto de la Universidad de la cual procedes. Y Cuando termine el plazo de un año recién podrás matricularte pero solo en el curso que reprobaste. Si repruebas el curso por cuarta vez, será el retiro definitivo; esta idea de que suceda genera ansiedad y tensión en los alumnos.

Esto está ocasionando y desatando agentes de estrés que influyen de forma desfavorable en el estudiante. Existen pocos estudios de estrés académico en estudiantes, son muy pocos los estudios que se han realizado a nivel universitario, por ende este trabajo tiene la finalidad de investigar la escala de estrés académicos en alumnos de esa Universidad.

1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL

Universidad Privada San Juan Bautista- Sede San Borja

1.4.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL

Se desarrolló en el periodo del Semestre 2016-2

1.4.3. DELIMITACIÓN SOCIAL

Alumnos matriculados en el ciclo 2016-2 de la profesión de Medicina

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Esta tesis presenta limitaciones científicas, por la falta de investigaciones de este tema en los alumnos de la Universidad San Juan Bautista. Pero a la vez es viable porque se obtuvo la información necesaria mediante una encuesta. Y es Factible ya que se cuenta con recursos económicos para realizarlo siendo los recursos de logística las computadoras, laptops, escáneres, impresoras.

1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar la relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista
2. Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista según año de estudios
3. Determinar cuáles son los Estresores Académicos más relevantes en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista

4. Determinar qué tipos de Estrategias de Afrontamiento son los más utilizados ante el estrés académico de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista
5. Comparar el nivel de estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas

1.7. PROPÓSITO

Ya que el estrés está creciendo a pasos agigantados, esta tesis quiere enfocarse en evaluar la escala de estrés a los alumnos de medicina humana de la Universidad San Juan Bautista, lo que quiero lograr es hallar la tolerancia del estrés entre los universitarios, quiero medir el grado de estrés académico asociado a las variables sociodemográficas y; determinar cuáles son los estresores y recursos de afrontamiento.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

2.1.1. ANTECEDENTES NACIONALES

En nuestro País, la educación se ha vuelto más competitiva tanto para las personas como para la comunidad, esto ha ocasionado que países de América Latina empiecen a realizar reformas educativas de competencias y habilidades.

Celis, J. *et al.* (2001),⁷ hizo un estudio, cuya meta fue establecer la ansiedad asociada al estrés entre los alumnos de medicina , el cuál interrogó a 98 estudiantes, 53 fueron de primer año y 45 del sexto año, entre Junio y Julio del 2000. Usando como instrumento el Inventario de Ansiedad (Estado – Rasgo). Donde halló altos grados de ansiedad en los estudiantes de primero, mostrando datos muy valiosos. La posición de mayor ansiedad fue la "carga académica", "poco tiempo para terminar sus labores " y "dar una prueba escrita". Llegando a concluir que mayor nivel de ansiedad lo tuvieron los alumnos de primer año.

Otro estudio hecho en una Universidad de Lima por Bedoya-Lau *et al.* (2012)¹ titulado Niveles de Estrés Académico, donde tratan de expresar situaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento a los estudiantes de medicina. Demostrando que la ansiedad y los conflictos emocionales en los alumnos son una problemática en todo el mundo. La meta fue establecer las escalas de estrés, las expresiones psicosomáticas y las habilidades para soportarlo en los estudiantes de primer, cuarto y séptimo año. Con una muestra de 187 estudiantes constituida por el 52,9 % de varones y 47,1 de damas,

Descubriendo que la prevalencia de esta ansiedad alcanzó 77,54 %; los alumnos de séptimo año fueron quienes tuvieron más estrés, donde los varones tuvieron niveles más bajos. Lo que más los agobiaba fue la carga de trabajos y los exámenes. Llegando a concluir que mayor fueron las manifestaciones psicósomáticas predominando sobre las reacciones psicológica. Se recomendó mayor estudio del estrés en alumnos bajo tratamiento con antidepresivos

Y Ticona,⁸ con su estudio, quiso relacionar el estrés y las estrategias para afrontarlo, para lo cual hizo un trabajo transeccional con planteamiento de correlación, su población fue de 234, para la colección de estos datos se usó la encuesta; Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE, que considera maniobras dirigidas. Como conclusión: la población con más alumnos fueron del sexo femenino, de edades entre 19 a 20 años, el primer año obtuvo mayor grado de estrés; siendo grave (29,91%). Las tácticas más usadas fueron “planificación” y “afrontamiento activo”; por lo cual concluye que si hay una asociación entre esta ansiedad y las estrategias para afrontarlo.

2.1.2. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Un estudio hecho en el año 2008 por Collazo,⁹ realizado en Cuba, con la meta de asociar grados de estrés y causas de estrés, la muestra fue de un total de 205, correspondiente al año 2006-2007, concluyendo que el estrés es una rareza de gran constancia, con una influencia mayor en mujeres. Las manifestaciones fisiológicas y de conducta, se unen de forma moderada.

García-Ros, ¹⁰ (2012), realizó un estudio con estudiantes que recién entraban a la Universidad; el cual se puede observar que el mayor grado de estrés se produce en el año que ingresaste a la universidad y va en aumento como vas avanzando en la carrera porque debes presentar a trabajos y la falta de horas para terminar las tareas o estudiar.

En el año 2014, Mayela *et al*, ¹¹ con su trabajo quiso estudiar la ansiedad de alumnos de medicina al inicio y final de su vida universitaria, donde con una población total de 140 alumnos matriculados, su meta era identificar y cotejar el grado de estrés entre alumnos de primer año y quinto de una facultad en México donde se encontró que por su alta exigencia en las escuelas de medicina se encuentra en los estudiantes, siendo este mayor en los alumnos de último año.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) ¹² nos dice que es el conglomerado de reacciones que el individuo se planifica para la acción.

Para la Real Academia de la Lengua Española, ¹³ el estrés o ansiedad se detalla como la tensión que es ocasionada por situaciones abrumadoras que dan reacciones o trastornos que veces es peligroso.

El término estrés tiene su fundamento en teoría de la física del siglo XVII, donde el inglés Thomas Young ¹⁴ puntualizó “el vocablo Estrés como la solución interna del organismo el cuál es provocada por el esfuerzo concurrente”.

En los años 30, Hans Selye, alumno de medicina de segundo año de la Universidad de Praga, con 20 años de edad, vio en sus pacientes que, además de padecer los trastornos ya diagnosticados también demostraban síntomas usuales como agotamiento, disminución del hambre, pérdida de peso y entre otros, el cuál llamo "Síndrome de estar enfermo". Cuando realizó su doctorado, Hans Selye hizo un experimento usando ratas, cambiando el "Síndrome de estar enfermo" como "Estrés Biológico" y después solo lo llamo "Estrés".

Ya en 1960, definió esta ansiedad como: la sumatoria de manifestaciones (actividades del día a día, los causantes de sentirte enfermo, malos hábitos, cambios rudos en los entornos), actúan sobre la persona ¹⁵.

Selye estableció el "Síndrome General de Adaptación", como la estimulación normal de esta ansiedad, teniendo tres etapas: ^{16, 17, 18, 19, 20}

- 1) Reacción de alarma
- 2) Fase de resistencia
- 3) Fase de agotamiento

1.- Fase de Alarma:

En esta fase la persona se siente intimidada, se altera por la acción de algunas glándulas de la hipófisis, el hipotálamo y las glándulas suprarrenales.

El cerebro, localiza la intimidación, por eso alienta al hipotálamo a producir "factores liberadores" siendo una de ellas la hormona denominada A.C.T.H. (hormona adrenocorticotropa).

2.-Fase de Resistencia:

Cuando a una persona se somete de forma duradera con factores nocivos tanto químicos, físicos, biológicos o sociales, nuestro organismo se acondiciona a dichos factores poco a poco, esto ocasiona que puedan bajar sus defensas debido al estrés ocasionado.

3.-Fase de Agotamiento:

Si estos factores estresantes continúan prolongadamente, nuestro organismo se debilita, ocasionando daños dando a la aparición de enfermedades psicosomáticas.

2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO

La definición de Estrés Académico se desarrolla siempre en el entorno educativo, ya que puede afectar a profesores como a alumnos.

Se denomina estrés académico a la tensión que experimenta una persona mientras estudia, se puede presentar desde el preescolar hasta en la Universidad ²¹.

Según la clasificación del autor Muñoz, ²² fundamenta patrones de estrés usando el mismo modelo del autor Cabanach et al. ²³ en estos patrones se diferenciarán en tres grandes grupos de variables:

1. Los estresores académicos
2. Las consecuencias del estrés
3. Los mediadores del estrés.

2.2.3. ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

Los estudiantes de medicina padecen de estrés desde que empiezan la carrera, por la cantidad de materias, pero no todos los aceptan de la misma forma. ²⁴

Por eso se puede decir que el estrés académico en los universitarias en alto pero mucho más en estudiante de medicina. ²⁵

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Nivel de estrés: Es la presión que ocurre estando en una postura la cual exige tanto que está por encima de su nuestras capacidades demandando un cambio.

Estresores Académicos: circunstancias relativas al entorno que producen estrés.

Respuesta al estrés: respuestas del individuo ante estos agentes estresantes.

Afrontamiento al estrés: Mecanismo de defensa para combatir estos agentes estresantes.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1. GENERAL

Mi trabajo no cuenta con Hipótesis General, por ser descriptivo

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL: Nivel de estrés

2.5.2. VARIABLE SECUNDARIAS:

2.5.2.1. Variables Sociodemográficas¹³.

2.5.2.2. Variables referidas al Estrés Académico ²⁸.

2.5.2.3. Variables referidas a los Estresores Académicos ^{23,30}.

2.5.2.4. Variables referidas al Enfrentamiento del Estrés ³⁰.

2.6. DEFINICIÓN DE OPERACIÓN DE TÉRMINOS

Estrés: Conjunto de respuestas que el cuerpo produce ante situaciones estresantes de forma natural ²⁶.

Fases del estrés: Estas son: 1) alarma, 2) resistencia y 3) agotamiento ²⁷.

Estrés académico: tensión que experimenta una persona mientras estudia, se puede presentar desde el preescolar hasta en la universidad ²¹.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

3.2.1. TIPO DE ESTUDIO

Es un estudio:

- Observacional, no se intervino sobre ninguna variable en estudio.
- Cuantitativo, se recolectó y analizó datos estadísticos sobre las variables.
- Analítico, porque se buscó la relación entre las variables sociodemográficas y el grado de estrés; también se quiso comparar entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas
- Prospectivo, porque se recolectó datos entre Octubre y Noviembre del 2016

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Es Descriptivo por que buscó encontrar los grados de estrés en los alumnos de medicina humana

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población se formó con alumnos de medicina humana que estuvieron inscritos en el ciclo 2016-2 de primer a sexto año, que asisten al local de San Borja

3.2.2. MUESTRA

Para hallar el cálculo de la muestra:

$$n = \frac{Z_a^2 \times p \times q}{d^2}$$

Z: 92% = 1,77

d: 10% = 0,1

q: 0,5

p: 0,5

$$n = 78.32 = 78$$

$$n=78 \text{ por año} \times 6 \text{ años} = 468$$

Para asegurar de que cada año de estudio este representado en la muestra , se consideró un nivel de confianza del 92% , una tasa de error del 10% , y una distribución del 50% de una variable de interés , estableciendo un tamaño de muestra total de 78 alumnos por año (468 en total).

Criterios de inclusión:

- Se incluyó a todos los estudiantes inscritos en el semestre 2016-2

Criterios de exclusión:

- Se excluyó a los alumnos que no querían cooperar en el trabajo

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS

Para poder obtener información complementaria que me ayude en la tesis, se diseñó una herramienta extra tipo preguntas, con el propósito de conseguir información sobre el perfil sociodemográfico del alumno. (Anexo 2)

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CEEA)

(Anexo 3)

Los datos se recolectaron utilizando el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), hecho por De Pablo (2002).²⁸ Esta es una herramienta estandarizada y validada en idioma español. El instrumento mostró tener grados adecuados de confiabilidad, en la población Venezolana como Españolas (Alpha de Cronbach oscila entre 0,788 y 0,90).²⁸

Este Cuestionario de Estrés Académico (CEA) fue utilizado por Cabanach (2008).²³ Es un instrumento validado en la población Venezolana compuesta por subescalas: Estresores Académicos (E-CEA), Respuestas de Estrés (R-CEA) y Estrategias de Afrontamiento (A-CEA). Pero para este trabajo solo se evaluó dos escalas Estresores Académicos (E-CEA) y Estrategias de Afrontamiento (A-CEA).

El Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) está integrado de 18 ítems orientados para medir situaciones estresantes,

que está estimada a una Escala Likert de 9 puntos (1= nada estresante y 9= muy estresante).

DIMENSIONES	Alpha Cronbach (De Pablo et. al, en el año 2002) n=442	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
TOTAL DE LA ESCALA	0,788 - 0.90	0,91

Fuente: **Realizada** por la Autora: Francineth Rivero

ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS (ECEA) (anexo 4)

La Escala de Estresores Académicos está incluida en el Cuestionario de Estrés Académico realizado por Feldman (2008),²⁹ Cabanach (2008)²³ y Cabanach (2010).³⁰

Consta de 54 ítems, todos presentan un inicio común: «Me pongo nervioso o me inquieto...» la respuestas de las preguntas se da en escala de valoración tipo Likert 5 puntos (1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre).

La hallar la viabilidad se midió con Alpha de Cronbach, saliendo 0,96. Cabanach, 2010.³⁰ (Tabla 1)

TABLA 1

Escala de Estresores Académicos (E-CEA) de los alumnos de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista dividido en dimensiones para su interpretación. Cabanach *et al.* (2010) ^{23,30}.

DIMENSIONES	ITEMS	Alpha Cronbach Cabanach <i>et al.</i> (2010) n=258	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
I: Deficiencias metodológica del profesorado	10 – 11 – 12 -13 – 14 -15 - 16 – 17 – 18 -19 – 20 - 21	0,93	0,93
II: Sobrecarga del Estudiante	27 – 29 - 31 – 32 - 33 – 34 - 36 - 38 - 39 – 40	0,92	0,93
III: Intervenciones en Publico	1 – 2 – 3 - 4 - 9	0,92	0,89
IV: Clima social negativo	49 – 50 - 51 – 52 - 53 – 54	0,85	0,90
V: Falta de control sobre el propio rendimiento académico	28 – 30 - 43 – 44 - 46	0,89	0,89
VI: Carencia de valor de los Contenidos	22 – 23 – 24 - 25	0,86	0,85
VII: Baja autoestima Académica	26 - 35- 37- 41, 42	0,88	0,88
VIII: Exámenes	5 - 6 – 7- 8	0,89	0,86
IX: Falta de participación en el propio trabajo Académico	45 – 47 – 48	0,80	0,86
TOTAL DE LA ESCALA	54	0,96	0,98

Fuente: Realizada por la Autora: Francineth Rivero

ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (ACEA) (anexo 5)

La E- CEA está dentro del Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Feldman (2008).²³ Cabanach (2010).³⁰

Consta de 23 ítems, todos tiene un inicio común: « Cuando me enfrento a una situación problemática.....» sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre).

La viabilidad de la escala, con Alpha de Cronbach, de 0,89. Cabanach, 2010.³⁰ (Tabla 2)

TABLA 2

Escala de Afrontamiento al estrés (A-CEA) de los alumnos de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista dividido en dimensiones para su interpretación. Cabanach *et al.* (2010)³⁰.

DIMENSIONES	ITEMS	Alpha Cronbach Cabanach et al. (2010) n=835	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
I: Afrontamiento mediante el pensamiento positivo	1 – 4 – 7 -10 – 13 - 16 - 18 - 20 - 22	0,86	0,88
II: Afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social	2 - 5 -8 -11 - 14 - 17 – 21	0,90	0,82

III: Afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales	3 -6 - 9 - 12 - 15 - 19 -23	0,83	0,88
TOTAL DE LA ESCALA	23	0,89	0,95

Fuente: Realizada por la Autora: Francineth Rivero

3.4. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario de datos Socio-Demográficos

Esta herramienta se diseñó con el objetivo de recabar información adicional y trascendental asociada con el estrés académico.

Medición del Estrés Académico

Se evaluó mediante el empleo del Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEEA).

Medición de los Estresores Académicos

En esta tesis se evaluó los Estresores Académicos mediante el empleo del Cuestionario de Escala de estresores académicos (ECEA)

Medición de afrontamiento al estrés

Se evaluó el Afrontamiento al Estrés mediante el empleo aplicación del Cuestionario de Escala de afrontamiento al estrés (ACEA)

3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.5.1. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Los datos se insertaron a una base de datos en Excel los cuáles fueron examinados mediante estadística descriptiva. Para el contraste

de hipótesis, los datos se subieron al programa RStudio® versión R versión 3.3.1 (2016-06-21), www.rstudio.com, donde se realizó la prueba de Chi -cuadrado (χ^2) y la prueba de Kruskal Wallis.

3.5.2. ANÁLISIS DE DATOS

Se usó estadística descriptiva:

Para las variables cualitativas: se calculó las frecuencias y porcentajes.

Para las variables cuantitativas: se realizó un cálculo de medidas centrales como media y mediana; también se calculó de medidas de dispersión como desviación estándar.

Para identificar el grado de Estrés Académico en los alumnos según año de estudios se empleó el test de Kruskal Wallis.

Para evaluar si hay desigualdad en grados de estrés entre los alumnos de ciencias básicas versus ciencias clínicas se empleó el test de chi- cuadrado.

Las pruebas estadísticas se realizaron con un nivel de fiabilidad de 95%. Un valor $p < 0,05$ denotara diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de comparación.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Para la tesis, el instrumento de recolección de datos fueron encuestas, previo a la recolección se solicitó la firma del Consentimiento Informado, la información obtenida fue de carácter confidencial, para obtención de mis datos solicité el permiso a la Escuela de medicina humana, el cuál revisaron y aceptaron la ejecución del mismo.

CAPÍTULO IV: ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

TABLA 3

Resultados del Cuestionario de Datos Sociodemográficos en los alumnos de Medicina

Variables	N	%
Edad		
media / DE	21.5 ± 3.51	
Sexo		
Femenino	237	51%
Masculino	231	49%
Estado civil		
Casado	11	2%
Soltero	457	98%
Hijos		
No	455	97%
Si	13	3%
Actividad laboral		
No	438	94%
Si	30	6%

DE= Desviación Estándar

Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

Se observó que la media de edad fue 21,5 años con desviación estándar de 3,51 donde el sexo predominante fue el femenino con 51% (n=237) y el masculino fue 49% (n=231). La variable estado civil predominó el soltero con 92% (n=457) dónde casado fue 2% (n=11); entre los estudiantes de medicina solo el 3% tiene hijos (n=13) y el 97% no los tiene (n=455); en la actividad laboral solo el 6% trabaja (n=30) y el 94% (n=438) no lo hace.

TABLA 4

Relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los alumnos de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista.

VARIABLE	NIVEL DE ESTRÉS						P valor
	ALTO		MEDIO		BAJO		
	n	%	N	%	N	%	
SEXO							0.0085
FEMENINO	55	42%	125	58%	57	47%	
MASCULINO	76	58%	90	42%	65	53%	
ESTADO CIVIL							NE
CASADO	2	2%	6	3%	3	2%	
SOLTERO	129	98%	209	97%	119	98%	
TRABAJA							NE
NO	123	94%	199	93%	116	95%	
SI	8	6%	16	7%	6	5%	
TIENE HIJOS							NE
NO	125	95%	210	98%	120	98%	
SI	6	5%	5	2%	2	2%	

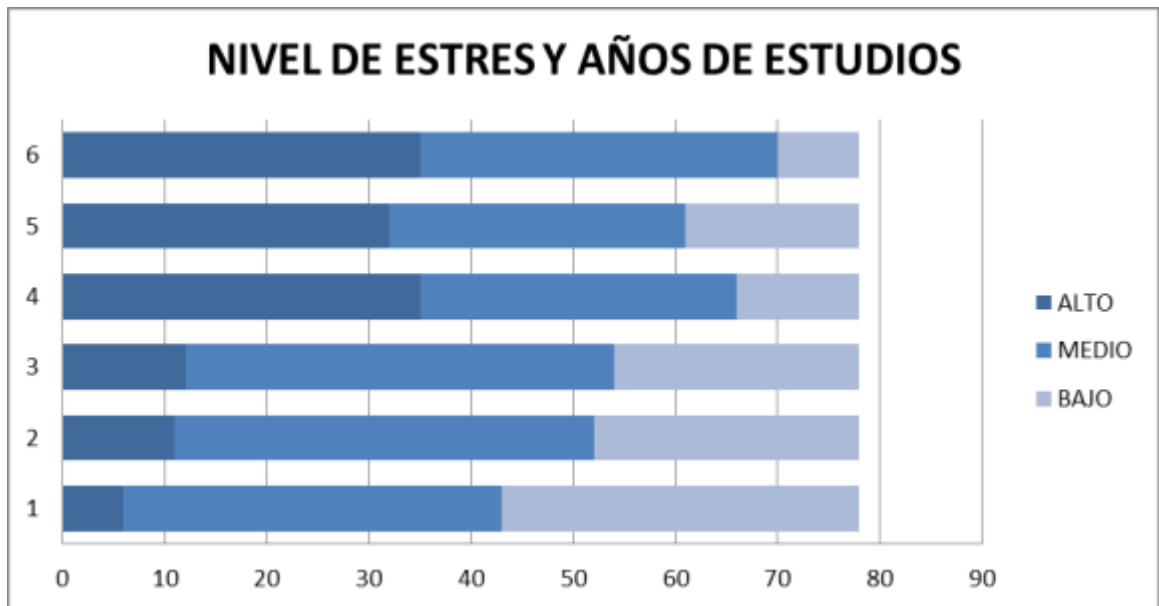
Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

La asociación de las variables sociodemográficas y el de grado de estrés en los alumnos se encontró que la variable sexo masculino tuvo el más alto con 58% (n=76) con un valor de p 0,0085; las demás variables como estado civil, trabaja y tiene hijos fueron no evaluables.

GRÁFICO 1

Nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina según año de estudios.



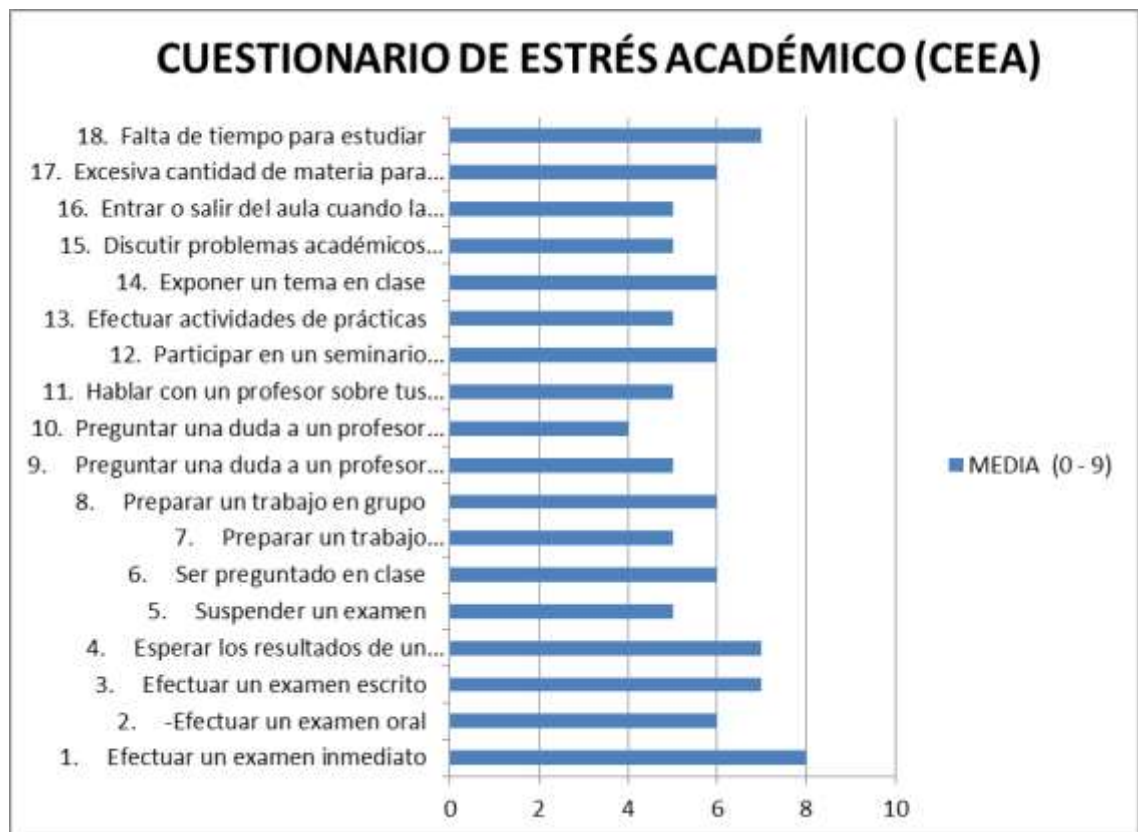
Fuente: Realizada en el programa Excel, por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

El nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana según año de estudios, fue que los estudiantes que cursan los últimos años como cuarto, quinto y sexto salieron con un alto grado; con valor de p menor a 0,001.

GRÁFICO 2

Resultados del Cuestionario de Estrés Académico (CEEA) ²⁸ en los alumnos de medicina donde 1 es nada estresante y 9 es muy estresante.



Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero












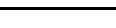

















INTERPRETACION:





Tal como se puede apreciar en el gráfico, en el Cuestionario de Estrés Académico (CEEA) se encontró niveles altos de estrés, donde la mayor frecuencia fue en la pregunta n°1 sobre “Efectuar un examen inmediato” donde la media fue de 8 (de 9 puntos); también las preguntas n° 3, 4 y 18; donde la media fue de 7(de 9 puntos).

GRÁFICO 3

Resultados de la Escala de Estresores Académicos (E-CEA) ^{23,30} en los alumnos de medicina donde 1 es nunca, 2 alguna vez, 3 es bastante veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre.

ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS (E-CEA)	1	2	3	4	5
Me pongo nervioso o me inquieto...					
E-CEA 1			◆		
E-CEA 2			◆		
E-CEA 3			◆		
E-CEA 4			◆		
E-CEA 5			◆		
E-CEA 6			◆		
E-CEA 7			◆		
E-CEA 8			◆		
E-CEA 9			◆		
E-CEA 10			◆		
E-CEA 11			◆		
E-CEA 12			◆		
E-CEA 13			◆		
E-CEA 14			◆		
E-CEA 15			◆		
E-CEA 16			◆		
E-CEA 17			◆		
E-CEA 18			◆		
E-CEA 19			◆		
E-CEA 20			◆		
E-CEA 21			◆		

E-CEA 22	
E-CEA 23	
E-CEA 24	
E-CEA 25	
E-CEA 26	
E-CEA 27	
E-CEA 28	
E-CEA 29	
E-CEA 30	
E-CEA 31	
E-CEA 32	
E-CEA 33	
E-CEA 34	
E-CEA 35	
E-CEA 36	
E-CEA 37	
E-CEA 38	
E-CEA 39	
E-CEA 40	
E-CEA 41	
E-CEA 42	
E-CEA 43	
E-CEA 44	
E-CEA 45	
E-CEA 46	
E-CEA 47	
E-CEA 48	
E-CEA 49	
E-CEA 50	

E-CEA 51	
E-CEA 52	
E-CEA 53	
E-CEA 54	

Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero



















INTERPRETACION:



















Se pudo observar en el gráfico, Escala de Estresores Académicos (E-CEA) que no hay estresores que sobresalen ya que todos fueron homogéneos (con una media de 3)

GRÁFICO 4

Resultados de la Escala de Estresores Académicos (E-CEA) ^{23,30} en los alumnos de medicina dividido en dimensiones.

DIMENSIONES	
DEFICIENCIAS METODOLÓGICAS DEL PROFESORADO	1 2 3 4 5
E-CEA 10	
E-CEA 11	
E-CEA 12	
E-CEA 13	
E-CEA 14	
E-CEA 15	
E-CEA 16	
E-CEA 17	
E-CEA 18	
E-CEA 19	
E-CEA 20	
E-CEA 21	
SOBRECARGA DEL ESTUDIANTE	1 2 3 4 5
E-CEA 27	
E-CEA 29	
E-CEA 31	

E-CEA 32	
E-CEA 33	
E-CEA 34	
E-CEA 36	
E-CEA 38	
E-CEA 39	
E-CEA 40	
INTERVENCIONES EN PÚBLICO	1 2 3 4 5
E-CEA 1	
E-CEA 2	
E-CEA 3	
E-CEA 4	
E-CEA 9	
CLIMA SOCIAL NEGATIVO	1 2 3 4 5
E-CEA 49	
E-CEA 50	
E-CEA 51	
E-CEA 52	
E-CEA 53	
E-CEA 54	
FALTA DE CONTROL SOBRE EL PROPIO RENDIMIENTO	1 2 3 4 5

E-CEA 28	
E-CEA 30	
E-CEA 43	
E-CEA 44	
E-CEA 46	
CARENCIA DE VALOR DE LOS CONTENIDOS	1 2 3 4 5
E-CEA 22	
E-CEA 23	
E-CEA 24	
E-CEA 25	
BAJA AUTOESTIMA ACADÉMICA	1 2 3 4 5
E-CEA 26	
E-CEA 35	
E-CEA 37	
E-CEA 41	
E-CEA 42	
EXAMENES	1 2 3 4 5
E-CEA 5	
E-CEA 6	
E-CEA 7	
E-CEA 8	

FATA DE PARTICIPACIÓN EN EL PROPIO TRABAJO	1	2	3	4	5
E-CEA 45			—◆—		
E-CEA 47			—◆—		
E-CEA 48			—◆—		

Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

Se dividió la escala en 9 dimensiones siguiendo el trabajo de Cabanach *et al.* (2010) para su interpretación se observó que los alumnos perciben como estresantes las dimensiones <<Deficiencias metodológicas del profesor>>, donde se encontró que en la primera dimensión las preguntas que más sobresalieron fueron la n° 16, n°18 , n° 19 y la n°20 en la dimensión << sobrecarga del estudiante>> sobresalió la pregunta n°38 y en la << falta de control sobre el propio rendimiento>>, la pregunta que sobresalió fue la n° 28 , todos con una media 3 (de 5 puntos).

GRÁFICO 5

Resultados de la Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA) ³⁰ en los alumnos de medicina donde 1 es nunca, 2 alguna vez, 3 es bastante veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre.

	1	2	3	4	5
<i>“Cuando me enfrento a una situación problemática...”</i>					
A-CEA 1					
A-CEA 2					
A-CEA 3					
A-CEA 4					
A-CEA 5					
A-CEA 6					
A-CEA 7					
A-CEA 8					
A-CEA 9					
A-CEA 10					
A-CEA 11					
A-CEA 12					
A-CEA 13					
A-CEA 14					
A-CEA 15					
A-CEA 16					
A-CEA 17					
A-CEA 18					
A-CEA 19					

A-CEA 20	
A-CEA 21	
A-CEA 22	
A-CEA 23	

















Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACIÓN:

Se pudo observar en la Tabla 9, en la Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA) no hay tipos de afrontamiento más utilizados ante el estrés académico que sobresalen ya que todos fueron homogéneos (con una media de 3).

GRÁFICO 6

Resultados de la Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA) ³⁰ en los estudiantes de medicina dividido en dimensiones.

AFRONTAMIENTO MEDIANTE EL PENSAMIENTO POSITIVO	1 2 3 4 5
A-CEA 1	
A-CEA 4	
A-CEA 7	
A-CEA 10	
A-CEA 13	
A-CEA 16	
A-CEA 18	
A-CEA 20	
A-CEA 22	
AFRONTAMIENTO MEDIANTE LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	1 2 3 4 5
A-CEA 2	
A-CEA 5	
A-CEA 8	
A-CEA 11	
A-CEA 14	
A-CEA 17	
A-CEA 21	

AFRONTAMIENTO MEDIANTE LA PLANIFICACIÓN Y LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS PERSONALES					
	1	2	3	4	5
A-CEA 3			◆	—	
A-CEA 6		—	◆	—	
A-CEA 9		—	◆	—	
A-CEA 12		—	◆	—	
A-CEA 15		—	◆	—	
A-CEA 19		—	◆	—	
A-CEA 23		—	◆	—	

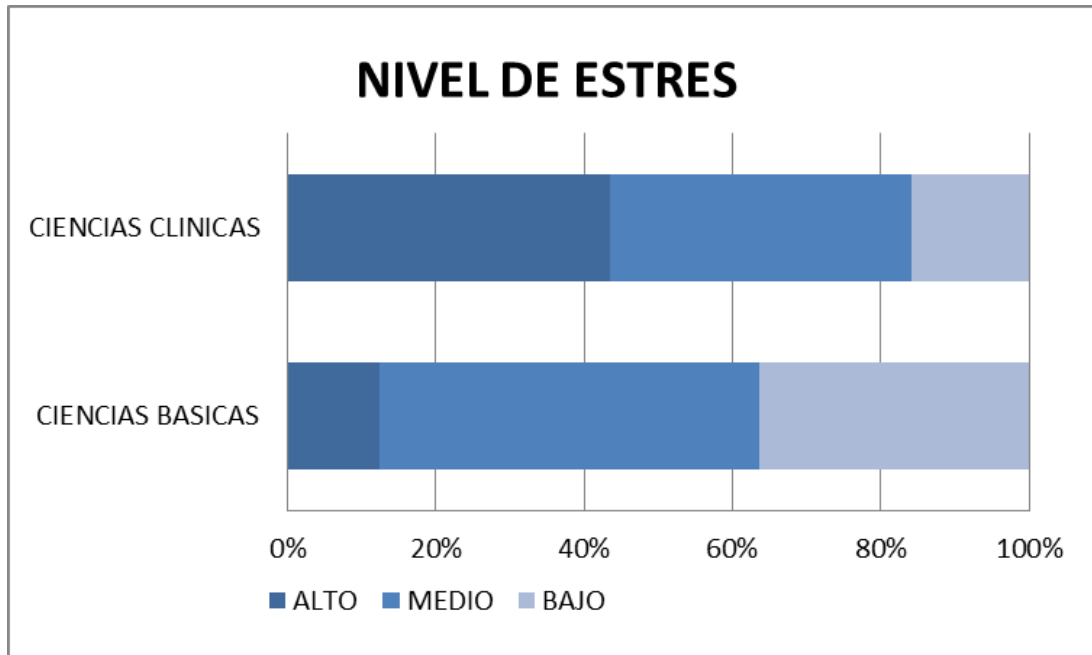
Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

Se dividió la escala en 3 dimensiones siguiendo el trabajo de Cabanach *et al.* (2010)³⁰ para su interpretación; se observó que los estudiantes de utilizan como estrategias para el afrontamiento las dimensiones << Afrontamiento mediante pensamiento positivo>> donde se encontró que las preguntas que más sobresalieron fueron la n° 4 , n°7 , n°13 y la n°22 y en la dimensión << Afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales >>, sobresalió la pregunta n°3 todos con una media de 3 (de 5 puntos).

GRÁFICO 7

Comparar el estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas.



Fuente: Realizada en el programa R estudio, versión 3.3.1 por la Autora: Francineth Rivero

INTERPRETACION:

El nivel de estrés académico en los alumnos según tipo de estudios, los que están en ciencias clínicas salieron con un alto nivel de estrés con 78% (n=103); con un valor de p menor a 0,001.

4.2. DISCUSIÓN

Según mis objetivos propuestos, se deliberan los siguientes resultados:

Como objetivo principal me planteé: Determinar el estrés académico en los estudiantes de medicina.

Dónde usando el Cuestionario de Estrés Académico (CEEA) encontré niveles altos de estrés en algunas preguntas, donde la mayor frecuencia fue en la pregunta n°1 la “de dar un examen sin previo aviso” donde la media fue de 8 (de 9 puntos); también las preguntas n° 3, 4 y 18 se encontró altos niveles de estrés respectivamente, donde la media fue de 7(de 9 puntos).

En un estudio realizado en una población de universitarios se encontró que las causas que más dan más estrés son durante la semana de exámenes como la carencia de tiempo para estudiar ($x = 7,58$), estudiar para un examen ($x = 6,90$) y esperar los resultados ($x = 6,73$) como la gran cantidad de cursos para estudio ($x = 7,27$). Dar un examen es un agente estresante ya que el estudiante esta exhibido a un suceso propio de su etapa como alumno²⁹.

El primero objetivo específico fue: Determinar la relación de las variables sociodemográficos y el grado de estrés en los estudiantes.

De todas las variables sociodemográficas estudiadas, solamente el sexo establece una diferencia significativa en los niveles del estrés académico; donde se halló que el grado de estrés más alto fue en el masculino con (58%) comparado con el femenino con (47%); al igual que Mayela del R. *et al.* (2014)¹¹ donde el estrés surgió como frecuente, pero más en los hombres, otro autor Bedoya SA *et al.* (2006)³¹ demostró que los que tuvieron los niveles más bajos de estrés en relación a los varones fueron las mujeres. Pero en algunos resultados se diferencian de las otras donde

las mujeres son quienes tienen la mayor ansiedad como esclarecen los autores Marty *et al.* (2005)³²; Dixon & Chung, (2007)³³; Feldman *et al.* (2008)²⁹.

De las demás variables sociodemográficas que se evaluaron en este trabajo como estado civil, trabaja y tiene hijos se encontró que no fueron evaluables para este estudio.

El segundo objetivo era Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina.

Donde se encontró que los estudiantes que cursan los últimos años como cuarto, quinto y sexto salieron con un alto nivel de estrés con 25% (n=33), 25% (n=33) y 26% (n=34) respectivamente; se encontró que otros autores coincidieron en los mismos resultados donde Mayela del R. *et al.* (2014)¹¹ encontró que en el estudio de su trabajo nos dice que el grado de colegio sí afecta en la manifestación de ansiedad, encontrándose más acentuado en los alumnos de último año.

Zea, R. M., Martínez *et al.* (2013)³⁴ demostró que los estudiantes universitarios que estaban en el noveno semestre (últimos ciclos) fueron los más susceptibles al Estrés, esto se da porque los alumnos ya están en su ciclo de prácticas clínicas ya culminando su vida académica.

El tercer objetivo fue: Determinar cuáles son los estresores académicos más relevantes en los alumnos

Se encontró en la Escala de Estresores Académicos (E-CEA) que no hay estresores académicos que sobresalen si se evalúa por cada pregunta (54 en total) ya que todos fueron homogéneos (con una media de 3); es por eso se dividió la escala en 9 dimensiones siguiendo el trabajo de Cabanach *et al.* (2010)³⁰ para su mejor interpretación y con eso se pudo afirmar que los estudiantes perciben como estresantes las

dimensiones <<Deficiencias metodológicas del profesor>>, donde se encontró que más sobresalieron fueron la n° 16 , n°18 , n° 19 y la n°20 en la otra dimensión <<sobrecarga del estudiante>> sobresalió la pregunta n°38 y en la <<falta de control sobre el propio rendimiento>>, la pregunta que sobresalió fue la n° 28, todos con una media 3 (de 5 puntos).

Estos hallazgos serian similares a los obtenidos por Cabanach *et al.* (2010)³⁰. Donde usando una población de 258 de alumnos de Ciencias de la Salud en Coruña, encontró factores como carga del estudiante y faltas de método de estudio sobresalientes con una media de 2,93 en ambos casos.

También se puede manifestar que hay factores que elaboran este tipo de malestar como la falta de método de los profesores, esto se da como efecto de la intranquilidad del estudiante esto delimita una pauta de asociación entre el alumno y maestro como lo describe Aragonés JI ³⁵.

El cuarto objetivo era Determinar qué tipos de estrategias de afrontamiento son los más utilizados.

Se encontró que en la Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA) no hay tipos de afrontamiento más utilizados ante el estrés que sobresalen si se evalúa por cada pregunta (23 en total) ya que todos los resultados fueron homogéneos (con una media de 3).

Por eso se dividió la escala en 3 dimensiones siguiendo el trabajo de Cabanach *et al.* (2010)³⁰ para su interpretación; se observó que los alumnos utilizan como estrategias para el afrontamiento las dimensiones << Afrontamiento mediante pensamiento positivo>> encontró que en las preguntas que más sobresalieron fueron la n° 4, n°7, n°13 y n°22 en

la dimensión << Afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales >> sobresalió la pregunta n°3 todos con una media de 3 (de 5 puntos).

Un estudio en 2014 con una población de 1072 demostró nos que, los alumnos las estrategias de afrontamiento de conocimiento como reevaluación positiva y planificación. Como lo demuestra el autor Rodríguez, C. F. (2014) ³⁶.

Jareño, M. I. G. (2006) ³⁷ demostraron que en lo que corresponde a cómo afrontar, los resultados de su trabajo cotejan la relación entusiasmo como (*“solución de problemas y estructuración cognitiva”*).

Pero por otro mis resultados difieren del de Cabanach *et. al* (2010)³⁰ donde se encontró que las más utilizadas por los alumnos fueron la búsqueda de apoyo, donde la menos empleada fue la reevaluación positiva, mi trabajo se demostró como una de más utilizadas; pero el mismo autor nos guía a ser cautelosos ya que esos resultados varían según género, ya que los hombres recurren al uso de afrontamiento de reevaluación mientras que más mujeres se inclinan más al apoyo social.

También Ticona, ⁸ dijo que las tácticas más guiadas al problema fueron: planificación, afrontamiento activo; reinterpretación positiva y crecimiento

El último objetivo era Comparar el estrés académico entre alumnos de ciencias básicas versus alumnos de ciencias clínicas

El nivel de estrés académico en los alumnos según tipo de estudios, de demostró que los alumnos que están en ciencias clínicas tuvo un alto nivel de estrés con 26% (n=34); mientras que ciencias básicas tuvo salió

con bajo nivel de estrés académico con 93% (n=114) con un valor de p menor a 0,001.

En un estudio hecho en el año 2013, Zea *et al.* ³⁴ encontró que los estudiantes universitarios que estaban en el noveno semestre (últimos ciclos) fueron los más susceptibles al Estrés, esto se da porque los alumnos ya se encuentran en su ciclo de prácticas clínicas y la culminación de su profesión.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Se concluyó que el nivel de estrés de los estudiantes de medicina Humana fue de medio.

Los estudiantes de sexo masculino presentaron el nivel de estrés más alto. (58%.)

Los alumnos de medicina humana que cursan el cuarto, quinto y sexto año presentaron el nivel de estrés más alto.

Los estresores académicos más relevantes fueron: Deficiencias metodológicas del profesor, Sobrecarga del estudiante y Falta de control sobre el propio rendimiento.

Y las principales estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: Afrontamiento mediante pensamiento positivo y Afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales.

Los estudiantes que cursan ciencias clínicas presentaron el nivel de estrés más alto.

5.2. RECOMENDACIONES

La Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Privada San Juan Bautista debe implementar programas y actividades que contribuyan a minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes.

Se debería implementar actividades deportivas para disminuir el estrés en el sexo masculino durante el semestre.

Se aconseja que los alumnos pasen por una evaluación psicológica en los primeros años de estudios, para prevenir los agentes que pueden influir en

el estrés académico para que cuando lleguen a los últimos años sepan manejarlo.

Es recomendable que los profesores lleven cursos sobre metodología de enseñanza para que puedan desarrollar nuevos métodos que puedan mejorar la participación y mejorar el rendimiento de los estudiantes.

Es importante implementar técnicas de estudios en la currícula para que los alumnos puedan aprender estrategias de afrontamiento al estrés.

Es recomendable que los alumnos de ciencias clínicas puedan dar charlas a los alumnos de ciencias básicas para que puedan orientarlos, dar testimonios de sus experiencias y así prevenir el estrés cuando estén en ciencias clínicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*. 2014; 77(4):262.
2. Pena L, Reis D. Student stress and quality of education. *Revista de Administração de Empresas*. 1997;37(4):16-27.
3. Ortega P. Bases para una psicología del miedo. Bucaramanga: Editores Gráficos; 1996.
4. Caldera, J.F., Pulido, B.E. Martínez, M.G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 2007,(7):77-82.
5. Fisher S. Stress in academic life: Mental assembly line. Editorial Open University Press, 1994, p 23
6. Minedu.gob.pe [Internet]. Perú; 2015. Disponible en: www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/politica.pdf
7. Juan Celis; Marco Bustamante; Dino Cabrera; Magno Cabrera; Walter Alarcón; Eduardo Monge; Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina* 2001 62 (1)
8. Ticona Benavente S, Paúcar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. *Enfermería Global*. 2010;(19).

9. Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., Rodríguez, Y. H. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina., Rev. Psiquiatr Clín, 2008; (25), 23-29.
10. García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., Natividad, L. A. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista latinoamericana de psicología, 2012, 44(2), 143-154.
11. Mayela del R. Rodríguez Garza, María Francisca Sanmiguel Salazar, Antonio Muñoz Muñoz, Carlos Eduardo Rodríguez Rodríguez; Estrés en estudiantes de Medicina al inicio y final de su formación académica. Revista Ibero-Americana de Educação. 2014, (66)105-122
12. OMS [Internet]. Perú, 2016. Disponible en: <http://www.who.int/es/>
13. Real academia española [Internet]. Perú, 2016. Disponible en: <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=estr%C3%A9s>
14. Álvarez M, El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. La Habana, Cuba 1989.
15. Martínez, E.S. Díaz, D.A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 2007, 2 (10), 11-22.
16. Holmes T. y Rahe R. The social readjustment rating scale. J Psychosomatic Res 1967; 11(2): 213-218.

17. Barrón A. Estrés psicosocial, apoyo social y depresión en mujeres. Un estudio empírico. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. 1988
18. Fernández- Abascal, M. P. Jiménez Sánchez, M. D. Martín Díaz. Emoción y motivación. La adaptación humana 2003; (2); 963-1018.
19. Jones, F., Bright, J., Clow, A. Stress: myth, theory, and research. Pearson Education. 2001.
20. Labrador F. El estrés. Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy; 1992.
21. Gutiérrez J, Montoya L, Toro B, Briñón M, Restrepo E, Salazar L. Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. Revista CES Med, 2010, 24(1).
22. Muñoz F. El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. 2004
23. Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. Respuesta de estrés en contextos universitarios: construcción de una escala de medida. In V Congreso Internacional de Psicología y Educación: los retos de futuro, 2008.
24. Ferrer, A.; Cabrera García, J.; Ferrer Cháscales, R.; Martínez M. Calidad de vida y Estado de salud de los estudiantes universitarios. España: Universidad de Alicante, 2002

25. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Shanafelt, T. D. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. In Mayo Clinic Proceedings. 2005, (12); 1613-1622.
26. Yáñez, J. El control del estrés y el mecanismo del miedo. 2008; (1); 27-31.
27. Melgosa, J. ¡Sin estrés! Ed. Safeliz, Madrid, España, 2006 (1); 18-33.
28. De Pablo, J.; Baillés, E.; Pérez, J. Valdés, M. Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. Educación Médica, 2002, 5 (1):40-46.
29. Feldman, L., Goncalves, L., Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universitas Psychologica, 2008. 7(3), 739-751.
30. Cabanach, R. G., Cervantes, R. F., Doniz, L. G., Rodríguez, C. F. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Fisioterapia, 2010, 32(4), 151-158.
31. Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Rev Estomatol Herediana 2006; 16(1): 15 - 20.
32. Marty, M.; Lavin G., Matías; Figueroa M., Maximiliano; Larrain de la C., Demetrio y Cruz M., Carlos Prevalencia de estrés en estudiantes

del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 2005; 43(1); .25-32.

33. Dixon, A., Chung, K-Y Revisiting First-Year College Students' Mattering: Social Support, Academic Stress, and the Mattering Experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 2007-2008. (9), 21-37.
34. Zea, R. M., Martínez, K. L., Vélez, Y. F. G. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 2013. 13(2), 121-134.
35. Aragone's JI. El rol del maestro y del alumno. En: Huici C (Comp), editor. *Estructura y procesos de grupo*. Madrid: UNED; 1985;(1). 215–39.
36. Rodríguez, C. F. El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Doctoral dissertation, Universidade da Coruña). 2014.
37. Jareño, M. I. G., del Paso, G. A. R., Correa, A. M., León, A. G. Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 2006. 18(1), 66-72.
38. Labrador Chacón, C. Z.. *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela*. (2012).

ANEXOS

ANEXO Nº 1: OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:			
INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Nivel de estrés	18 Ítems	Bajo nivel de estrés Moderado nivel de estrés Alto nivel de estrés	Cuestionario de estrés académico (CEA)

VARIABLE DEPENDIENTE:			
INDICADORES	Nº DE ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Estresores Académicos	54 ítems	Numeral 0-9	(E-CEA): Escala de estresores académicos
Afrontamiento al estrés	23 ítems	Numeral 0-5	(A-CEA): Escala de Afrontamiento al estrés

ANEXO N° 2: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ESTIMADO ESTUDIANTE: Gracias por su participación. Se le entregará un cuestionario de evaluación del estrés académico, referido al grado de estrés que le puede generar a usted el período de evaluaciones del semestre/año. Antes de llenar dicha encuesta, se le agradece que complete las siguientes preguntas. Recuerde que esta investigación es completamente anónima.

1. Estado civil:	Casado:	Soltero:	Otro:
2. ¿Tiene hijos?	Sí:	No:	¿Cuántos?
2. Lugar de procedencia:			
4. ¿Trabaja?	Sí:	No:	
4. Tiempo de dedicación u horas de trabajo diario:			
9. ¿Cuáles asignaturas cursa en el semestre actual?			
10. Número de asignaturas que cursa en el semestre actual:			
11. Año de ingreso a la universidad:			
9. ¿Cuánto tiempo (horas) dedica al estudio después de las clases diariamente?			

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CEEA) (De Pablo et al 2002 - Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro 2008)

Nombre:

Sexo:

Edad:

Fecha:

Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para los estudiantes (es decir, que provocan tensión o malestar excesivo en el individuo)

En cada punto, señala con un circulo el número (de 1-9) que mejor indique en qué medida es estresante para ti.

Nada estresante.....muy estresante									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. "Efectuar un examen inmediato" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. "Efectuar un examen oral" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. "Efectuar un examen escrito" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. "Esperar los resultados de un examen" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. "Suspender un examen" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. "Ser preguntado en clase" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7. "Preparar un trabajo individualmente" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. "Preparar un trabajo en grupo" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9. "Preguntar una duda a un profesor en clase (en público)" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. "Preguntar una duda a un profesor fuera de clase (en privado)" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11. "Hablar con un profesor sobre tus problemas académicos" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12. "Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos)" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13. "Efectuar actividades de prácticas" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. "Exponer un tema en clase" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15. "Discutir problemas académicos con compañeros" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. "Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1
17. "Excesiva cantidad de materia para estudio" ²⁸	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. "Falta de tiempo para estudiar" ²⁸	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ESCALA DE ESTRESORES ACADEMICOS (E-CEA)
(Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro 2008)

Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para los estudiantes (es decir, que provocan tensión o malestar excesivo en el individuo)

En cada punto, señala con un círculo el número (de 1-5) que mejor indique en qué medida es estresante para ti.

(1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre)

Me pongo nervioso o me inquieto...					
1. "cuando me preguntan en clase!" ^{23,30}	1	2	3	4	5
2. "si tengo que hablar en voz alta en clase" ^{23,30}	5	4	3	2	1
3. "al salir a la pizarra" ^{23,30}	1	2	3	4	5
4. "al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo" ^{23,30}	5	4	3	2	1
5. "al hablar de los exámenes" ^{23,30}	1	2	3	4	5
6. "cuando tengo exámenes" ^{23,30}	5	4	3	2	1
7. "mientras preparo los exámenes" ^{23,30}	1	2	3	4	5
8. "cuando se acercan las fechas de los exámenes" ^{23,30}	5	4	3	2	1
9. "si tengo que exponer en público una opinión" ^{23,30}	1	2	3	4	5
10. "cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase" ^{23,30}	5	4	3	2	1
11. "cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos)" ^{23,30}	1	2	3	4	5
12. "cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia" ^{23,30}	5	4	3	2	1
13. "cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias" ^{23,30}	1	2	3	4	5
14. "cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes)" ^{23,30}	5	4	3	2	1

15. "cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer" ^{23,30}	1	2	3	4	5
16. "cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí" ^{23,30}	5	4	3	2	1
17. "cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes" ^{23,30}	1	2	3	4	5
18. "cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado" ^{23,30}	5	4	3	2	1
19. "cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos" ^{23,30}	1	2	3	4	5
20. "cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado" ^{23,30}	5	4	3	2	1
21. "cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias" ^{23,30}	1	2	3	4	5
22. "las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas" ^{23,30}	5	4	3	2	1
23. "las asignaturas que cursamos tienen escaso interés" ^{23,30}	1	2	3	4	5
24. "lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura" ^{23,30}	5	4	3	2	1
25. "las clases a las que asisto son poco prácticas" ^{23,30}	1	2	3	4	5
26. "por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado" ^{23,30}	5	4	3	2	1
27. "por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera" ^{23,30}	1	2	3	4	5
28. "porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación" ^{23,3}	5	4	3	2	1
29. "por las demandas excesivas y variadas que se me hacen" ^{23,30}	1	2	3	4	5
30. "porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos" ^{23,30}	5	4	3	2	1
31. "por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias" ^{23,30}	1	2	3	4	5
32. "por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas" ^{23,30}	5	4	3	2	1
33. "por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental" ^{23,30}	1	2	3	4	5

34. "por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas" ^{23,30}	5	4	3	2	1
35. "porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio" ^{23,30}	1	2	3	4	5
36. "porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario" ^{23,30}	5	4	3	2	1
37. "porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos" ^{23,30}	1	2	3	4	5
38. "por la excesiva carga de trabajo que debo atender" ^{23,30}	5	4	3	2	1
39. "por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo" ^{23,30}	1	2	3	4	5
40. "por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige" ^{23,30}	5	4	3	2	1
41. "porque desconozco si mi progreso académico es adecuado" ^{23,30}	1	2	3	4	5
42. "porque no sé cómo hacer bien las cosas" ^{23,30}	5	4	3	2	1
43. "porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo" ^{23,30}	1	2	3	4	5
44. "porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materia" ^{23,30}	5	4	3	2	1
45. "porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza ~ de las materias del plan de estudios" ^{23,30}	1	2	3	4	5
46. "porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía persona" ^{23,30}	5	4	3	2	1
47. "porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas" ^{23,30}	1	2	3	4	5
48. "porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría" ^{23,30}	5	4	3	2	1
49. "por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros)" ^{23,30}	1	2	3	4	5
50. "por la excesiva competitividad existente en clase" ^{23,30}	5	4	3	2	1
51. "por la falta de apoyo de los profesores" ^{23,30}	1	2	3	4	5
52. "por la falta de apoyo de los compañeros" ^{23,30}	5	4	3	2	1

<i>53. " la ausencia de un buen ambiente en clase" ^{23,30}</i>	1	2	3	4	5
<i>54." por la existencia de favoritismos en clase" ^{23,30}</i>	5	4	3	2	1

ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES ACADEMICO (A-CEA)
(Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro 2008)

Los siguientes puntos describen algunas de las cosas que hacemos o pensamos cuando nos enfrentamos a situaciones que nos provocan estrés.

En cada punto, señala con un círculo el número (de 1-5) en qué medida usted se comporta así cuando enfrenta una situación de estrés.

(1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre)

Cuando me enfrento a una situación problemática...					
1. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
2. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo"</i> ³⁰	5	4	3	2	1
3. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
4. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo"</i> ³⁰	5	4	3	2	1
5. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
6. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, mientras estoy preparándome para los exámenes, planifico detalladamente como estudiar el examen"</i> ³⁰	5	4	3	2	1
7. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, mientras preparo los exámenes, procuro pensar en positivo"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
8. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, no hablo de los problemas con otros"</i> ³⁰	5	4	3	2	1
9. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
10. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere, procuro darme un plazo para solucionarlo"</i> ³⁰	5	4	3	2	1
11. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos"</i> ³⁰	1	2	3	4	5
12. <i>"Cuando me enfrento a una situación problemática, me centro en lo que necesito para obtener los mejores"</i>	5	4	3	2	1

resultados ³⁰					
13. “Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control” ³⁰	1	2	3	4	5
14. “Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas” ³⁰	5	4	3	2	1
15. “Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación” ³⁰	1	2	3	4	5
16. “Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas” ³⁰	5	4	3	2	1
17. “Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones” ³⁰	1	2	3	4	5
18. “Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien” ³⁰	5	4	3	2	1
19. “Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior” ³⁰	1	2	3	4	5
20. “Cuando me enfrento a una situación problemática, la noche antes del examen trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien” ³⁰	5	4	3	2	1
21. “Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más la situación” ³⁰	1	2	3	4	5
22. “Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad ante un examen, trato de verlo como algo lógico y normal” ³⁰	5	4	3	2	1
23. “Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados” ³⁰	1	2	3	4	5

ANEXO N° 3: VALIDEZ DE INSTRUMENTO – CONSULTA DE EXPERTOS

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: **ARQUINO DOLIVER SARA**
 1.2 Cargo e institución donde labora: **DOCENTE - UPSJB**
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento:
 Ficha de Recolección de Datos
 1.5 Autor (a) del instrumento:
 Rivero Rojas Francineth Lourdes

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy Buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					85%
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					85%
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre Estrés Académico					85%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					85%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					85%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer relación entre el estrés académico y los estudiantes de medicina					85%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					85%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					85%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación : Descriptiva					85%


III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es APLICABLE..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

85%

Lugar y Fecha: Lima, 06 Febrero de 2019


 LIC. SARA COELA ARQUINO DOLIVER
 COESPE 23
 INSTITUTO DE ESTADÍSTICA Y

Firma del Experto

D.N.I N° 07998001

Teléfono 993083992

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Protoberto Joseph
- 1.2 Cargo e institución donde labora:
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
- 1.4 Nombre del instrumento:
Ficha de Recoleccion de Datos
- 1.5 Autor (a) del instrumento:
Rivero Rojas Francineth Lourdes

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre estas <u>estas</u> académico <u>académico</u> (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer relación <u>relación</u> entre <u>entre</u> los <u>los</u> estudiantes <u>estudiantes</u> (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					X
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación de <u>de</u> este <u>este</u> (tipo de investigación)					X

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

APLICABLE (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95%

Lugar y Fecha: Lima, 05 Febrero de 2019



Firma del Experto
D.N.I N° 4005504
Teléfono

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Fajardo Alfaro Williams
- 1.2 Cargo e institución donde labora: docente
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
- 1.4 Nombre del instrumento:
Ficha de Recoleccion de Datos
- 1.5 Autor (a) del instrumento:
Rívero Rojas Francineth Lourdes

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				80%	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				80%	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre este <u>estilo académico</u> (variables).				80%	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				80%	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				80%	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer relación <u>entre ellos y existe relación</u> a las variables).				80%	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				80%	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				80%	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación <u>Descriptiva</u> (Tipo de investigación)				80%	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80%

Lugar y Fecha: Lima, Febrero de 2019


 IGSS - MINSU
 HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"
 DR. WILLIAMS FAJARDO ALFARO
 C. O. P. S. N.º 20274 - C. E. N.º 9594
 Firma del Experto
 D.N.I. N.º 249112
 Teléfono 3210121

FIABILIDAD DE INSTRUMENTO– ALPHA DE CRONBACH

Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) De Pablo *et al.* (2002)

DIMENSIONES	Alpha Cronbach De Pablo <i>et al.</i> , (2002) n=442	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
TOTAL DE LA ESCALA	0,788 - 0.90	0,91

Fuente: Realizada por la Autora: Francineth Rivero

Escala de Estresores Académicos (E-CEA) Cabanach *et al.* (2010).^{23,30}

DIMENSIONES	ITEMS	Alpha Cronbach Cabanach <i>et al.</i> (2010) n=258	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
I: Deficiencias metodológica del profesorado	10 – 11 – 12 -13 – 14 -15 - 16 – 17 – 18 -19 – 20 - 21	0,93	0,93
II: Sobrecarga del Estudiante	27 – 29 - 31 – 32 - 33 – 34 - 36 - 38 - 39 – 40	0,92	0,93
III: Intervenciones en Publico	1 – 2 – 3 - 4 - 9	0,92	0,89
IV: Clima social negativo	49 – 50 - 51 – 52 - 53 – 54	0,85	0,90
V: Falta de control sobre el propio rendimiento académico	28 – 30 - 43 – 44 - 46	0,89	0,89

VI: Carencia de valor de los Contenidos	22 – 23 – 24 - 25	0,86	0,85
VII: Baja autoestima Académica	26 - 35- 37- 41, 42	0,88	0,88
VIII: Exámenes	5 - 6 – 7- 8	0,89	0,86
IX: Falta de participación en el propio trabajo Académico	45 – 47 – 48	0,80	0,86
TOTAL DE LA ESCALA	54	0,96	0,98

Fuente: Realizada por la Autora: Francineth Rivero

Escala de afrontamiento al estrés (ACEA) Cabanach *et al.* (2010).³⁰

DIMENSIONES	ITEMS	Alpha Cronbach Cabanach <i>et al.</i> (2010) n=835	Alpha Cronbach de mi estudio n=468
I: Afrontamiento mediante el pensamiento positivo	1 – 4 – 7 -10 – 13 - 16 - 18 - 20 - 22	0,86	0,88
II: Afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social	2 - 5 -8 -11 - 14 - 17 – 21	0,90	0,82
III: Afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales	3 -6 – 9 – 12 – 15 – 19 -23	0,83	0,88
TOTAL DE LA ESCALA	23	0,89	0,95

Fuente: Realizada por la Autora: Francineth Rivero

ANEXO Nº 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p>General:</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?</p> <p>Específicos:</p> <p>1. ¿Cuál es relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista según año de estudios</p> <p>3. ¿Cuáles son los estresores académicos más relevantes en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?</p> <p>4. ¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento son los más utilizados ante el estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?</p> <p>5. ¿Cuál es el nivel del estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus</p>	<p>General:</p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Determinar la relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista</p> <p>2. Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista según año de estudios</p> <p>3. Determinar cuáles son los estresores académicos más relevantes en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista</p>	<p>General:</p> <p>No tiene hipótesis general</p> <p>Específicas:</p> <p><u>Objetivo N°1:</u> H1: Existe relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista</p> <p>H0: No existe relación de las variables sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista</p> <p>Objetivo n°5 H1: existen diferencias entre los niveles de estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas H0: no existen diferencias entre los niveles de estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los</p>	<p>Variable Independiente Nivel de estrés</p> <p>Variable Dependiente:</p> <p>- Estresores Académicos</p> <p>- Afrontamiento al estrés</p>

los alumnos de ciencias clínicas?	<p>4. Determinar qué tipos de estrategias de afrontamiento son los más utilizados ante el estrés académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista</p> <p>5. Comparar el estrés académico entre los alumnos de ciencias básicas versus los alumnos de ciencias clínicas</p>	alumnos de ciencias clínicas	
DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA		TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Nivel : Descriptivo</p> <p>Tipo de Investigación:</p> <p>Es un estudio observacional, cuantitativo, y prospectivo con dos objetivos analíticos</p>	<p>Población:</p> <p>Matriculados en el ciclo 2016-2 de Primer a Sexto año, que asisten al local de san Borja</p> <p>Criterios de Inclusión: Se incluyó a todos los alumnos matriculados en el semestre 2016-2</p> <p>Criterios de exclusión: Se excluyó a los alumnos que no querían participar en el trabajo</p> <p>Tamaño de muestra: n=78 por año x 6 años = 468</p>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de datos socio-demográficos - Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) - Cuestionario de Escala de estresores académicos (ECEA) - Cuestionario de Escala de afrontamiento al estrés (ACEA) <p>Instrumentos: Encuesta</p>	

ANEXO N° 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – ESCUELA DE MEDICINA HUMANA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

Yo.....DNI:....
.....Código.....

He visto y escuchado la presentación de la investigadora **FRANCINETH RIVERO ROJAS.**

He podido hacer preguntas y he recibido suficiente información sobre el estudio **NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA.**

Comprendo que mi participación es **VOLUNTARIA.** Comprendo que **PUEDO RETIRARME DEL ESTUDIO CUANDO QUIERA** y sin tener que dar explicaciones.

Expreso libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Fecha:

Firma del participante:

ANEXO N° 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PADRE / APODERADO

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – ESCUELA DE MEDICINA HUMANA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

Yo.....

DNI:..... y código.....

He visto y escuchado la presentación de la investigadora **FRANCINETH RIVERO ROJAS**.

He podido hacer preguntas y he recibido suficiente información sobre el estudio **NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**.

Comprendo que mi participación es **VOLUNTARIA**. Comprendo que **PUEDO RETIRARME DEL ESTUDIO CUANDO QUIERA** y sin tener que dar explicaciones.

Expreso libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Fecha:

Firma del participante:

ANEXO N° 7: ASENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – ESCUELA DE MEDICINA HUMANA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

Yo.....

DNI:..... y código.....

He visto y escuchado la presentación de la investigadora **FRANCINETH RIVERO ROJAS**.

He podido hacer preguntas y he recibido suficiente información sobre el estudio **NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**.

Comprendo que mi participación es **VOLUNTARIA**. Comprendo que **PUEDO RETIRARME DEL ESTUDIO CUANDO QUIERA** y sin tener que dar explicaciones.

Expreso libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Fecha:

Firma del participante: