

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de
una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Katherine Deysi, Miranda Colque

Lima - Perú

2019

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía y siempre cuidar de mí.

A mi madre, quien me brinda su apoyo incondicional y me impulsa a seguir adelante.

Y a mi alma máter Garcilaso por todos los años de enseñanza y aprendizaje.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades y estudiantes de la Facultad de Medicina “San Fernando” quienes me brindaron de su tiempo y apoyo, sin ustedes no hubiese sido posible esta investigación.

A mis amigos y compañeros de aula con quienes compartí más de 5 años juntos de nuestra vida.

A mis docentes por toda su dedicación.

A mi asesor de internado Oscar Calle, quien fue mi guía durante el último año.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título Profesional bajo la modalidad de Trabajo de Suficiencia Profesional de Psicología, según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018”. Para obtener el título profesional de licenciatura en Psicología.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Katherine Deysi, Miranda Colque.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	16
1.3. Objetivos.....	17
1.4. Justificación e Importancia.....	18

CAPÍTULO II: Marco Teórico Conceptual

2.1. Antecedentes.....	19
2.1.1. Internacionales.....	19
2.1.2. Nacionales.....	21
2.2. Marco conceptual.....	23
2.2.1. Estrés.....	23
2.2.2. Origen.....	23
2.2.3. Orientaciones teóricas.....	24
2.2.3.1. Teoría basada en la respuesta	24

2.2.3.2. Teoría basada en el estímulo.....	26
2.2.3.3. Teoría basada en la valoración cognitiva.....	27
2.2.4. Consecuencias del Estrés Académico.....	30
2.2.5. Clasificación del síndrome de estrés en las nosologías oficiales.....	31
2.3. Definición conceptual.....	34
2.3.1. Estrés.....	34
2.3.2. Académico.....	34
2.3.3. Estrés Académico.....	34

CAPÍTULO III: Metodología

3.1. Tipo y diseño utilizado.....	35
3.1.1. Tipo de investigación.....	35
3.1.2. Enfoque de investigación.....	35
3.1.3. Nivel de investigación.....	35
3.1.4. Diseño de investigación	35
3.2. Población y muestra.....	36
3.2.1. Población.....	36
3.2.2. Muestra.....	36
3.2.3. Muestreo.....	37
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.....	37
3.3.1. Operacionalización de la variable.....	38
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	39
3.4.1. Ficha Técnica del instrumento.....	39
3.4.2. Estructura del Inventario SISCO.....	40
3.4.3. Estudio piloto para la presente investigación.....	43
3.4.4. Confiabilidad.....	43
3.4.5. Equivalencias.....	43

CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados

4.1. Procesamiento de resultados.....	44
4.2. Presentación de resultados.....	44
4.3. Análisis y discusión de los resultados.....	54
4.4. Conclusiones.....	58
4.5. Recomendaciones.....	59

CAPÍTULO V: Programa de Intervención

5.1 Descripción del problema.....	60
5.2 Justificación del programa.....	60
5.3 Objetivos.....	61
5.4 Alcance.....	61
5.5. Metodología.....	61
5.6. Recursos.....	62
5.7. Cronograma de Actividades.....	63
5.8. Desarrollo de las sesiones.....	64

Referencias bibliográficas.....	80
--	-----------

ANEXOS DEL PLAN DE INTERVENCIÓN.....	87
---	-----------

ANEXOS

Anexo 1: Carta de presentación a la Universidad Nacional.....	91
Anexo 2: Carta de aceptación para la aplicación de la investigación.....	92
Anexo 3: Inventario SISCO de Estrés Académico.....	93
Anexo 4: Ficha Sociodemográfica.....	97
Anexo 5: Consentimiento informado.....	98
Anexo 6: Estadísticos descriptivos del Estrés Académico.....	99
Anexo 7: Acta de Originalidad.....	100
Anexo 8: Captura de Similitud a través del Turnitin.....	101
Anexo 9: Captura de Similitud a través del Plagiarism Checker X Originality Report.....	102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Evolución de los síndromes de estrés en la Nosología Norteamericana	32
Tabla 2. Caracterización de la muestra.....	36
Tabla 3. Operacionalización de la variable.....	38
Tabla 4. Nivel de Confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico.....	43
Tabla 5. Equivalencias generales del piloto del Inventario de Estrés Académico.....	43
Tabla 6. Valores de media, mínimo y máximo.....	44
Tabla 7. Presencia de Estrés Académico.....	45
Tabla 8. Frecuencia y porcentaje del Estrés Académico.....	46
Tabla 9. Frecuencias y porcentajes del Estrés Académico según sexo.....	47
Tabla 10. Frecuencias y porcentajes de la Dimensión Estresores.....	49
Tabla 11. Frecuencias y porcentajes de la Dimensión Síntomas Físicos.....	50
Tabla 12. Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Síntomas Psicológicos.....	51
Tabla 13. Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Síntomas Comportamentales.....	52
Tabla 14. Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	53

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Síndrome general de adaptación (Hans Selye, 1936).....	26
Figura 2. Representación gráfica del Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico de Arturo Barraza (2016).....	30
Figura 3. Caracterización de la muestra.....	36
Figura 4. Presencia de Estrés Académico.....	45
Figura 5. Distribución porcentual del Estrés Académico.....	46
Figura 6. Distribución porcentual del estrés académico según el sexo femenino.....	47
Figura 7. Distribución porcentual de estrés académico según el sexo masculino.....	48
Figura 8. Frecuencia porcentual de la Dimensión Estresores.....	49
Figura 9. Frecuencia porcentual de Síntomas Físicos.....	50
Figura 10. Frecuencia porcentual de Síntomas Psicológicos.....	51
Figura 11. Frecuencia porcentual en la Dimensión Síntomas Comportamentales.....	52
Figura 12. Frecuencia porcentual en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	53

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo Identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018. El estudio es de enfoque cuantitativo, nivel básico y de diseño no experimental, transaccional o transversal descriptivo. La muestra estimada es de 116 estudiantes donde se utilizó un muestreo no probabilístico. Se aplicó el inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías. Los resultados obtenidos indican que del total de la muestra el 93.97 % presenta Estrés Académico, ubicando al 82.6 % en el nivel moderado, seguido del nivel profundo (14.7 %) y nivel leve (2.8 %).

Referente a la dimensión estresores el nivel moderado conglobera el 76.1 %, seguido del nivel de estrés profundo (16.5 %) y leve (7.3 %). La dimensión síntomas físicos expone a la categoría de estrés moderado (72.5 %) por encima de la categoría profundo (20.2 %) y leve (7.3 %). En la dimensión síntomas psicológicos el porcentaje del nivel moderado se ubica con un 65.1 %, la categoría leve con un 19.3 % y la categoría profundo con un 15.6 %. La dimensión síntomas comportamentales obtiene puntajes de estrés moderado formado por el 61.5 %, mientras que el nivel profundo (27.5%) y nivel leve (11 %) son inferiores. Culminando con la dimensión estrategias de afrontamiento se muestra que el 80.7 % se sitúa en el nivel de estrés moderado, seguida del nivel de estrés profundo (13.8 %) y estrés leve (5.5 %).

Las conclusiones indican que a nivel general la variable de estudio Estrés Académico es de nivel moderado, así como sus dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Estrés, Estrés Académico, Dimensión, Facultad de Medicina, SISCO.

ABSTRACT

The objective of this research is to identify the level of Academic Stress in students of the Faculty of Medicine of the National University of Metropolitan Lima, 2018. The methodology is of quantitative approach, basic level and design no experimental, transactional or transversal descriptive.

The estimated sample is 116 students where a non-probabilistic sampling is shown. The SISCO Inventory of Academic Stress by Arturo Barraza Macías was applied. The obtained results indicate that the total of the sample 93.97 % presents Academic Stress, locating 82.6 % in the moderate level, followed by the deep level (14.7 %) and mild level (2.8 %).

Regarding the dimension of natural resources, the moderate level conglomerated 76.1 %, followed by the level of deep stress (16.5 %) and mild (7.3 %). The physical symptoms dimension exposes a moderate level of stress (72.5 %) above the deep category (20.2 %) and mild (7.3 %). In the measure of moderate symptoms, the percentage of the moderate level is 65.1 %, the light category is 19.3 % and the deep category is 15.6 %. The behavioral symptoms dimension obtains moderate stress scores by 61.5 %, while the deep level (27.5 %) and mild level (11 %) are lower. Culminating with the Coping strategies dimension shows that 80.7 % is in the category of moderate stress, followed by the category of deep stress (13.8 %) and mild stress (5.5 %).

The conclusions indicate that the Academic Stress study variable is of a moderate level, as well as its stressor measures, symptoms and coping strategies.

Keywords: Stress, Academic Stress, Dimension, School of Medicine, SISCO.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, el hombre afronta muchas situaciones que en algunos casos termina siendo un conflicto. Al identificar una de las mayores problemáticas podría considerarse al estrés como una de las que ha ido en acrecentamiento, por lo que es estimado como un problema de salud mental. Según Melgosa (2006) definir el estrés es discutir una lista de significados múltiples, es hacer referencia a la “tensión”, o “presión” que puede resultar negativo o positivo.

La presente investigación se refiere en específico al tema de Estrés Académico, el cual se puede definir como un proceso sistémico, que se provee de forma adaptativa y psicológica. (Barraza, 2006).

Antes de iniciar una vida universitaria, es necesario concluir con una serie de requisitos que en algunos casos no suele ser asequible, ni fácil. La vida universitaria forma parte de una etapa llena de cambios, en el que se ocupan nuevos retos que pueden conllevar al origen del estrés.

Estudiar la carrera profesional de Medicina, demanda una larga vida académica; en promedio concluir la etapa universitaria de la carrera de Medicina conlleva de 7 a 8 años dependiendo exclusivamente de la institución y país de procedencia del educando; Esta postulación implica exponer al estudiante a situaciones altamente estresantes por el tiempo y nivel de preparación, no obstante, no todos los estudiantes universitarios responden psicológica y emocionalmente de la misma manera.

El estudio de esta problemática se elaboró con el interés de identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Así mismo proporcionar desde una perspectiva psicológica un estudio actualizado y confiable que aumente y profundice la investigación.

La presente investigación cuenta con cinco capítulos, los cuales cumplen una función propia e individual.

En el capítulo I se muestra el planteamiento del problema donde se explica y describe la realidad problemática, objetivos y justificación e importancia del estudio. En el capítulo II se detalla el marco teórico, compuesto por los antecedentes, bases teóricas y se exhibe la definición conceptual. En el capítulo III se menciona la metodología empleada para el estudio y la caracterización de la muestra. En el capítulo IV se hace referencia a los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento psicológico, asimismo se expone las discusiones, conclusiones y recomendaciones. Por último, en el capítulo V se presenta el programa de intervención “Más Salud, Menos Estrés” conformado por 8 sesiones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés es una problemática con una estadística mundial alarmante, Teniendo en claro que la población peruana estima alrededor de más de 32 millones 162 mil 184 personas (INEI, 2018), del cual el 32.2 % es perteneciente a Lima Metropolitana, se detalla que alrededor de más del 60% de peruanos ha padecido estrés (La República, 2016) lo cual genera preocupación.

Esta investigación pretende identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina; una vez identificados los niveles de estrés en cada dimensión se describirá y ofrecerá un plan de trabajo para contrarrestar esta problemática.

Al presente el ser humano se preocupa más por consumir con sus necesidades, sea a corto, mediano o largo plazo. El empezar y/o culminar la vida académica es una de ellas (autorrealización). Aunque escoger una futura carrera profesional podría llevar años, además de interferir en aspectos psicológicos y comportamentales (Bedoya-Lau, 2014) es un periodo enriquecedor y positivo.

A nivel Nacional la universidad con más demanda es cedida a La Decana de América llamada originalmente como Real Universidad y Estudio General de San Marcos de la Ciudad de los Reyes del Perú fundada en el año 1551; se detalla, que anualmente la cantidad de postulantes correspondiente a esta Universidad recae al total de 73,526 personas (37,369 mil varones y 36,157 mujeres) (SUNEDU, 2018). La Decana cuenta con 20 facultades, de las cuales la que atrae mayor cantidad de aspirantes es la Facultad de Medicina; alrededor de 6692 personas (3027 varones y 3665 mujeres) ansían obtener un cupo de ingreso para empezar con su vida universitaria, no obstante, es importante detallar que la

cantidad de ingresantes recae en un total de 152 vacantes (SUNEDU, 2018).

A partir de esta situación se puede desglosar varios estudios, como la salud mental que desencadena este proceso, en específico, el Estrés Académico.

Se podría inferir entonces, que el estrés es la relación entre la persona y su entorno, produciéndose principalmente cuando este se vuelve amenazante y difícil de afrontar (De Vera, 2004).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina según el sexo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en la dimensión Estresores en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en la dimensión de Síntomas Físicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas Psicológicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas Comportamentales en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en la dimensión Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

1.3.2. Objetivos Específicos:

Identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina según el sexo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de Estrés Académico en la dimensión Estresores en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas Físicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas Psicológicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de Estrés Académico en la dimensión Síntomas Comportamentales en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Identificar el nivel de Estrés Académico en la dimensión Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.

1.4. Justificación e Importancia

El motivo de la presente investigación es para conocer el nivel de Estrés Académico que presentan los estudiantes de Medicina de 6to año, quienes están por empezar el proceso de internado el año continuo.

La orientación de esta investigación es en base al desarrollo y aporte hacia el sistema educativo, debido que hasta la actualidad son pocas las investigaciones orientadas a Universidades Nacionales que describan el nivel de Estrés Académico en experiencias de pre-internos; lo cual brindará información para futuras investigaciones.

Además de contribuir en el autoconocimiento del alumnado antes de iniciar y desarrollar el último año de pregrado; si bien es cierto el Estrés Académico puede afectar áreas como el rendimiento y desempeño no repercute en la totalidad del logro académico. La importancia de este estudio radica en tener conciencia acerca del nivel de Estrés Académico que actualmente poseen los universitarios de la Facultad de Medicina, para así poder prever la actitud, decisión y acción futura del pre-interno.

Finalmente, esta investigación pretende proporcionar un porcentaje de resultados que ayude en la comprensión y análisis del contexto que se vive en la Universidad Nacional.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Barzallo y Moscoso (2015), realizaron una investigación titulada “Prevalencia de Estrés Académico, Factores de Riesgo y su relación con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015”. Para optar por el título de médica y médico. La investigación tiene como objetivo determinar la prevalencia de Estrés Académico, sus Factores de Riesgo y su asociación con el Rendimiento Académico en estudiantes de primero hasta décimo ciclo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca. El diseño metodológico es descriptivo, cuantitativo y transversal. Se contó con la participación de 285 estudiantes, 176 de sexo femenino y 109 de sexo masculino, la cual fue tomada al azar de primero hasta décimo ciclo. Se aplicó un formulario con dos partes, el Inventario de Estrés Académico SISCO (I.E.A) modificado, y un cuadro de posibles estresores según los autores. Los resultados de la investigación muestran que, del total de estudiantes, el 91.58 % presentó estrés académico, lo cual demuestra una alta prevalencia. En cuanto a la variable sexo, las mujeres representan el 95.45%, demostrando que son la más afectadas por el estrés académico. Del total del alumnado únicamente el 7.7 % (20 estudiantes) presentaron un nivel de estrés académico intenso. En conclusión, según ambos autores se encontró una asociación significativa entre ambas variables de estudio, es decir alumnos con bajo nivel de estrés académico logran mejor rendimiento académico.

M. Rodríguez, Sanmiguel, Muñoz y C. Rodríguez (2014), presentan la Investigación titulada “El estrés en estudiantes de Medicina al inicio y final de su formación académica”, cuyo objetivo era identificar y comparar el estrés estudiantil entre alumnos de la carrera de Medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila, unidad Torreón, de primer y último año. Estudio descriptivo,

transversal y comparativo. La muestra fue no probabilística, conformada por 140 personas, 76 alumnos de primer año (45 hombres y 31 mujeres) y 64 alumnos de quinto año (33 hombres y 31 mujeres); el promedio de edad para ambos grupos fue de 20.16 hombres y 20.59 en mujeres. El instrumento aplicado fue la escala unidimensional para estrés estudiantil (Barraza, 2011). Los resultados indicaron que el ciclo de estudio si influye en la presencia de estrés, es decir a mayor nivel de ciclo académico (quinto año), mayor nivel de estrés; en cuanto al género la presencia de estrés en hombres es mayor que en mujeres; sin embargo, la diferencia es mínima en el 5to año (33 hombres y 31 mujeres) en comparación al 1er año (45 hombres frente a 31 mujeres). La tendencia de estos resultados indica una probable relación con la actitud negativa y el agotamiento físico.

Santos, Jaramillo, Morocho, Senin y Rodríguez (2017) realizaron la investigación titulada “Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión” con el objetivo de evaluar y establecer una relación de ambas variables. Estudio analítico de corte transversal que describe el estrés académico y la depresión en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Católica de Cuenca. El tamaño de la población está constituido por 1695 estudiantes, tomado como muestra 159 estudiantes, 93 mujeres y 66 hombres (se excluyó Alumnos de internado, menores de 18 años y diagnosticados con estrés postraumático u otra enfermedad mental). El rango de edad contiene un mínimo de 18 y un máximo de 36 años. Para el estudio se incluyó una encuesta sociodemográfica, la escala de Hamilton y el inventario SISCO. Los datos demuestran que el 95 % (151 estudiantes) presentan estrés; el 68.6 % representa un nivel profundo, el 25.8 se encuentra en el nivel moderado y el 5 % no presenta esta condición psicológica. En cuanto a la variable depresión el 59.5 % presenta síntomas depresivos y el 42.1 no tiene depresión. La relación de estas dos variables es no significativa. La depresión es un factor de riesgo para presentar estrés académico sin embargo en ocasiones puede presentarse como un factor protector.

2.1.2. Nacionales

Canchi (2014) presenta el estudio “Para optar el Título de Médico Cirujano. Cuyo objetivo era conocer las características del estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín-2014. El diseño de la investigación fue descriptivo, transversal y correlacional. Conformada por una muestra por conveniencia tamaño igual a la población (396 estudiantes), el grado académico evaluado fue entre estudiantes de 2do año a 6to año -2014. Cabe recalcar que existe una diferencia de 6% entre la población femenina (53.5 %) y masculina (46.5 %). Las modalidades de evaluación estuvieron conformadas por una ficha de recolección de datos (edad, sexo, estado civil y año de estudio) además del inventario SISCO de Estrés Académico validado en Colombia (2007). Los resultados refieren que el 93.4% de encuestados manifiestan estrés académico, de los cuales 50.5 % muestran nivel medio y 23.2 % nivel medianamente alto de estrés, además detalla como sintomatología primaria a los síntomas psicológicos, seguidos de los síntomas físicos y posteriormente de los síntomas comportamentales. Respecto a los datos sociodemográficos la variable con mayor valor se relaciona al sexo siendo destacado en el género femenino.

Maldonado (2015), realizó el trabajo de investigación titulado “Salud Mental Positiva y Estrés Académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2015”. Para adquirir el Grado Académico de Magister en Educación. Este estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre Salud Mental Positiva y el nivel de Estrés Académico en estudiantes del primer y segundo año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El diseño de investigación utilizado fue descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra de tipo intencional constituida por 75 universitarios (varones y mujeres), matriculados en el Semestre Académico 2013-II. Los dos instrumentos empleados fueron el cuestionario de Salud Mental Positiva (Jahoda) adaptado por Lluch (1999) y el inventario de Estrés Académico (Barraza, 2003). En cuanto a los resultados el grado de correlación de ambas variables fue negativa débil, en otros términos, a mayor Salud Mental Positiva menor nivel de Estrés Académico. La mayoría de estudiantes manifestaron un nivel alto (38.7 %) y regular de estrés (30.7 %), lo que da un

69.4 % del total. Además, Se encuentra como fuentes de estrés la competitividad grupal, las interrupciones del trabajo académico y el ambiente físico desagradable que desencadenan en efectos como la pérdida de apetito, hiperventilación y trastornos de sueño. A nivel inferencial se concluye que no existe relación significativa en ninguno de los factores.

Quenaya (2017), La presente investigación esta titulada “Estrés Académico y su Influencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de Medicina Humana, UNSAAC, 2016”. Tesis presentada para optar al título profesional de médico cirujano. Esta investigación tuvo como interés determinar cuál es la influencia del Estrés Académico en el Rendimiento Académico de los estudiantes de Medicina Humana, UNSAAC, 2016. La investigación es de tipo observacional, descriptivo, transversal y correlacional. La muestra fue constituida por 217 alumnos entre 1er y 12avo ciclo. El instrumento aplicado fue un cuestionario para la recopilación de datos y el inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indican que el 60.4 % muestran estrés medio bajo, y el 2.3 % estrés alto; es decir existe una asociación significativa entre ambas variables. Los principales síntomas son somnolencia (39.6 %), falta de concentración (26.2 %). y aumento o reducción del consumo de alimentos (23.5 %). En su mayoría la medida de afrontamiento es poseer la habilidad asertiva.

Correa (2015) realizó una investigación que tuvo como objetivo principal determinar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la escuela de Medicina Humana en la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. La investigación se realizó bajo un estudio analítico transversal con diseño no experimental de corte transeccional. El estudio se realizó a 143 alumnos con un muestreo no probabilístico. Se empleó como instrumento de medición el inventario de SISCO. Los resultados expusieron una mayor prevalencia de nivel de preocupación constante en mujeres, la edad con frecuencia más alta fue de 18 años.

2.2. Marco conceptual

Bases teóricas

2.2.1. Estrés

Hablar del estrés es remontar a los años 1900, donde por primera vez Selye (1936), expresó que el estrés "es la respuesta no específica del organismo a toda demanda ejecutada". Con el transcurso de los años la terminología obtuvo diferentes variaciones, Bernard (1987) descubrió que los cambios externos en el ambiente podrían interferir en la inestabilidad del organismo, por su parte Lazarus (1966) relacionó ambas variables explicando que el resultado de estas, en caso la situación sea ineducada ocasionaba estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (2015) para definir la terminología Estrés es necesario considerar las reacciones fisiológicas, las cuales en su mayoría disponen al organismo para la acción. El estrés es una alerta, un estímulo que acarrea a la acción, una respuesta obligatoria para la supervivencia, la cual podría ser análoga o insuficiente con las demandas del entorno.

Otra definición es la de Galimberti (2002), quien define al estrés como una intensa reacción emocional en respuesta a estímulos externos que activan el organismo fisiológico y psicológico de naturaleza adaptativa.

En conclusión, el estrés se produce por medio de estímulos calificados como estresantes que desbordan en reacciones fisiológicas y psicológicas. Cabe señalar que a la actualidad no existe una definición única sobre la terminología estrés por lo que la terminológica sigue en constante evolución.

2.2.2. Origen

Cannon (1935), Fisiólogo de profesión, fue el pionero en el estudio sobre el estrés. Empleó el término estrés para referirse a la capacidad de todo organismo en mantener el equilibrio (homeostasis), asimismo para referirse a las repuestas de defensa automática conocida como "lucha-huida". Estudió las

variables fisiológicas en función de situaciones psicológicas experimentales, considerando una correlación existente en ambas variables. Para Cannon el organismo reaccionaba con la activación del sistema nervioso simpático en dos formas distintas: existía un incremento de la actividad simpática relacionada con la reacción emocional que desencadenaba en el aumento de la excitación parasimpática. Afortunadamente estos estudios sirvieron de base para investigaciones ulteriores como las de Hans Selye (Padre de la teoría del estrés) quien introdujo la significación de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no especificadas en contextos diferentes. En 1926 empezó con el desarrollo de su hoy conocida teoría, la cual consistía en la capacidad de adaptación de las personas sobre la influencia del estrés; descubrió que pacientes con enfermedades distintas presentaban numerosos síntomas análogos, los cuales podían ser atribuidos al esfuerzo que realizaba el organismo frente a la situación de estar enfermo; llamó a esta colección de síntomas Síndrome del Estrés o Síndrome de Adaptación general (GAS) (1930). Posteriormente Selye, médico con doctorado en química orgánica, realizó un experimento sobre ejercicio físico extenuante en ratas en la ciudad de Montreal, Canadá, donde comprobó que existía una elevación hormonal suprarrenal (ACTH, adrenalina y noradrenalina), atrofia del sistema linfática y presencia de úlceras gástricas, a este conjunto de factores lo denominó originalmente como “estrés biológico” cambiándolo después simplemente a “estrés”. A partir de esta publicación, se definió al estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores que actúan sobre la persona. (Martínez y Días, 2007).

2.2.3. Orientaciones teóricas

2.2.3.1. Teoría basada en la respuesta

Síndrome general de adaptación

Selye (1974), médico austro-canadiense, concibe la definición de estrés como una respuesta no determinada del organismo ante cualquier demanda existente, Para él, el estrés es el estado que se manifiesta por un indicio

específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Lo que involucra que el estrés no posee una causa definida pudiendo ser un estímulo físico, psicológico, emocional o cognitivo.

Selye indica que el estrés no debe ser evitado, pues la privación total podría conllevar a la defunción, además enfatiza que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito (síndrome general de adaptación), el cual describe tres etapas (figura 1):

A) Fase de Alarma o Fase de Choque:

Período en que el organismo percibe el agente estresor activando el sistema nervioso simpático, la corteza y médula de las glándulas suprarrenales; la forma de afronte a la situación estresante va en ayuda de los primeros recursos energéticos. Esta primera fase conforma dos tiempos, uno inicial de choque que concierne a la reacción de ataque-huida y otro que se encargará de movilizar al organismo para la recuperación de los niveles de homeostasis.

En caso de superar las demandas la fase culminará el síndrome general de adaptación, caso contrario proseguirá a la fase siguiente del patrón de respuesta al estrés.

B) Fase de Resistencia:

Periodo caracterizado por un alto nivel de activación (principalmente el eje hipotálamo-hipofisarioadrenal) no obstante continúa siendo de nivel inferior al primero. Esta fase utiliza los recursos disponibles para hacer frente al estresor; minimizando las funciones de sistemas y órganos innecesarios.

Se acontecen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se regularizan.
- La sintomatología desciende.

Si el estímulo estresante sigue activo y la fase de resistencia se ha agotado, se continúa la próxima fase.

C) Fase de Agotamiento:

Esta fase aparece después de una acción prolongada de constantes demandas (estresores), causando pérdidas de recursos y reservas de energía los cuales se encargan de mantener los niveles de activación y pseudoequilibrio en la fase de resistencia. Los posibles efectos se relacionan con las alteraciones fisiológicas y psicológicas, a las que Selye denominó “enfermedades de la adaptación” donde consiguen romper la homeostasis del organismo, provocando efectos perjudiciales irreversibles e inclusive mortales para el organismo.

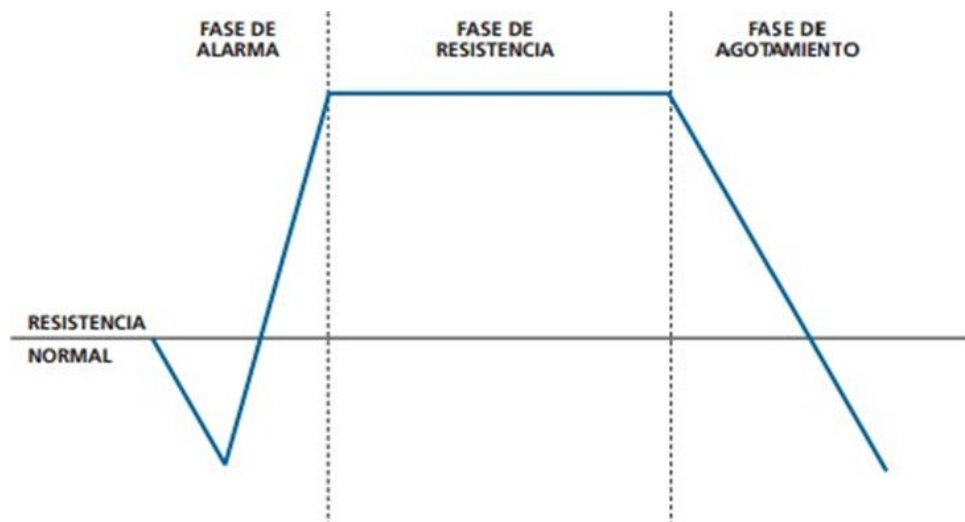


Figura 1. Síndrome general de adaptación (Selye, 1936)

2.2.3.2. Teoría basada en el estímulo

Las teorías pertenecientes a este tipo, focalizan el estrés en el exterior (ambiente) y no centrado al individuo. Se asocian a los estímulos como causas de futuros desórdenes o alteraciones en las funciones del organismo. Los autores más destacables en esta teoría son Thomas Holmes y Richard Rahe, (1967), quienes evaluaron a miles de pacientes médicos a través de la Escala de Reajuste Social (instrumento) codificando de 1 a 100 las situaciones concebidas en 43 ítems que podían haber ocasionado estrés.

2.2.3.3. Teoría basada en la valoración cognitiva

Teoría transaccional del estrés

Modelo desarrollado por Richard Lazarus que contribuye al concepto de estrés como la interacción entre el estímulo y respuesta (sujeto y ambiente), depende del impacto del estresor y de su red de soporte social y cultural disponible, para determinar el nivel de tolerancia del individuo hacia el estrés (mayor o menor).

Lazarus considera tres niveles de análisis:

- Nivel sociocultural: Refiere a la relación de la sociedad y la cultura con el estrés.
- Nivel fisiológico: Se puede deber a diversos estresores físicos.
- Nivel psicológico: Refiere a la reacción mental u orgánica generada por el estresor.

Esta perspectiva destaca la importancia de las variables cognitivas; el estrés psicológico se origina de la correlación hombre y ambiente; esta relación se da cuando las demandas estimadas concluyen o exceden los recursos; es decir son de difícil afrontamiento además de poner en riesgo el bienestar personal. Existe un rol activo en el hombre frente a la génesis del estrés. Lazarus & Folkman, (1984).

El concepto fundamental de esta perspectiva mediacional cognitiva incluye 3 tipos de evaluación:

- Evaluación primaria:

Este proceso se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa); A través de este transcurso el sujeto juzga si la situación no es estresante o si es relevante sin considerar como importantes las posibles consecuencias; puede dar lugar a 4 modalidades de evaluación:

Amenaza, daño-perdida, desafío y beneficio.

- Evaluación secundaria: Sucede posteriormente a la evaluación primera. Valora los recursos y estrategias de afrontamiento útiles en la persona, esta valoración determinará la emoción del individuo (miedo, desafío u optimismo) dirigiendo su posible acción.
- Reevaluación: Sucede a medida de la interacción desarrollada entre individuo y demandas; existe un conocimiento previo por lo que es más posible hacer correcciones modificando la evaluación inicial.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

Barraza (2006) planteó el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico a partir de la Teoría General de Sistemas (Bertalanffy, 1991), el Modelo Transaccional del Estrés, (Cohen y Lazarus, 1979) y la Teoría de la Modelización Sistémica (Colle, 2002). Su teoría plantea dos supuestos de partida:

Supuesto sistémico

Señala a la persona como sistema abierto, permite comprender la relación con el entorno en un continuo flujo de entrada y salida obteniendo de esta forma un equilibrio apropiado.

Supuesto cognoscitivista

Diferente a la perspectiva sistémica, busca conocer o comprender los procesos psicológicos que produce el ser humano para interpretar los input y ubicar los output.

Diariamente el ser humano se expone a situaciones planteadas como demandas (input), y cuando estas no pueden ser enfrentadas son estimadas como una amenaza que puede desencadenar en emociones negativas (desequilibrio sistémico); exteriorizándose en indicadores físicos, psicológicos y/o comportamentales.

Resolver este conflicto requiere de la acción de la persona (output) lo que conduce a realizar algunos ajustes.

A partir del sistema cognoscitivista se pueden desarrollar cuatro hipótesis:

Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del Estrés Académico:

Conduce la idea de un proceso relacional entre el sistema y ambiente, lo cual refiere al flujo constante de entrada (input) y salida (output) para conseguir el equilibrio. Esta proximidad lleva a identificar tres componentes: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis del Estrés Académico como estado psicológico:

Reconoce al estresor como entidad objetiva, sin tomar en cuenta la percepción de la persona; este tipo de estresor son denominados como estresores mayores (tienen aspecto objetivo, pero trascienden de forma negativa) y estresores menores (varían según la valoración que da la persona).

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el Estrés Académico:

Involucra una inestabilidad sistémica entre la persona y su entorno, que desencadena en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Rossi, 2001).

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:

La inestabilidad procedente del estrés desencadena en el interés de estrategias de afrontamiento sea por aprendizaje o por descubrimiento. Si bien existen diversas estrategias, Barraza (2008) plantea las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información acerca de la situación;

solicitud de asistencia profesional, sentido del humor, elaboración de un plan y ejecución de las tareas.

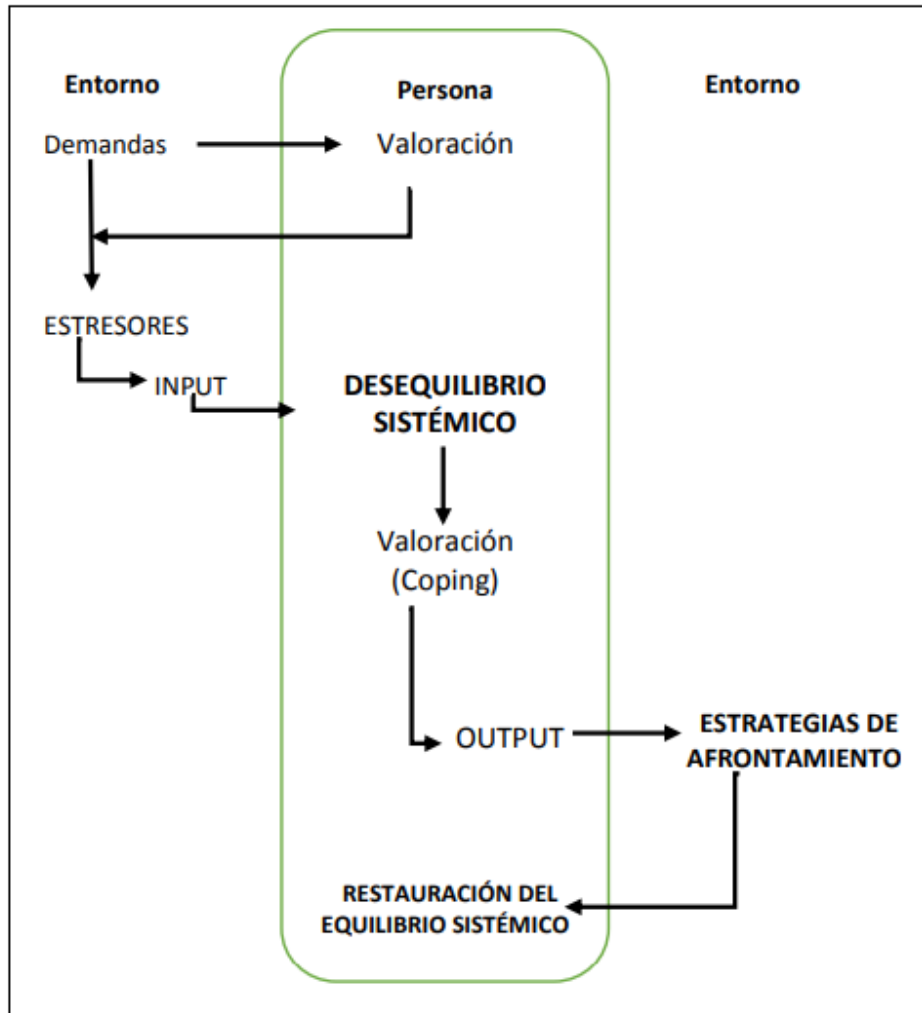


Figura 2. Representación gráfica del Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico de Arturo Barraza (2016).

2.2.4. Consecuencias del Estrés Académico

Llaneza (2009) explica la diversidad y multitud de efectos que podrían existir; primarias y directas como indirectas y secundarias o terciarias, además pueden ser positivas como el impulso exaltado y el incremento de automotivación o negativas, provocando desequilibrio.

El Estrés Académico afecta a variables diversas que pueden desencadenar en efectos psicológicos, fisiológicos, conductuales, organizacionales y cognitivos.

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) analizaron cómo los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés en la ejecución de los exámenes, exposición de trabajos, intervención en clase, sobrecarga académica, falta de organización en el tiempo y otros. Además de como ellos van modificando su estilo de vida según la cercanía al periodo estresor (examen).

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987) acreditaron que los patrones emocionales y la valoración de la realidad son influenciados por el conocimiento previo. La evaluación a 105 estudiantes con preguntas engañosas comprobó que se asocian a un error mayor cuando se supone que el interrogador tiene mayor conocimiento.

En el plano fisiológico, Mendiola (2010) halló efectos como el cambio en la tasa cardiaca, la presión arterial, la respiración y las respuestas hormonales e inmunológicas, siendo como principal estresor académico la realización de exámenes.

En el plano psicológico, Llaneza (2009) destaca como efectos la ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor.

En el plano organizacional del educando, Mendiola (2010) explica como efectos existentes; mayor irritabilidad, falta de concentración, deterioro de la memoria, velocidad de respuesta disminuida, frecuencia de errores realizados, deterioro de la capacidad de organización y la capacidad crítica.

2.2.5. Clasificación del síndrome de estrés en las nosologías oficiales

Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría, publicado por primera vez en el año 1952 apareció como una recopilación del IDC-4 (1948). En primeros instantes el uso fue

limitado, siendo mejorada en la siguiente versión (DSM II-1952), sin embargo, la respuesta no fue óptima debido a una falta de conformidad terminológica; luego de algunas revisiones el DSM-III logró alcanzar un gran impacto. Para la elaboración del DSM-IV distinguieron que la clasificación de trastornos psiquiátricos se basaba en demostraciones sintomáticas, sin considerar factores etiológicos ni patogenéticos a excepción de los trastornos de estrés que contienen el factor etiológico entre sus criterios diagnósticos. (Gonzales, 2001). La organización de la clasificación sobre el estrés del DSM-IV se encuentra inmersa en la categoría de trastornos de ansiedad; siendo modificada en el DSM-V con una condición propia llamada trastornos relacionados con traumas y factores de estrés.

Tabla 1

Evolución de los síndromes de estrés en la nosología norteamericana

DSM-I (1952):	Reacción aguda de estrés Reacción situacional del adulto Reacción de adaptación
DSM-II (1968):	Reacción de adaptación
DSM-III (1980):	Trastorno de estrés postraumático - agudo - crónico - retardado Trastorno de adaptación
DSM-IV (1994):	Trastorno agudo de estrés Trastorno de estrés postraumático Trastornos de adaptación

Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud

La Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud, de raíz griega, diseñada con el objetivo de clasificar nuclearmente cada una de las enfermedades y circunstancias afines a la salud ha tenido a lo largo de los años variaciones respecto a los diagnósticos. Al discutir específicamente sobre los trastornos relacionados al estrés, se observa que estuvo introducida indirectamente por primera vez en la CIE- 8 (1965) en la categoría “perturbación situacional transitoria”, la cual incluía problemas de adaptación, reacciones intensas de estrés y neurosis de combate. Hacia la aparición de la CIE-9 (1975), esta terminología fue especificada en dos trastornos separados: Reacción aguda de estrés y Reacción de adaptación. (Keeley, Reed, Roberts, Evans, Robles, Matsumoto, Brewin, Cloitre, Perkonigg, Rousseau, Gureje, Lovell, Sharan, & Maercker, 2016).

Siendo considerada en la CIE-10 (1990) dentro de la clasificación de trastorno de las reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación las cuales son las siguientes:

F43 Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.

F43.0 Reacción a estrés agudo.

F43.1 Trastorno de estrés post-traumático.

F43.2 Trastornos de adaptación.

F43.8 Otras reacciones a estrés grave.

F43.9 Reacción a estrés grave sin especificación.

En consideración a la última versión (CIE-11) los trastornos relacionados con el estrés podrían componer un nuevo grupo sobre trastornos mentales y del comportamiento que intenta ser capaz de captar los trastornos que reflejan las reacciones no adaptativas ante eventos estresantes o traumáticos. (OMS, 2018).

2.3. Definición conceptual o marco conceptual

2.3.1. Estrés:

Estado de respuesta psicológica o fisiológica a acontecimientos internos o externos que comprende cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo. (American Psychological Association, 2006).

2.3.2. Académico:

Perteneciente o relativo a centros oficiales de enseñanza, especialmente a los centros superiores. (RAE, 2017).

2.3.3. Estrés Académico:

Proveniente de tres elementos; estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento. Representa la tensión que posee como base a los estresores relacionados únicamente al ámbito académico. Representa un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que nace a partir de la exposición del alumno a una situación designada como demanda, valorada como estresor; se produce una inestabilidad sistémica exteriorizada en síntomas, obligando al alumno a consumir estrategias de afrontamiento con el fin de restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2006).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo de investigación

Estudio de tipo cuantitativo, no experimental, transeccional o transversal descriptivo porque permite recolectar datos del grupo a estudiar en un único momento y lugar, para después analizarlos. (Hernández, Fernández & Baptista; 2014).

3.1.2. Enfoque de investigación

Se trabajará con un enfoque cuantitativo porque se basa en estudios previos con el objetivo de acotar intencionalmente información, y así poder establecer con precisión patrones de comportamiento de una población. El enfoque cuantitativo nace del positivismo, neopositivismo y pospositivismo.

3.1.3. Nivel de investigación

Esta investigación es de Nivel básico porque amplificará el conocimiento teórico sobre una variable específica mas no resolverá, ni interferirá en el problema. (Salinas, 2012).

3.1.4. Diseño de investigación

Tiene un diseño no experimental, transeccional o transversal, descriptivo, debido a que la evaluación se da en un contexto natural, sin manipular ni una variable. La recolección de datos es única y en un solo tiempo. (Hernández, Fernández & Baptista; 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Según la Escuela Profesional de Medicina Humana, la población del presente estudio está conformada por 163 estudiantes, 62 % varones y 38 % mujeres, del 6to año académico de la Facultad de Medicina; el rango de edad encontrado fluctúa entre los 20 y 30 años. La totalidad de estudiantes se encuentra matriculados en el año lectivo 2018.

3.2.2. Muestra

En esta investigación se utilizará una muestra significativa debido a que se trabajará con una probabilidad igual o mayor del 95 % a la totalidad de sujetos que equivalen al 100% de la población (Salinas, 2012).

Para la estimación del tamaño de la muestra se realizó la siguiente fórmula:

$$\frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

Tabla 2

Caracterización de la muestra

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	40	34,5
	Masculino	76	65,5
	Total	116	100,0

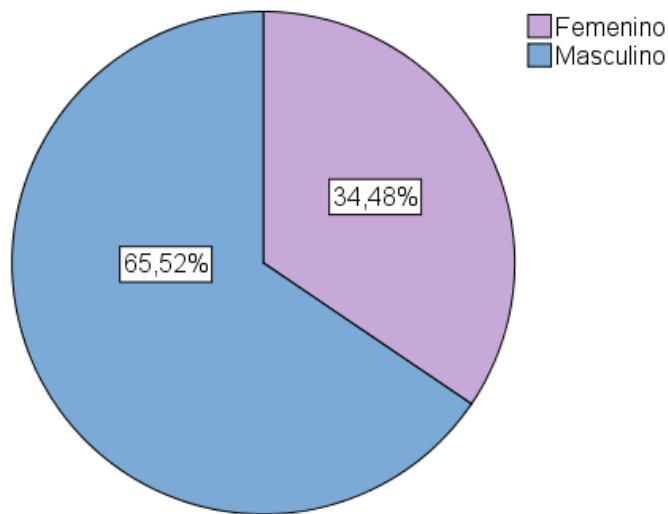


Figura 3. Caracterización de la muestra

3.2.3. Muestreo

El muestreo utilizado fue no probabilístico por que no se utilizará la regla del azar, sin embargo, la muestra requiere ciertas características y condiciones en favor al objetivo. De manera específica el tipo de muestreo no probabilístico a utilizar es el de juicio debido a que se tomara en cuenta el criterio del investigador, algunos autores lo llaman también muestreo por criterio.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Operacionalización de la variable

Tabla 3
Operacionalización de la Variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones		Indicadores	Ítems	Escalas de interpretación	Nivel de medición
ESTRÉS ACADÉMICO	El Estrés Académico es un proceso sistémico, considerado adaptativo y psicológico. Se presenta cuando el alumno es sometido, dentro de contextos académicos, a estímulos o estresores (input); que desencadenan en una situación estresante o en un desequilibrio sistémico, se representa en una serie de indicadores del desequilibrio; lo cual exige al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) con el fin de restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2014).	Medida obtenida a través de las puntuaciones del inventario SISCO.	Estrés Autopercibido	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • La competencia con los compañeros del grupo. • Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. • La personalidad y el carácter del profesor. • Las evaluaciones de los profesores. • Problemas con el horario de clases. • El tipo de trabajo que te piden los profesores. • No entender los temas que se abordan en clase. • Participación en clase. • Tiempo limitado para hacer el trabajo. 	1,2,3,4,5,6,7,8	Nivel Leve: 0-16 Nivel Moderado: 17 -28 Nivel Profundo: 29 a más	Ordinal
		Puntaje porcentual (Nivel)		Síntomas Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos en el sueño. • Fatiga crónica. • Dolores de cabeza o migrañas. 	9,10,11,12,13,14	Nivel leve: 0 - 8 Nivel Moderado: 9 - 19 Nivel Profundo: 20 a más	Ordinal
		Leve: 0 – 55 Moderado: 56 – 100 Profundo: 101 a más.	Síntomas	Síntomas Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. • Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc. • Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 	15,16,17,18,19	Nivel Leve: 0 - 8 Nivel Moderado: 9 - 17 Nivel Profundo: 18 a más	Ordinal
		El estrés académico se mide mediante la sumatoria de los puntajes del índice general e índice individual de las dimensiones		Síntomas Comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud. • Sentimientos de depresión y tristeza. • Ansiedad, angustia o desesperación. • Problemas de concentración. • Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. 	20,21,22,23	Nivel Leve: 0 - 6 Nivel Moderado: 7 - 12 Nivel Profundo: 13 a más	Ordinal
		Estresores, Síntomas y Afrontamiento.	Estrategias de Afrontamiento	Estrategias de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Conflicto o tendencia a discutir. • Aislamiento de los demás. • Desgano para realizar las labores universitarias. • Aumento o reducción del consumo de alimentos. 	24,25,26,27,28,29	Nivel Leve: 0 - 13 Nivel Moderado: 14 - 21 Nivel Profundo: 22 a más	Ordinal
					<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad Asertiva. • Elaboración de un plan y ejecución de tareas. • Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. • Elogios a sí mismo. • La religiosidad. • Búsqueda de información sobre la situación. • Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. • Ventilación y confidencias. 			

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos utilizada fue indirecta, debido a que empleo mediante el uso de un instrumento (inventario de Estrés Académico SISCO). (Sullcaray, 2013).

3.4.1. Ficha Técnica del instrumento

Nombre del instrumento	:	Inventario SISCO del Estrés Académico.
Autor	:	Arturo Barraza Macías (2007).
Objetivo	:	Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de Postgrado.
Puntuación	:	Calificación manual.
Aplicación	:	Edades comprendidas entre los 12 años a más.
Administración	:	El inventario es autoadministrado; la aplicación se puede dar de manera individual o colectiva.
Duración	:	Aproximadamente 10 minutos
Usos	:	Educación, clínico y en la investigación
Materiales	:	Manual, cuadernillo y hojas de respuesta
Dimensiones que evalúa	:	Estímulos estresores (input), síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento (output).

3.4.2. Estructura del Inventario SISCO

El Inventario SISCO del Estrés Académico conforma 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro dicotómico (si-no) que permite saber si el evaluado es candidato o no a responder todo el inventario.
- Un ítem en escala tipo Likert de cinco valores donde uno es poco y cinco mucho. Permite identificar el nivel de Estrés Académico.
- Ocho ítems en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones físicas (5 ítems), reacciones psicológicas (5 ítems) y reacciones comportamentales (5 ítems).
- Seis ítems en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite conocer la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Dimensiones:

Estresores

Existen diversos estresores académicos como por ejemplo el trabajo en equipo, el cual depende de la capacidad de la persona, es decir no todos los sujetos realizan ni responden de la misma manera a las grandes y constantes tareas que se dejan tanto dentro como fuera de la institución; se consideran los siguientes ítems:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- La sobrecarga de tareas y trabajos académicos.
- La personalidad y el carácter del docente.

- Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).
- Dificultades con el horario de clases.
- El tipo de trabajo solicitado por los docentes.
- No entender los temas que se abordan en clase.
- Intervención en clase.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo

Síntomas

Existen 3 tipos de síntomas: físicos, psicológicos y comportamentales, para los cuales se consideran los siguientes ítems:

Síntomas Físicos

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Síntomas Psicológicos

- Intranquilidad (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza.
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Síntomas Comportamentales

- Conflicto o tendencia a discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores universitarias.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems:

- Habilidad Asertiva.
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Concentración para la resolución de una situación preocupante.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas).
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación preocupante.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación preocupante).

Calificación e Interpretación:

La forma de calificación del inventario es de orden sumativo y se puede efectuar por dimensiones o en la totalidad.

Para adquirir el puntaje de la Escala Total se necesita sumar las 5 áreas; con los puntajes obtenidos, se prosigue a la ubicación en los baremos, el percentil y el nivel, debido a que es una escala Likert.

Psicometría del inventario SISCO del estrés académico

Confiabilidad: El inventario SISCO del Estrés Académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

Validez: El instrumento tuvo validez de contenido y de constructo mediante un análisis factorial encontrándose una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico planteado.

3.4.3. Estudio piloto para la presente investigación

3.4.4. Confiabilidad

Confiabilidad por consistencia interna:

En la Tabla 4, se observa que el Alfa de Cronbach es mayor a 0.70, es decir, la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

Tabla 4

Nivel de Confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	31

3.4.5. Equivalencias

Se estableció escalas valorativas generales, como se apreciará en la tabla 5.

Tabla 5

Tabla de Equivalencias generales del piloto del Inventario de Estrés Académico.

Nivel	Escala valorativa
Leve	0 -55
Moderado	56 – 100
Profundo	101 a más.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados

Posterior a la información recogida a través del inventario de Estrés Académico, se prosigue al proceso de tabulación en Excel, culminado en la codificación y transferencia a una base de datos del formato SPSS.

4.2. Presentación de resultados

Antes de iniciar con la presentación de los resultados de cada objetivo planteado en el presente estudio, se detallará los resultados de la media general y los valores mínimo y máximo de la aplicación.

Tabla 6

Valores de media, mínimo y máximo

Valor	
Media	80,57
Mínimo	48
Máximo	118

En la tabla 6 se evidencia una media de 80.57 ubicado en el nivel moderado de Estrés Académico. Así mismo se aprecia los puntajes mínimo y máximo obtenidos de 48 y 118 respectivamente.

Tabla 7

Presencia de Estrés Académico

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	109	94,0
	No	7	6,0
	Total	116	100,0

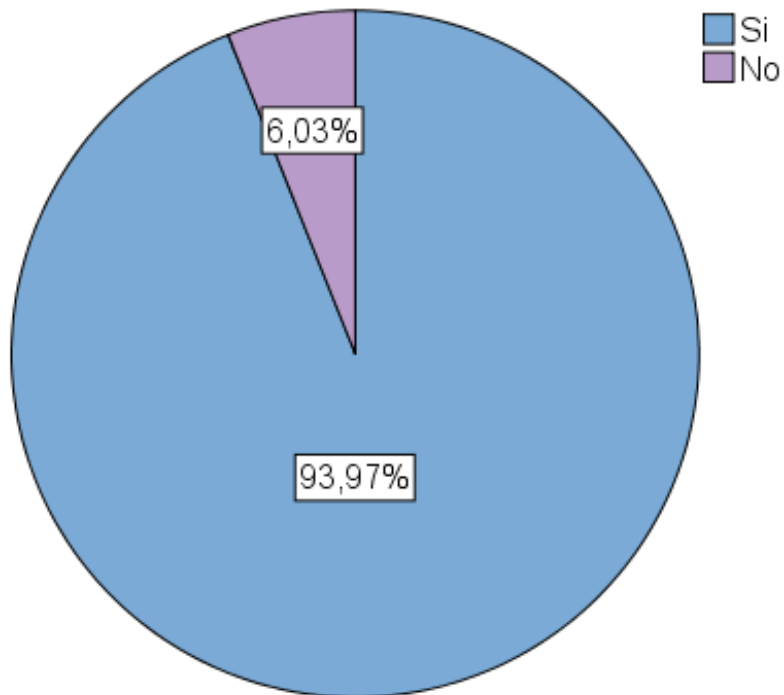


Figura 4. Presencia de Estrés Académico

En la tabla 7 y figura 4, se da a conocer que del total de la muestra el 93.97 % si presenta Estrés Académico por lo que en adelante los resultados solo tomara en consideración a los de 109 evaluados con presencia de estrés.

Niveles de Estrés Académico

Tabla 8

Frecuencia y porcentaje del Estrés Académico

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	3	2.8 %
Moderado	90	82.6 %
Profundo	16	14.7 %
Total	109	100 %

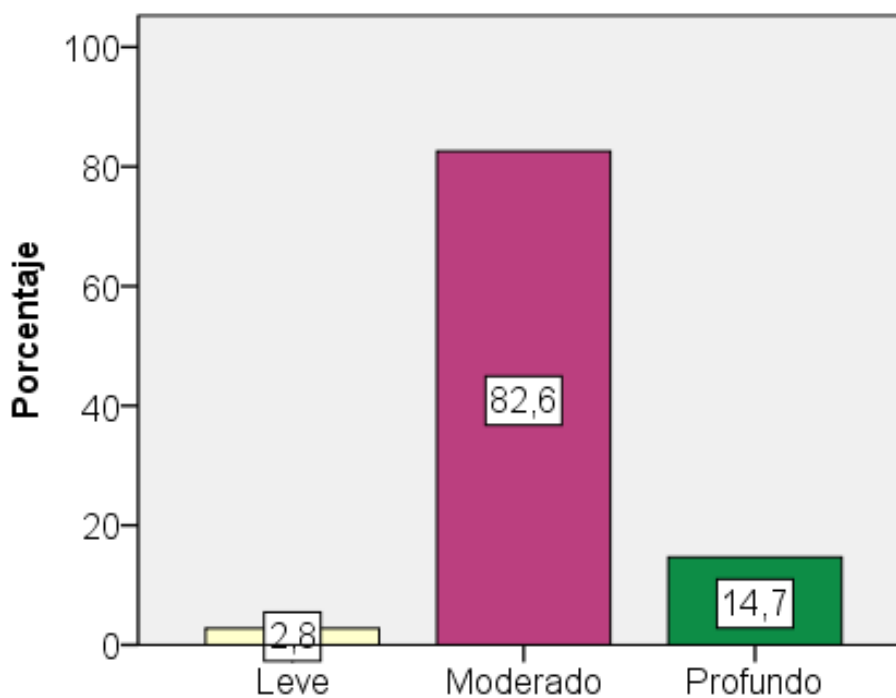


Figura 5. Distribución porcentual del Estrés Académico

En la tabla 8 y figura 5, se observa de un total de 116 estudiantes encuestados de la Facultad de Medicina, de los cuales 109 presentan estrés, el 82,6 % se encuentra ubicado en la categoría moderada de estrés académico, seguido del nivel profundo (14.7 %) y culminando en el nivel leve (2.8 %).

Nivel de Estrés Académico según sexo

Tabla 9

Frecuencias y porcentajes del estrés académico según sexo

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Moderado	28	73,7
	Profundo	10	26,3
	Total	38	100,0
Masculino	Leve	3	4,2
	Moderado	62	87,3
	Profundo	6	8,5
	Total	71	100,0

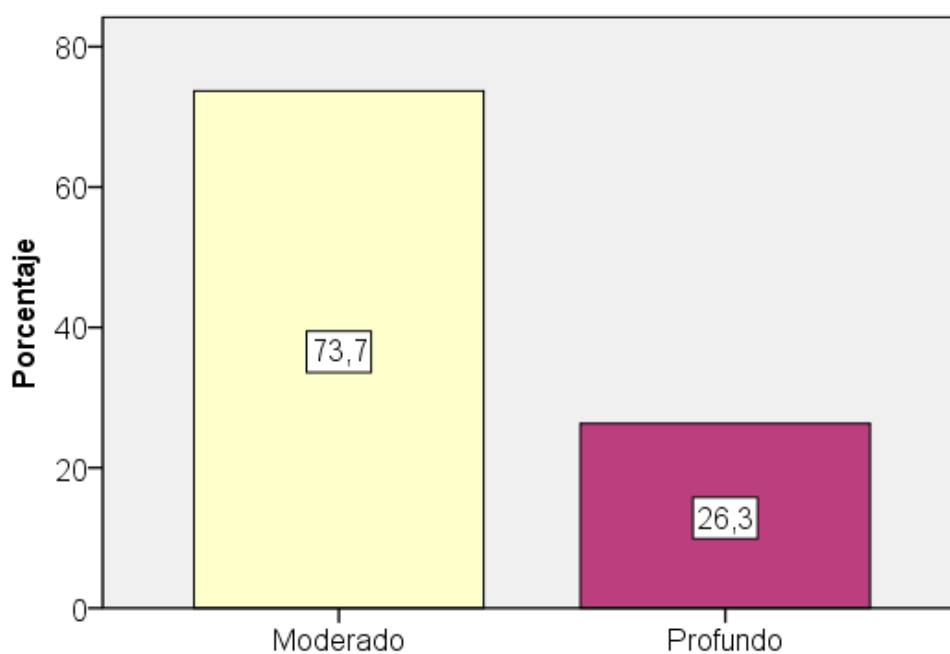


Figura 6. Distribución porcentual del estrés académico según el sexo femenino.

En la tabla 9 y figura 6, se observa que los resultados para el sexo femenino el 73.7 % presenta Estrés Moderado y 26.3 % en relación a la categoría de Estrés Profundo.

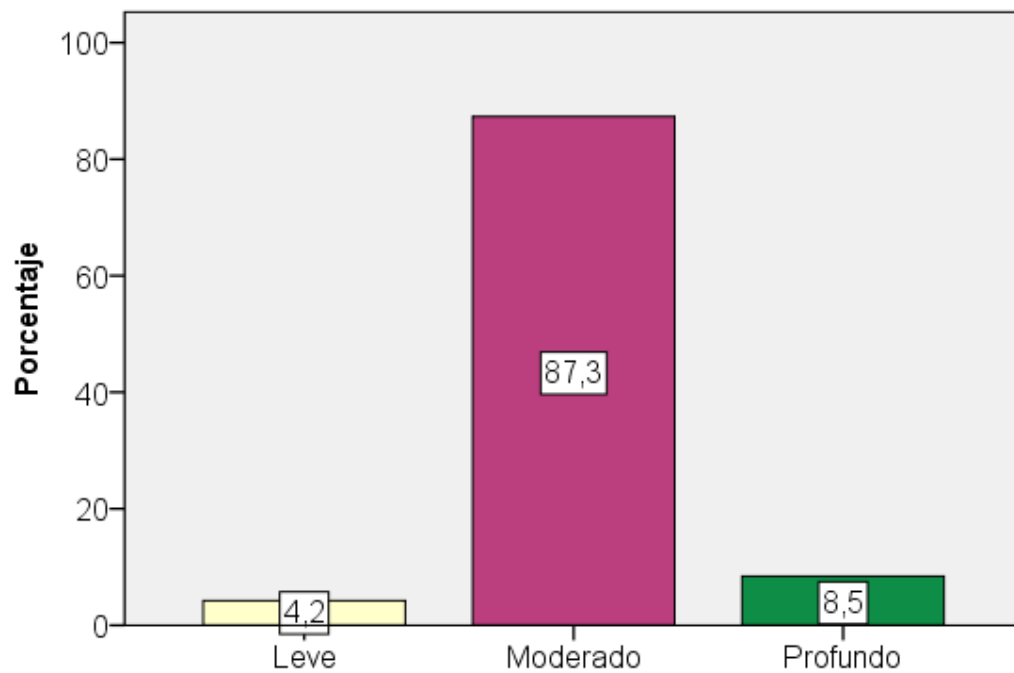


Figura 7. Distribución porcentual de Estrés Académico según el sexo masculino.

En la tabla 9 y figura 7, se observa los resultados para el sexo masculino, en el que el 87.3 % presenta estrés moderado, en relación a la categoría de estrés profundo los varones presentan 17.8 %, siendo este valor mayor a 8.5% en comparación al sexo femenino. Finalmente, la categoría de estrés leve solo es presentada por el sexo masculino con 4.2 %.

Nivel de Estrés Académico en la Dimensión Estresores

Tabla 10

Frecuencias y porcentajes de la Dimensión Estresores

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	8	7,3
Moderado	83	76,1
Profundo	18	16,5
Total	109	100,0

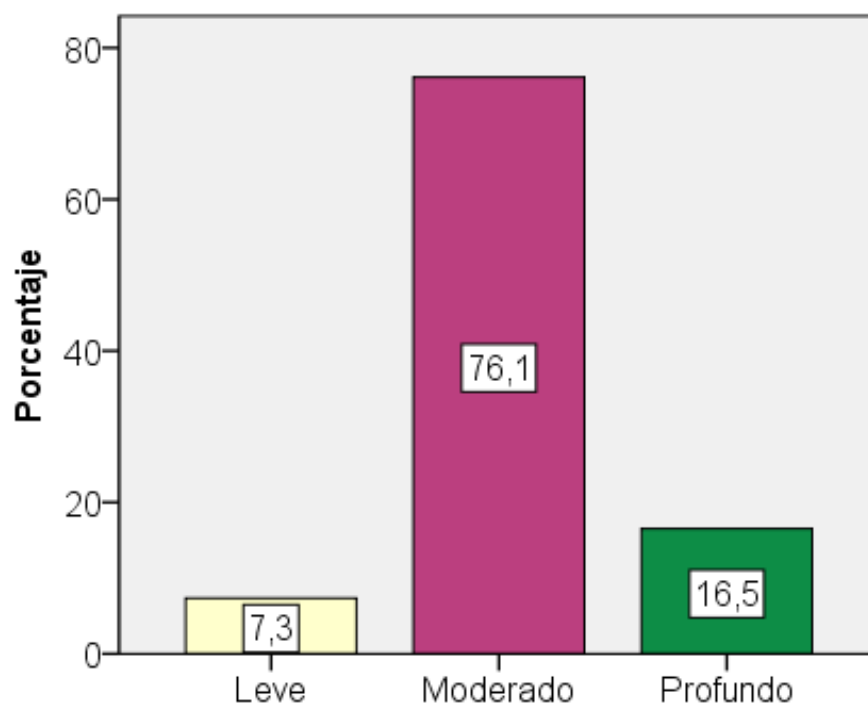


Figura 8. Frecuencia porcentual de la Dimensión Estresores

Correspondiente a la Dimensión Estresores, la frecuencia porcentual se conglomeró en la categoría de estrés moderado con 76.1 %, seguido de la categoría de estrés profundo (16.5 %) y estrés leve (7.3 %).

Nivel de Estrés Académico en la Dimensión Síntomas Físicos

Tabla 11

Frecuencias y porcentajes de la Dimensión Síntomas Físicos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	8	7,3
Moderado	79	72,5
Profundo	22	20,2
Total	109	100,0

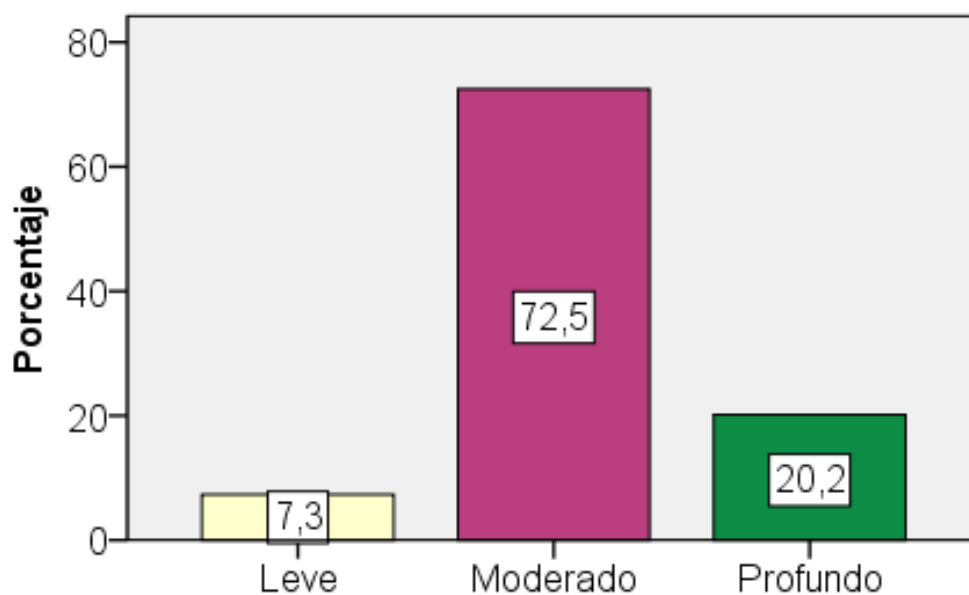


Figura 9. Frecuencia porcentual de Síntomas Físicos

En la tabla 11 y figura 9, los Síntomas Físicos, exponen a la categoría de estrés moderado (72.5 %) por encima de la categoría profunda (20.2 %) y leve (7.3 %).

Nivel de Estrés Académico en la Dimensión Síntomas Psicológicos

Tabla 12

Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Síntomas Psicológicos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	21	19,3
Moderado	71	65,1
Profundo	17	15,6
Total	109	100,0

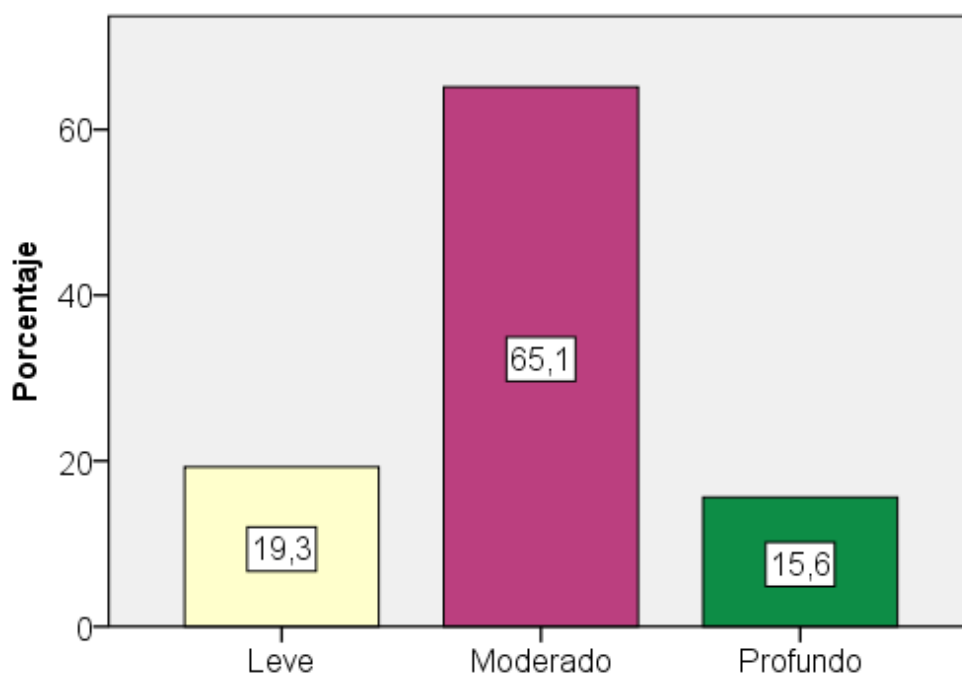


Figura 10. Frecuencia porcentual de Síntomas Psicológicos

En la tabla 12 y figura 10, los Síntomas Psicológicos presentan un porcentaje en la categoría moderada de 65.1 %, en la categoría leve con un 19.3 % y en la categoría profundo con un 15.6 %.

Nivel de Estrés Académico en la Dimensión Síntomas Comportamentales

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Síntomas Comportamentales

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	12	11,0
Moderado	67	61,5
Profundo	30	27,5
Total	109	100,0

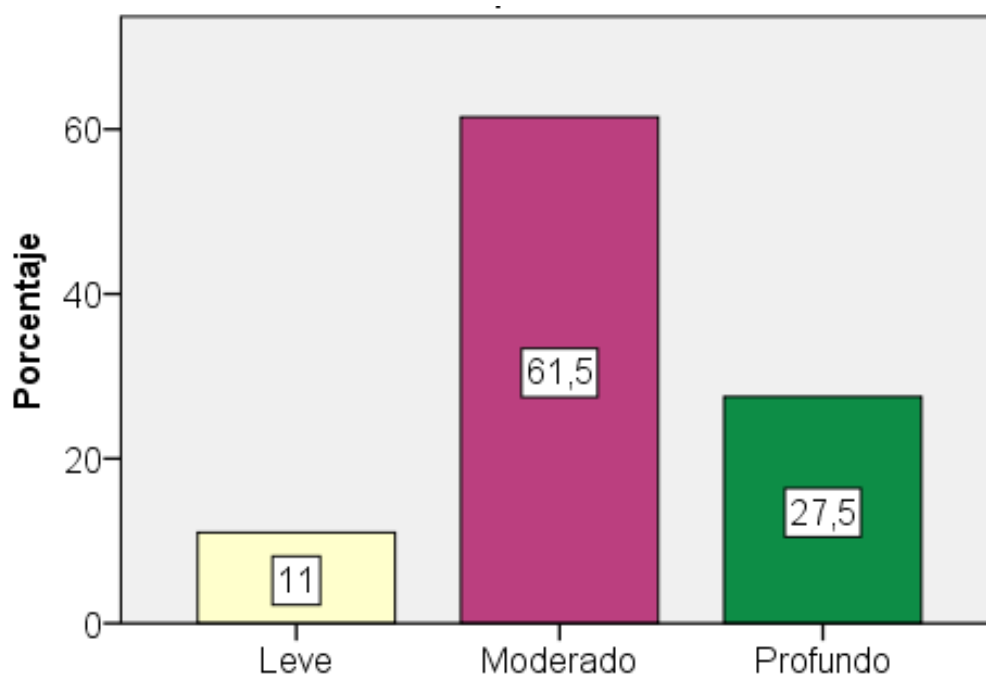


Figura 11. Frecuencia porcentual en la dimensión Síntomas Comportamentales

En la tabla 13 y figura 11, la dimension de Sintomas Comportamentales obtienen puntajes de estrés moderado formado por el 61.5 %, mientras que el nivel profundo (27.5 %) y nivel leve (11 %) son inferiores.

Nivel de Estrés Académico en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Tabla 14

Frecuencias y porcentajes en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	3	2,8
Moderado	90	82,6
Profundo	16	14,7
Total	109	100,0

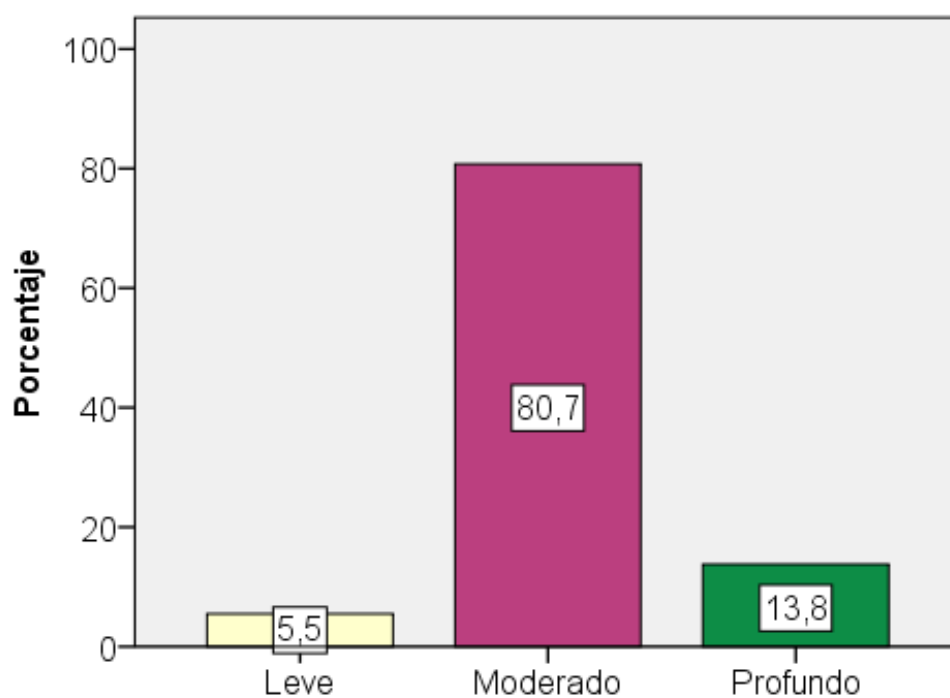


Figura 12. Frecuencia porcentual en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

En la tabla 14 y figura 12; La Dimensión Estrategias de Afrontamiento muestra que el 80.7 % se encuentra en la categoría de estrés moderado, seguida de la categoría de estrés profundo (13.8 %) y estrés leve (5.5%).

4.3. Análisis y discusión

El presente estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de Estrés Académico en un grupo de estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana ubicada en el distrito de Cercado de Lima.

Respecto al objetivo general, se identificó que el 82.6 % presenta nivel de estrés moderado, seguido del nivel profundo (14.7 %) y culminando en el nivel leve (2.8 %). Este resultado es congruente con los encontrados por Maldonado (2015) donde en su mayoría los estudiantes muestreados evidencian un nivel alto (38.7%) y regular (30.7%) de Estrés Académico que da un total de 69.4 %. Sin embargo, Santos (2017) exhibe en su estudio que solo el 25.8 % de la muestra presenta estrés moderado y que el 5 % no presenta esta condición psicológica.

Este desacuerdo podría ser explicado por Hernández, Pozo y Polo (1994), quienes destacan que no todos los alumnos sobrellevan un nivel alto de respuesta al estrés sino que depende de la habilidad personal del alumno para hacer frente a las demandas de la situación, además del origen de los hechos. De lo observado es posible indicar que el Estrés Académico sería un fenómeno percibido de diferentes maneras, dependiente a la relación hombre y ambiente.

En cuanto al sexo, se observa mayor presencia de estrés en el género masculino representado por el 87.3 %, aunque en relación a la categoría de estrés profundo, el género femenino (26.3 %) supera al masculino en 8.5%. Estos resultados son congruentes con lo hallado por Rodríguez (2014), quien también identificó niveles altos de estrés en su mayoría indicadores actitudinales más en hombres que en mujeres. Por otro lado, Barzallo y Moscoso (2015) refieren que existe mayor presencia de estrés en mujeres (95.45 %) demostrando de esta forma que son las más perjudicadas por el Estrés Académico.

Estas discrepancias podrían ser explicadas por López y Cobos (2018) quienes alegan que el Estrés Académico esta mediado por factores que pueden ayudar como facilitadores o protectores del estrés, entre ellas se encuentra la variable sexo.

En relación a los resultados no se podría afirmar que la variable sexo asevere el nivel de estrés de la persona, sin embargo se podría inferir que por más similitud que posea el estresor, es necesario considerar las diferencias de las reacciones entre hombres y mujeres sin hacer ningún tipo de estereotipo.

Al analizar la relación de la dimensión estresores se conglomeran que la categoría de estrés moderado simboliza el 76.1 %, seguido de la categoría de estrés profundo (16.5 %) y estrés leve (7.3 %). García (2004) expone que la diferencia existente otorgada es por la presión y sobrecarga de todos aquellos factores intermitentes del ámbito educativo, es decir el valor otorgado al estresor por el estudiante da como resultado el nivel de adquisición de estrés. Al examinar las áreas de la variable se presenta que el mayor estresor académico, entendido como todos aquellos factores y estímulos del ámbito educativo que influyen o sobrecargan de diferente modo al educando son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) con un 40.94 %, seguido de la sobrecarga de áreas y trabajos escolares con un 39.37 %, finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos con 31.10 %. Estos estudios son congruentes con la presente investigación que posee como mayores estresores a los ítems acerca de la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios y a la falta de tiempo para culminar con el trabajo al igual que la investigación de Celis (2000) quien evaluó alumnos de primer y sexto año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Por otro lado, los resultados de la dimensión de síntomas físicos, exponen a la categoría de estrés moderado (72.5 %) por encima de la categoría profundo

(20.2 %) y leve (7.3 %). Se determina mediante los resultados que la mayor dificultad por parte del alumnado recae en problemas del sueño, como la somnolencia o mayor necesidad de dormir además de trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), otra reacción de importancia en los estudiantes es la fatiga crónica (cansancio permanente). Bedoya, Matos, y Zelaya (2014) discrepan con los resultados mostrados en esta investigación; señalan que el 40.7 % presentan nivel leve, 49 % moderado y 10.3 % profundo sin embargo las reacciones físicas encontradas coinciden al del presente estudio (somnolencia y mayor necesidad de dormir). Oliveti, (2010) por su parte corrobora como síntomas predominantes en los estudiantes, la fatiga crónica y la somnolencia.

Con base en estos resultados se califica como las reacciones más notables la “somnolencia” y la “fatiga crónica.

En relación a los síntomas psicológicos de los educandos de la Facultad de Medicina exhiben un porcentaje en la categoría moderada de 65.1 %, en la categoría leve con un 19.3 % y en la categoría profundo con un 15.6 %. Bedoya, Matos y Zelaya (2014) difieren con los resultados obtenidos de este estudio, estos autores presentan que el 33.8 % se encuentran en la categoría leve, 57.2 % moderado y 9 % profundo. Sin embargo Polo, Hernández y Pozo (1996) comprueban en sus estudios que la presencia e intensidad de los factores psicológicos es mayor sobre los otros (físicos y comportamentales). Barraza (2006) explica que las reacciones psicológicas son de gran importancia pues concibe al Estrés Académico como un trastorno puramente psicológico que trasciende en el funcionamiento integral de la persona.

De lo estudiado podríamos identificar que las mayores manifestaciones psicológicas recaen en la ansiedad, angustia, desesperación e intranquilidad.

En cuanto a la dimensión síntomas comportamentales, los resultados muestran que el estrés moderado esta formado por el 61.5 %, mientras que el nivel profundo (27.5 %) y nivel leve (11 %) son inferiores; este análisis disiente con los hallados por Bedoya, Matos y Zelaya (2014) quienes presentan que el 43.4 % se ubica en un nivel leve, 48.3 % moderado y 8.3 % profundo. En contraste Labrador (1992) relata que los comportamientos habituales del estrés son; el dejar de comer, fumar e ingerir alcohol, provocando un aumento probable en los daños al organismo. Sin embargo específicamente a lo observado se muestra como el síntoma o reacción generador de mayor Estrés Académico en los estudiantes universitarios son el consumo de alimentos y del desgano para ejecutar los labores universitarios.

La dimensión estrategias de afrontamiento muestra que el 80.7 % se encuentra en la categoría de estrés moderado, seguida de la categoría de estrés profundo (13.8 %) y estrés leve (5.5 %). Reynoso (2005) describe al afrontamiento como el proceso a través del cual la persona maneja las demandas de la relación individuo-ambiente. Lazarus y Folkman (1984) establecen las estrategias de afrontamientos como procesos cognitivos conductuales; constantes y cambiantes. El desarrollo para operar las estrategias requiere de demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo.

Según el análisis de los resultados del estudio podríamos identificar que el cuerpo reacciona de diferentes maneras para mitigar los efectos del estrés, la habilidad asertiva (defender la preferencias de ideas o sentimientos sin dañar a otros) es una de ellas seguido de la elaboración de un plan y ejecución de la tareas, así como la búsqueda de información.

4.4. Conclusiones

- El nivel de Estrés Académico que predomina en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 es de nivel moderado con un 82.6 % de la muestra de estudio.
- Según el sexo para ambos casos, el nivel de Estrés Académico en las mujeres se ubica en un 73.7 % nivel moderado y 26.3 % nivel profundo a diferencia de los hombres con un 4.2 % nivel leve, 87.3 % moderado y 8.5 % nivel profundo.
- El nivel de Estrés Académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 se ubica en mayor proporción en un nivel moderado con un 76.1 %, seguido de un 16.5 % de nivel profundo y 7.3 % nivel leve.
- Los niveles de Estrés Académico en la dimensión síntomas físicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 encontrado son; 7.3 % presentan nivel leve, 72.5 % se ubican en un nivel moderado y el 20.2 % restante presenta nivel profundo.
- El nivel de Estrés Académico en la dimensión síntomas psicológicos en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 representa un porcentaje de 65.1 %, en la categoría moderada, 19.3 % en la categoría leve y 15.6 % en la categoría profundo.
- El nivel de Estrés Académico en la dimensión síntomas comportamentales en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 está formado por el 61.5 % categorizado en el nivel moderado, mientras que el nivel profundo (27.5 %) y nivel leve (11 %) son inferiores.
- El nivel de Estrés Académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 muestra que el 80.7 % se encuentra en la categoría de estrés moderado, seguida de la categoría de estrés profundo (13.8 %) y estrés leve (5.5 %).

4.5. Recomendaciones

- Adicionar nuevos instrumentos psicológicos que permitan extraer nuevos resultados, de esta manera se podrá tener un estudio más completo.
- Sería recomendable realizar estudios de corte cualitativa para la obtención de información más específica.
- Se recomienda a las autoridades de la Universidad Nacional estudiada elaborar e implementar programas de prevención y afrontamiento para disminuir el Estrés Académico.
- Se recomienda al departamento de psicología perteneciente a la Universidad Nacional estudiada, velar por el Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Medicina, de esta manera se podrá reducir eficazmente las sintomatologías (físicas, psicológicas y comportamentales) encontradas.
- Se sugiere a los estudiantes implementar técnicas de afronte al estrés, asimismo participar en los programas otorgados por la universidad.
- Se propone a las siguientes investigaciones estudiar la misma variable con cada año académico, de esta forma se podrá conocer el nivel de estrés que presenta el alumnado durante el lapso de su vida universitaria, el tipo de estresores que poseen y con qué tipo de estrategias hacen frente cada año.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“MÁS SALUD, MENOS ESTRÉS”

5.1. Descripción del problema

De acuerdo con los resultados encontrados, a nivel general el 82.6 % de alumnos de 6to año de la Facultad de Medicina están ubicados en el nivel moderado de Estrés Académico exponiendo en menores proporciones los niveles de estrés leve y profundo ; en cuanto a las dimensiones de estrés evaluadas se halla que el 80.7 % de los estudiantes presentan nivel moderado de estrés en la dimensión estrategias de afrontamiento teniendo como mayor indicador estratégico la habilidad asertiva y la elaboración y ejecución de planes y tareas. Seguida de esta variable se encuentra la dimensión estresores con un 76.1 % de nivel de estrés moderado caracterizado por la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, además de las evaluaciones por parte de los docentes; por último, se ubica la dimensión síntomas (físicos 72.5 %, psicológicos 65.1 % y comportamentales 61.5 %, ubicados en el nivel moderado respectivamente) caracterizada en mayor porcentaje por reacciones de fatiga crónica, somnolencia, inquietud y desgano.

Considerando la evidencia de esta problemática es importante elaborar un plan de intervención en beneficio de la población estudiada.

5.2. Justificación del programa

Hoy en día los universitarios requieren de mayores estrategias de confron­te hacia el estrés, debido a que el resultado de las futuras consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales dependen del nivel de afectación; por ello teniendo en consideración los resultados obtenidos, es relevante elaborar un plan de intervención que contribuya con la disminución y/o manejo del estrés académico en estudiantes de la facultad de medicina, el cual será favorable para la población universitaria y a mayores rangos para la institución, pues permitirá contrarrestar la sintomatología.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

- Desarrollar estrategias de afrontamiento para el Estrés Académico en universitarios de 6to año de la Facultad de Medicina que les permitan enfrentar con confianza la futura etapa de internado y gozar de bienestar físico, psicológico y comportamental.

5.3.2. Objetivos Específicos

- Concientizar a los universitarios sobre la importancia de realizar el programa.
- Fortalecer las habilidades asertivas y sugerir estrategias de afrontamiento mediante el juego de roles.
- Modificar la interpretación de los estresores académicos mediante la técnica del A-B-C de Ellis.
- Mejorar las síntomas físicos, psicológicos y comportamentales mediante la técnica de relajación.

5.4. Alcance

El programa de intervención está dirigido a 163 universitarios con edad fluctuante entre 20 a 30 años de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

5.5. Metodología

El presente plan de intervención conforma 8 sesiones de tipo activo participativo, los cuales se rigen en base al enfoque cognitivo - conductual.

5.6. Recursos

5.6.1 Humanos:

- Responsable del programa: Katherine Deysi, Miranda Colque.
- Decano de la Facultad de Medicina.

5.6.2. Materiales:

- Aula, pizarra y sillas.
- Laptop, proyector y equipo de sonido.
- Hojas y cartillas.
- Lapiceros.
- Pelota y vendas para los ojos.

5.6.3. Financieros

Materiales	Costo
Hojas	S/ 50
Cartillas	S/ 5
Lapiceros	S/ 25
Pelota	S/ 5
Vendas para los ojos	S/ 15
Total	S/ 100

5.7. Cronograma de Actividades

Sesión	Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
1	Conociéndonos.	X							
2	Optimando mi mundo interno.		X						
3	Buscando Soluciones			X					
4	Construyendo nuevas ideas.				X				
5	Razonando emocionalmente.					X			
6	Liberando mi estrés.						X		
7	Cultivando mi armonía mental y corporal.							X	
8	Finalizando el programa “más salud, menos estrés”.								X

5.8. Desarrollo de las Sesiones

MÁS SALUD, MENOS ESTRÉS

Sesión 1: Conociéndonos.

Objetivo: Definir e identificar el estrés como problemática.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida a los participantes.	Conocer a los participantes.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida al taller.	4 min	Aula
Introducción al taller.	Explicar en brevedad una información elemental sobre el taller.	<ul style="list-style-type: none">- Presentación de la responsable del taller.- Explicación de los temas y objetivos que se abordará en las futuras sesiones.<ul style="list-style-type: none">· Estrés Académico.· Estilos de Asertividad.· Resolución de problemas.· Creencias irracionales.· Análisis funcional de las creencias irracionales.· Respiración diafragmática.	15 min	Proyector

		<ul style="list-style-type: none"> · Relajación muscular. <p>- Al finalizar la explicación la psicóloga propone a los universitarios a realizar preguntas acerca del programa.</p>		
Dinámica “Pedro llama a Pablo”.	Fomentar la participación personal.	<p>- Se invita a los participantes a formar un círculo; con la ayuda de una pelota y música. Cada alumno se presentará aleatoriamente (Datos personales y actividades favoritas).</p> <p>- Al finalizar la presentación del último alumno, se invitará a los participantes a tomar asiento en el mismo lugar donde se encuentran.</p> <p>- La psicóloga explicará la dinámica de concentración y memoria “Pedro y Pablo”; dónde la psicóloga que está a la cabeza dirá su nombre y nombrará a uno de los participantes, quien debe estar atento para poder repetir su nombre y llamar a otro participante, por ejemplo, Pedro llama a Pablo, Pablo llama a Rosa, Rosa llama a ...</p> <p>El alumno que no responda al llamado de su nombre paga penitencia según la oferta de la mayoría del salón.</p>	14 min	<p>Pelota</p> <p>Equipo de sonido</p>
Desarrollo del tema principal0		<p>- Se presenta un video sobre la importancia que tiene hoy en día la problemática denominada estrés académico.</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=rmbJ_ejqgkU</p>	20 min	Proyector

“Estrés Académico”.	Informar sobre el tema de desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> - Se motiva a los universitarios a conversar entre ellos acerca de temas explicados en el video como por ejemplo ¿Qué es el estrés?, ¿Cuáles son las consecuencias?, ¿Es beneficioso? ... 		
Retroalimentación.	Intercambiar información.	<ul style="list-style-type: none"> - Luego de 4 minutos se motiva a los universitarios a compartir sus ideas. - La psicóloga copia las ideas centrales e inicia la retroalimentación de cada punto. - Se realiza el cierre e invita a los participantes a la siguiente sesión. 	7 min	

Sesión 2: Optimando mi mundo interno.

Objetivo: Identificar y modificar las actitudes negativas mediante el juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la segunda sesión de taller.	4 min	Aula
Dinámica “Reconociendo mis emociones”.	Identificar las emociones de manera adecuada.	- Se otorga una hoja al participante invitándolo a responder las interrogantes de la misma (Anexo 1). - Los participantes (voluntarios) comparten su experiencia, y en ayuda de los otros proponen soluciones o acciones “correctas”.	10 min	Hojas Lapiceros
Desarrollo del tema “Estilos de Asertividad”.	Explicar el valor de influencia de la perspectiva para la actuación.	Terminada la dinámica, la psicóloga expone acerca de los Estilos de asertividad (estilo pasivo, agresivo y estilo asertivo).	20 min	Proyector
Aplicación de la técnica “Juego de roles”.	Desarrollar destrezas personales e interpersonales.	- La psicóloga divide al grupo en subgrupos y entrega una cartilla donde expone una situación (Anexo 2), los participantes de cada subgrupo deben escenificar los hechos en base a una situación real teniendo en cuenta los estilos de asertividad.	20 min	Cartillas Hojas

		- Durante la presentación los demás participantes deben anotar los comportamientos asertivos y no asertivos.		
Reforzamiento.	Aclarar algunas dudas.	- La psicóloga cierra la sesión identificando y analizando los diferentes estilos expuestos por cada grupo.	6 min	

Sesión 3: Buscando soluciones.

Objetivo: Fomentar en los universitarios el uso de la técnica de resolución de problemas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la tercera sesión del taller.	4 min	Aula
Dinámica “La fila ciega”.	Aprender a generar alternativas de solución.	- La psicóloga divide al grupo en subgrupos y explica la dinámica “La fila ciega”. Pide a todos que se venden los ojos y susurra un número a cada participante empezando por el uno. Los participantes deben formarse por orden numérico sin hablar. También puede ser por altura, edad, fecha de cumpleaños, etc. El grupo que no logra cumplir el acato, paga penitencia.	12 min	Vendas para los ojos
Desarrollo del tema “Resolución de problemas”.	Conocer las fases para una resolución de problemas.	- La psicóloga explica la técnica de resolución de problemas y sus fases: <ul style="list-style-type: none">- Orientación general.- Definición y formulación del problema.- Generación de alternativas.- Toma de decisiones.- Verificación.	20 min	Proyector

Aplicación de la técnica “Resolución de problemas”.	Reconocer las consecuencias positivas de situaciones negativas.	<ul style="list-style-type: none"> - La psicóloga comienza a hablar acerca de la etapa universitaria e introduce la dinámica donde los estudiantes deben elegir una experiencia o problema académico que están aquejando y pasar por cada fase de la técnica. - Al final se retroalimentará en cada fase, verificando que sus experiencias hayan cumplido el objetivo de cada fase. 	18 min	
Conclusión.	Promover la reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar la dinámica los participantes exponen la importancia de utilizar esta técnica para disminuir el estrés. 	6 min	

Sesión 4: Construyendo nuevas ideas.

Objetivo: Identificar las creencias irracionales aplicando la técnica ABC de Ellis.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la cuarta sesión del taller.	4 min	Aula
Dinámica “Conectando historias”.	Fomentar la empatía grupal.	- Para esta dinámica la psicóloga debe narrar una pequeña historia, que tenga unas dos frases, seguidamente el participante que está al lado derecho o izquierdo debe continuar la historia.	12 min	
Desarrollo del tema “Creencias irracionales”.	Identificar los pensamientos que convierten a una situación en más o menos problemática.	- La psicóloga explica la técnica A-B-C de Ellis. <ul style="list-style-type: none">- Donde A: experiencia o acontecimiento- B: creencias (racionales o irracionales)- C: Consecuencia emocional de A y B. seguidamente expone las 11 creencias irracionales básicas detallada por Ellis, quien en 1977 lo sintetizó en 3.	20 min	Proyector

Aplicación de la técnica ABC de la Terapia Cognitiva.	Identificar las creencias irracionales mediante la auto observación y el feedback.	<ul style="list-style-type: none"> - El participante debe elegir individualmente una experiencia personal que haya vivido en la universidad calificada como problemática; debe analizar las variables explicadas en la técnica del A-B-C de Ellis e identificar si existió alguna creencia irracional. 	15 min	Hojas
Retroalimentación	Intercambiar información	<ul style="list-style-type: none"> - La psicóloga evalúa el desarrollo de la tarea asignada y agrega los comentarios de feedback necesarios. 	9 min	

Sesión 5: Razonando emocionalmente.

Objetivo: Enfrentar las creencias irracionales mediante el Análisis Funcional.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	<ul style="list-style-type: none">- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la quinta sesión del taller.	4 min	Aula
Dinámica “Teléfono descompuesto”.	Objetivizar la información a través de la observación y escucha desde el origen hasta su fin.	<ul style="list-style-type: none">- La psicóloga dividirá el grupo en subgrupos, cada subgrupo debe elegir su delegado.- La psicóloga mostrará un pequeño mensaje escrito a todos los delegados, el cual dirá:<ul style="list-style-type: none">- "Juan le dijo a Jaime que mañana tenía un examen en el aula de bioquímica y que si quería asistir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo".- Cada delegado transmitirá el mensaje a un participante de su equipo, esta persona continuará el mensaje a otro participante y así sucesivamente.- La última persona debe escribir el mensaje y entregar en una hoja al facilitador, el grupo con mayores aciertos gana.	10 min	Hojas

Desarrollo del tema “Análisis funcional de las creencias irracionales”.	Aprender a identificar las ventajas y desventajas de las creencias irracionales.	- La psicóloga refuerza la lista de creencias irracionales descritas en la sesión anterior para la realización del análisis funcional de estas, es decir, ver las ventajas y desventajas de mantenerlas.	20 min	Proyector
Aplicación del Análisis funcional.	Emplear el análisis funcional en situaciones reales.	<ul style="list-style-type: none"> - La psicóloga expone una lista de dificultades, donde los participantes deben elaborar el análisis funcional de cada una (Anexo 3). - El participante debe realizar una lista de sus debería más comunes, por ejemplo: debería confiar totalmente en mí mismo. No debería estar cansado o enfermo nunca 	20 min	Hojas Lapiceros
Reflexión.	Reflexionar acerca de sus creencias irracionales.	- Se le hará reflexionar al participante sobre sus creencias irracionales y cuál es la solución.	6 min	

Sesión 6: Liberando mi estrés.

Objetivo: Lograr que el universitario aprenda a conocer y manejar los ejercicios de respiración y relajación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la sexta sesión del taller.	4 min	Aula
Dinámica “La Risa”.	Aprender a reírse de uno mismo y con los demás.	- Se separa a los participantes en dos filas paralelas, el primer grupo en participar debe reír fuerte y hacer morisquetas con el objetivo de hacer reír al grupo contrario. Los participantes que no logren permanecer serio, salen de la fila y se continua.	15 min	
Desarrollo del tema “Respiración diafragmática”.	Proporcionar una alternativa de relajación y Bienestar.	- Respiración diafragmática ¿Qué es? Procedimiento Ventajas	24 min	Proyector

Aplicación de la técnica Respiración diafragmática.	Enseñar a practicar la respiración abdominal con un ritmo adecuado de inspiración- expiración.	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deben seguir las siguientes indicaciones: - Tomar asiento. - Colocar una de las manos sobre el abdomen y comenzar a inspirar lenta y profundamente. - Conserva unos segundos el aire inspirado, sintiendo como se ha elevado tu abdomen. Puedes retener el aire de 5 a 15 segundos (según sea más cómodo) - Exhala lentamente, expulsando el aire por la boca y sintiendo como tu abdomen desciende. - La psicóloga invita a los universitarios a repetir este ejercicio 2 o 3 veces al día. 	12 min	Sillas
Actividad de cierre “Abrazo grupal”.	Promover la integración grupal.	Se invita a los universitarios a reunirse en el centro del aula y se tomen de las manos para finalizar la sesión con un abrazo colectivo.	5 min	

Sesión 7: Cultivando mi armonía mental y corporal.

Objetivo: Lograr que el universitario aprenda a conocer y manejar los ejercicios de relajación muscular.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la presente sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la séptima sesión del taller.	4 min	Aula
Desarrollo del tema “Relajación muscular progresiva de Jacobson”.	Aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo.	- Explicar un concepto básico acerca de la Relajación muscular progresiva de Jacobson y sus fases: <ul style="list-style-type: none">- 1era fase: Tensión-relajación- 2da fase: Repaso- 3era fase: Relajación mental. - Repasar los 16 grupos musculares.	25 min	Proyector
Aplicación de la técnica Relajación muscular	Disminuir la tensión musculare.	- Los participantes deben seguir las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none">- Tomar asiento (También puede ser acostado).- Ponerse lo más cómodo posible (quitar los zapatos o ropa apretada) sin cruzar las piernas.	20 min	Sillas

progresiva de Jacobson.		<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una respiración profunda lenta. Los participantes deben tensar y relajar alternativamente grupos específicos de músculos. Cada tensión y relajación debe durar aproximadamente de 10 a 15 segundos. Contar "1, 2, 3 ...". <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación de cara, cuello y hombros. - Relajación de brazos y manos. - Relajación de piernas. - Relajación de tórax, abdomen y región lumbar. 		
Actividad de cierre "preguntas y respuestas"	Reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> - La psicóloga invita a los participantes a cuestionar en caso de dudas sobre la actividad realizada. - ¿De qué manera la relajación muscular progresiva ayuda con el estrés? - ¿Cuántas sesiones son necesarias para estar libre de estrés? - ¿El impacto de la técnica Relajación muscular progresiva varía según la persona? 	11 min	

Sesión 8: Finalizando el programa “Más Salud, Menos Estrés”.

Objetivo: Reconocer y compartir experiencias y aprendizajes adquiridos en el transcurso del taller.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida al alumnado.	Integrar a los participantes a la última sesión.	- Se espera el ingreso de los universitarios al aula para dar iniciativa y bienvenida a la última sesión del taller.	4 min	Aula
Despedida.	Reconocer y apreciar el desarrollo del taller.	<ul style="list-style-type: none">- La psicóloga muestra diapositivas con fotos de actividades realizadas durante el transcurso del taller.- Asimismo, expresa palabras de agradecimiento y despedida al grupo por su participación.- Invita a los participantes a agregar algún comentario acerca del proceso del taller.	20 min	Proyector
Actividad grupal.	Fortalecer los sentimientos del grupo.	- Se realiza un compartir.	30 min	
Actividad de cierre “circulo mágico”.	Motivar al grupo para el inicio de su nueva etapa de internado.	- La psicóloga invita a los participantes a formar un círculo tomados de la mano, seguidamente se cierra el programa deseándoles éxito en su futura etapa de internado.	6 min	

Referencias bibliográficas

- American Psychological Association (APA) (2006). Diccionario conciso de psicología. Editorial el manual moderno. México, D.F.
- Barraza, A. (2004). El Estrés Académico en los alumnos de postgrado. PsicologíaCientífica.com. Extraído el 18 de septiembre, 2018 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
- Barraza, A. (2006). Características del Estrés Académico en los alumnos de educación media superior. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. Durango, México. Revista psicología científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la revista electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, n°. 3, pp. 110-129 (on-line).
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO de estrés académico. Investigación Educativa. INED.; No. 7:90-93.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencias de grupos. Durango, México. Avances en psicología latinoamericana. Colombia, Bogotá. Vol. 26 (2) pp. 270 – 289.
- Barzallo, J., Moscoso, C. (2015). *“prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015”*. Tesis previa a obtención de título de médica y médico. Disponible de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23899>.
- Bedoya-Lau, Francisco N.; Matos, Luis J. y Zelaya, E. (2014). *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. Rev. Neuropsiquiatría [online], vol.77, n.4, pp.262-270. ISSN 0034-8597. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lng=es.

Bernard, C. (1987). Raport sur les progrès et la marche de la physiologie générale. (pp. 567-586). París: Bailiere.

Bertalanffy, I. (1991). Teoría general de los sistemas. México: fondo de cultura económica.

Canchi, A. (2014). *Estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad nacional de san Agustín. 2014*. Trabajo de investigación elaborado para optar el título de médico cirujano. Disponible de file:///c:/users/pc/desktop/univ%20nac%20publica/estr%c3%a9s%20acad%c3%a9mico%20en%20estudiantes%20de%20medicina%20de%20la.pdf.

Celis, C., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2000). “*Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año*”, *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Revista Anales de la Facultad de Medicina, vol. 62, núm. 1, 2001, pp. 25-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>.

Cannon, W. B. (1935). Stresses and strains of homeostasis. The American journal of the medical sciences; 189:1-14.

CIE-10. Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Ed. Panamericana; 2000.

Cohen S. y Lazarus R. S. (1979) “Coping with the stresses of illness”, en Stone G. C., Cohen S. y Adler N. E. (Eds), Health Psychology: a handbook. San Francisco: Jossey-Bass.

- Colle Raymond (2002), ¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?, Santiago de Chile, Universidad Diego Portales.
- Correa, F. (2015). *Estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad cesar vallejo, de Piura 2013*. Rev. Cuerpo Med. HNAAA. Volumen 8. Número 2. Pág. 80-84.
- De Vera M. (2004), La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. [Internet] 2004-05. Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association (APA); 2000.
- Galimberti, U. (2002). Diccionario de Psicología. Siglo XXI editores, S.A. de C.V. primera edición en español.
- García Muñoz, F. J. (2004). El Estrés Académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- González, J. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés. Psiquis, 22, 1-7. Versión electrónica
https://www.researchgate.net/publication/28172040_Nosologia_psiquiatrica_del_estres.
- Hernández, J.M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibro.
- Hernández, J.M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. Universidad Autónoma de Madrid.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. México, D.F.: mc graw hill. Pág. 92.
- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. J. Psychosom. Res. 11. 213-218. 1967

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) 2018. Perú - Censo Nacional de Mercados de Abastos 2016-Actualizado el 21-03-18.
- Keeley, J., Reed, G., Roberts, M., Evans, S., Robles, R., Matsumoto, C., Brewin, C., Cloitre, M., Perkonig, A., Rousseau, C., Gureje, O., Lovell, A., Sharan, P. & Maercker, A. (2016). Disorders Specifically Associated with Stress: A case-controlled field study for ICD-11 Mental and Behavioural Disorders. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 109-127.
- La República. (2016). Casi 60% de peruanos sufre de estrés. Recuperado de <http://larepublica.pe/domingo/958332-casi-60-de-peruanos-sufre-de-estrEs>.
- Labrador, F. J. (1992). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de hoy.
- Lazarus, R. (1966). Psychological Stress and coping process. (pp. 553-570) New York: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. N.Y.: springer publishing company.
- Llaneza, F. J. (2009). *Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista*. Valladolid: Lex Nova.
- López, E., Cobos, D. Martín, A., Molina, L. y Jaén, A. (2018) Innovagogía 2018. IV Congreso Internacional sobre Innovación de Actas. 20, 21 y 22 de marzo de 2018. Sevilla, España: AFOE.
- Maldonado, J. (2015). *Salud mental positiva y estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad nacional mayor de San Marcos – 2015*. Tesis para obtener el grado académico de magister en educación. Disponible de <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/unheval/2060>.

- Martínez, E. y Días, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Colombia. ISSN 0123-1294.educ., 2007, Volumen 10, Número 2, pp. 11-22.
- Melgosa, J. (2006). Sin estrés. Editorial Safeliz. 10ma impresión, 1era edición. Madrid.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología.
- Olivet, S. (2010). *Estrés Académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Buenos Aires.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). El estrés según la Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). World Health Organization.
- Polo, A., Hernández, J. y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés, ISSN 1134-7937, Vol. 2, Nº 2-3, 1996. págs. 159-172.
- Quenaya, J. (2017). *Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana, UNSAAC, 2016*. Tesis presentada para optar al título profesional de Médico Cirujano. Recuperado de <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/2577>
- Real Academia Española. (2017). Diccionario de la lengua española (Versión electrónica de la 23.a ed.). Madrid, España. Recuperado de http://buscon.rae.es/drae/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=disquisici%F3n.
- Reynoso, E. L. y Seligson, N. I. (2005). Psicología Clínica y de Salud, un enfoque conductual. México D.F.: Manual Moderno.

- Rodríguez, M. Sanmiguel, M., Muñoz, A. y Rodríguez, C. (2014). El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. *Revista iberoamericana de educación*. N. ° 66 (2014), pp. 105-122.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona- España: editorial de cecchi.
- Salinas, P. (2012). *Metodología de la investigación científica*. Venezuela.
- Santos, J., Jaramillo, J., Morocho, M., Senin, M. y Rodríguez, J. (2017). Evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Rev. med hjca* 2017; 9 (3): 255-260. Disponible en <http://dx.doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>.
- Selye H. 1974. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*; 138: 32.
- Smith, V. L., & Ellsworth, P. C. (1987). The social psychology of eyewitness accuracy: Misleading questions and communicator expertise. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 294-300. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.294>.
- Sullcaray, S. (2013). *Manual Autoformativo. Metodología de la Información*. Editorial Universidad Continental S.A.C. 2012. Primera edición. Perú. Pág. 82.
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) (2018). *Información estadística de universidades*. Información actualizada el 27 de septiembre del 2018.

Referencias bibliográficas del Programa de Intervención

- Castanyer, O. (2014). Aplicaciones de la asertividad. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2014.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). Manual de terapia racional emotiva. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Kisner, C. y Colby, L. (2005) EJERCICIO TERAPÉUTICO. Fundamentos y técnicas. Editorial Paidotribo. primera edición. Barcelona.
- Meza, A. (1990). Relaciones entre asertividad y estilos cognitivos. Psicología Vol. VIII N2 2 1990, págs. 133-153.
- Payne, R. (2005) Técnicas de relajación. 4ta edición. Editorial Paidotribo.
- Schwarz, Anja y Schwarz, Aljoscha (2017). Relajación muscular progresiva de Jacobson. Editorial Hispano Europea.
- Tejón, O. y Gutiérrez, G. (2015). Intervención cognitivo conductual en un caso de confusión emocional y bajo control de la ira. Madrid. Revista de Casos Clínicos en Salud Mental (2015) 1: 101-116.

ANEXOS DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

Anexo 1:

Sesión 2 “Optimando mi mundo interno”

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

Describe las siguientes emociones y escribe como se siente en tu cuerpo:

Enojo:	
Vergüenza:	
Incertidumbre:	
Tristeza:	
Rechazo:	
Impotencia:	
Dolor:	
Frustración:	
Abrumada:	

Describe 4 situaciones que muy comúnmente es casi imposible que actúes de manera calmada y asertiva. situaciones que fácilmente detonan huellas emocionales en las que perdemos el control.

Anexo 2

Sesión 2 “Optimando mi mundo interno”

Caso 1:

COMPETENCIA ACADÉMICA

Caso 2:

PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

Caso 3:

FALTA DE ORGANIZACIÓN (TIEMPO)

Caso 4:

VENTILACIÓN Y CONFIDENCIAS DE SITUACIONES
ACADÉMICAS

Caso 5:

LA PERSONALIDAD Y FORMA DE EVALUACIÓN DEL
DOCENTE

Anexo 3

Sesión 5 “Razonando emocionalmente”

ANÁLISIS FUNCIONAL

- Con los datos descritos en el planteamiento del problema, elabora el siguiente análisis funcional de caso en la tabla siguiente:

Problema	Antecedentes	Respuestas			Consecuencias
		Conductual	Cognitivo	Fisiológico	
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
Tiempo limitado para realizar un trabajo académico					
Desgano para realizar las labores académicas					
Cansancio permanente					

ANEXOS

Anexo 1: Carta de presentación a la Universidad Nacional



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 27 de agosto del 2018

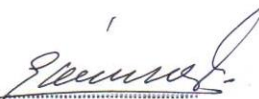

Carta N° 1978-2018-DFPTS

Doctor
RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Katherine Deysi MIRANDA COLQUE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 0730543400, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,


 **DR. RAMIRO GÓMEZ SALAS**
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv
Id. 944628

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 2: Carta de aceptación para la aplicación de la investigación



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA

Facultad de Medicina

Decanato

«Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional»

OFICIO N.º 02803/FM-D/2018

Lima, 18 de setiembre de 2018

Señor Doctor

Ramiro Gómez Salas

Decano (e)

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Presente.-

REFERENCIA: CARTA N.º 1848-2018-DFPTS

ASUNTO: TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y con atención al documento de la referencia, le comunico que a través de la Escuela Profesional de Medicina Humana, **SE AUTORIZA A DOÑA KATHERINE DEYSI MIRANDA COLQUE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de vuestra facultad, para que aplique un cuestionario psicológico correspondiente al proyecto de tesis «ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA, 2018», con la finalidad de optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Hago propicia la oportunidad para testimoniarle las seguridades de mi consideración mas distinguida.

Atentamente,

Dr. Juan P. Matzumura Kasano

Decano (e)



CC: EP MEDICINA HUMANA - FM

Anexo 3: Inventario SISCO de Estrés Académico

Inventario SISCO para el Estrés Académico

Barraza M. A., México, 2007

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

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 número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1 (poco)	2	3	4	5 (mucho)

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	1	2	3	4	5
La personalidad y el carácter del profesor.	1	2	3	4	5
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	1	2	3	4	5
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	1	2	3	4	5
No entender los temas que se abordan en clase.	1	2	3	4	5
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	1	2	3	4	5
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	2	3	4	5

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (cansancio permanente).	1	2	3	4	5
Dolores de cabeza o migrañas.	1	2	3	4	5
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	2	3	4	5
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	2	3	4	5
Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	2	3	4	5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	2	3	4	5
Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
Problemas de concentración.	1	2	3	4	5
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	1	2	3	4	5
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	1	2	3	4	5
Aislamiento de los demás.	1	2	3	4	5
Desgano para realizar las labores universitarias.	1	2	3	4	5
Aumento o reducción del	1	2	3	4	5

consumo de alimentos.					
Otras (especifique)					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
.....	1	2	3	4	5

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nervios

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	2	3	4	5
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	1	2	3	4	5
Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
La religiosidad (orar o asistir a misa).	1	2	3	4	5
Búsqueda de información sobre la situación.	1	2	3	4	5
Ventilación y confidencias (Conversar acerca de la situación que le preocupa).	1	2	3	4	5
Otra (Especifique).	1	2	3	4	5

Anexo 4: Ficha Sociodemográfica



FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Nº ____

Buen día estimado estudiante le invitamos a completar la siguiente información.

Instrucciones: Complete la información con la mayor sinceridad y rapidez posible.

Recuerda que este no es un examen, por lo tanto, no hay respuestas correctas ni incorrectas, puedes responder con toda libertad.

DATOS:

- Apellidos y Nombres:

(Iniciales)

- Edad:

- Distrito de Residencia:

- Sexo:

☐

Femenino

☐

Masculino

- Situación laboral:

☐

Trabaja

☐

No trabaja

- Estado civil:

☐

Soltero

☐

Casado

☐

Viudo

☐

Divorciado

☐

Conviviente

Muchas Gracias por su Colaboración.

Anexo 5: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol con ella como participantes. La presente se realiza como parte del Programa de Suficiencia Profesional para la obtención de la Licenciatura en Psicología, estudio que está siendo dirigido por Katherine Deysi, Miranda Colque, bachiller de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un inventario que contiene 31 ítems. El objetivo de esta evaluación es identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina, 2018. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo. La participación de este estudio es estrictamente voluntaria y anónima, garantizándole formalmente que la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación; ninguna persona, excepto la investigadora que manejará la información obtenida codificará las encuestas. Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, las cuales serán respondidas gustosamente. Si, una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no habrá ningún tipo de acción en su contra. No existe ningún riesgo al participar de este trabajo de investigación. Sin embargo, algunas preguntas le pueden causar incomodidad.

Autorización Yo....., he leído el
procedimiento descrito y acepto participar voluntariamente en la presente
investigación. Día:/...../.....

Firma

Anexo 6: Estadísticos descriptivos del Estrés Académico

Estadísticos descriptivos del Estrés Académico

						Estrés
	Estresores	Físico	Psicológico	Comportamental	Afrontamiento	Total
Media	22.82	14.39	13.36	9.96	18	78.53
Mediana	22	13.5	13	9	18	75.5
Moda	21	10	10	8	18	67
Desviación						
estándar	7.819	6.988	5.672	4.456	5.307	30.242
Asimetría	2.251	3.16	1.363	1.744	0.105	8.623
		-				
Curtosis	-3.366	0.485	-3.548	-0.713	2.776	-5.336

Anexo 7: Acta de Originalidad



ACTA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz, asesor y revisor del trabajo académico titulado “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA, 2018” Elaborado por MIRANDA COLQUE, Katherine Deysi, indico que este trabajo ha sido revisado con la herramienta Turnitin la cual evalúa el riesgo de plagio y he constatado lo siguiente:

El citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 20 %, en el reporte de originalidad del programa Turnitin, grado de coincidencia considerado como mínimo.

Por lo tanto se concluye que el trabajo es considerado como adecuado para el ámbito académico y no constituye plagio, además ha respetado la autoría de los postulados teóricos los cuales han sido referenciados utilizando las normas APA, cumpliendo con todas las normas de similitud establecidos por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Lima, 14 de octubre de 2018

Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz
DNI N° 32990613
CPP - 29721

Anexo 8: Captura de Similitud a través del Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome
https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?lang=es&co=1018770256&u=1056849451&s=3

feedback studio MIRANDA_COLQUE.docx /0 8 de 9

1964

Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018

4 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Katherine Deysi, Miranda Colque

Página: 1 de 51 Número de palabras: 9945 Text-only Report High Resolution Activado

Resumen de coincidencias

20 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	repositorio.autonoma.e...	4 %	>
2	repositorio.unsa.edu.pe	1 %	>
3	Entregado a Universida...	1 %	>
4	repositorio.uigv.edu.pe	1 %	>
5	aprendeenlinea.udesa.e...	1 %	>
6	Entregado a Universida...	1 %	>
7	repositorio.umb.edu.pe	1 %	>
8	Entregado a Universida...	1 %	>

ESP 10:32 p.m.
LAA 14/10/2018

Anexo 9: Captura de Similitud a través del Plagiarism Checker X Originality Report



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 20%

Date: miércoles, diciembre 05, 2018

Statistics: 3362 words Plagiarized / 16668 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL

Trabajo de Suficiencia Profesional Estrés Académico en estudiantes
universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima
Metropolitana, 2018 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología
Presentado por: Autor: Bachiller Katherine Deysi, Miranda Colque Lima-Perú
2018 DEDICATORIA A Dios por ser mi guía y siempre cuidar de mí.