



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE MANABÍ

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUPERIOR DE
PORTOVIEJO.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD Y
DESARROLLO HUMANO**

SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

FOMENTO, PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

PREVIO AL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTOR

JEICKO ALEXANDER BONE MEDINA

TUTORA

PSI. CLÍN. EVA MURILÚ GANCHOZO MACÍAS., MG.

PORTOVIEJO, MAYO 2025

Certificación del Tutor de Trabajo de Integración Curricular

Psi. Clín. Eva Marilú Ganchozo Macías, docente la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

CERTIFICO:

En mi calidad de tutor del Trabajo de Integración Curricular, certifico haber revisado el presente manuscrito de investigación, el cual que se ajusta a las normas vigentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, cumpliendo la Normativa del Trabajo de Integración Curricular; en consecuencia, es apto para su presentación y sustentación.

Portoviejo, 14 de mayo del 2025

Atentamente,

Psi. Clín. Eva Marilú Ganchozo Macías., Mg.

Acta de Aprobación del Trabajo de Integración Curricular

El Tribunal examinador aprueba el Trabajo de Integración Curricular titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo” en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

Psi. Clín. Eva Marilú
Ganchozo Macías Mg.

Lector 1/Tutor

Psi. Clin. José Miguel
Espinoza Ordoñez Mg.

Lector 2

Psi. Clin. Zunully
Magaly Guzman Vera
Mg.

Lector 3

Declaración de Originalidad

Este manuscrito no contiene ningún tipo de material que ha sido aceptado para la obtención de un título universitario en otra institución, excepto en forma de información de soporte que ha sido debidamente citada. Este trabajo es de total responsabilidad del autor, quien declara bajo juramento que ninguna sección de este trabajo de integración curricular infringe los derechos de otros autores.

Portoviejo, mayo 2025

Jeicko Alexander Bone Medina

0850493214

Declaración sobre Derechos de Autor

Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a distribuir este manuscrito de investigación en medios físicos y electrónicos con el fin de promover la divulgación de mis resultados a la comunidad científica y a la sociedad en general. Adicionalmente, autorizo el uso de los contenidos de esta investigación como bibliografía para fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, citando como fuente al autor de este trabajo.

Portoviejo, mayo 2025

Jeicko Alexander Bone Medina

C.I. 0850493214

Aprobación de Defensa Oral Pública

Los miembros del Tribunal designados por el honorable Comité Académico dan por aprobado el Trabajo de Titulación “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo”.

Psi. Clín. Eva Marilú
Ganchozo Macías Mg.

Tribunal 1/Tutor

Psi. Clin. José Miguel
Espinoza Ordoñez Mg.

Tribunal 2

Psi. Clin. Zunully
Magaly Guzman Vera
Mg.

Tribunal 3

Agradecimiento

Agradezco a Dios, quien ha sido mi guía, mi refugio y mi fortaleza en todo momento. Su amor, misericordia y sabiduría han sido la luz en mi camino, dándome fuerzas en los momentos difíciles y llenándome de esperanza para seguir adelante. Sin Su gracia, este logro no habría sido posible. A mis padres, por su apoyo incondicional, sus sacrificios y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mis abuelos, por su amor inmenso y sus sabias palabras que me han acompañado en cada etapa de mi vida. A mis hermanos, por ser mi refugio y mi motivación constante. A mis padres espirituales, quienes con su guía y consejos han fortalecido mi fe y mi propósito. A cada persona especial que ha sido parte de este proceso, brindándome su apoyo, palabras de aliento y compañía en los momentos difíciles. A mis profesores, quienes con su dedicación, paciencia y enseñanza han sido pilares fundamentales en mi formación académica y profesional. Gracias por compartir sus conocimientos y por inspirarme a seguir adelante con pasión y compromiso.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento. Este logro también es suyo.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, quien ha sido mi refugio en la tormenta y mi fortaleza en cada desafío, porque sin su guía, su amor y su misericordia, nada de esto habría sido posible. En cada desafío, su palabra me ha dado fuerzas, recordándome que no debo temer, porque Él está conmigo; que no debo desmayar, porque Él es mi Dios, quien me fortalece, me ayuda y me sostiene con su diestra de justicia (Isaías 41:10).

Resumen

En el presente estudio se planteó como objetivo describir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior (IES) de Portoviejo. Este estudio es de tipo teórico-aplicado, con un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo, diseño no experimental y una perspectiva teórica cognitivo-conductual. La muestra estuvo conformada por 73 estudiantes de la unidad básica de la carrera de Medicina de una IES de Portoviejo. Luego de aplicar el Inventario sistémico cognitivista (SISCO) para el estudio del estrés académico, los resultados revelaron que el 74% de los estudiantes tiene un nivel de estrés moderado, siendo en la dimensión de estresor el más relevante las evaluaciones de los profesores. En cuanto a la dimensión “síntomas” resultó ser predominante la sub dimensión “síntomas psicológicos” siendo el ítem más frecuente: la ansiedad, angustia o desesperación. En la dimensión de estrategia de afrontamiento predomina tomar la situación con sentido del humor. La investigación mostró que las exigencias académicas propias de los primeros ciclos de la carrera repercuten de manera desfavorable en su bienestar. En futuras investigaciones, sería conveniente ampliar el estudio a otros niveles de la carrera de medicina para analizar cómo evolucionan los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento a medida que los estudiantes avanzan en su formación.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, síntomas, estudiantes, medicina

ABSTRACT

The objective of this study was to describe academic stress and coping strategies in medical students at a Higher Education Institution (HEI) in Portoviejo. This study is theoretical-applied, with a quantitative approach, descriptive scope, non-experimental design, and a cognitive-behavioral theoretical perspective. The sample consisted of 73 students from the basic unit of the Medicine program at a HEI in Portoviejo. After applying the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) for the study of academic stress, the results revealed that 74% of the students have a moderate level of stress, with the most relevant stressor dimension being the evaluations by professors. Regarding the "symptoms" dimension, the predominant sub-dimension was "psychological symptoms," with the most frequent item being anxiety, anguish, or despair. In the coping strategy dimension, the predominant approach was to take the situation with a sense of humor. The research showed that the academic demands of the early cycles of the program adversely affect their well-being. In future research, it would be advisable to expand the study to other levels of the medical program to analyze how stressors, symptoms, and coping strategies evolve as students progress in their training.

Keywords: Academic stress, coping strategies, symptoms, students, medicine.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Certificado del Tutor de Trabajo de Integración Curricular.....	I
Acta de Aprobación del Trabajo de Integración Curricular.....	II
Declaración de Originalidad.....	III
Declaración sobre Derecho de Autor.....	IV
Aprobación de Defensa Oral Publica.....	V
Agradecimiento.....	VI
Dedicatoria.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
INDICE DE CONTENIDO.....	X
INDICE DE TABLA.....	XII
INDICE DE FIGURA	XIII
Introducción	1
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivo Específico.....	3
Capítulo I Marco Teórico.....	4
Antecedentes.....	4
Estado de Arte	8
Fundamentos Teóricos.....	12
Fundamentos Legales	16

Capítulo II Metodología	17
Tipo de Investigación	17
Población	17
Muestra	18
Criterio de Inclusión, Exclusión y Eliminación	18
Criterio de Inclusión	18
Criterio de Exclusión	18
Criterio de Eliminación.....	18
Técnica.....	19
Instrumento	19
Procedimiento	20
Resultados.....	22
Capítulo III Análisis y Discusión de resultados	32
Conclusiones	38
Recomendaciones.....	39
Referencias Bibliográficas	40
Anexos.....	46

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios.....	22
Tabla 2. Intensidad de nerviosismo o preocupación	22
Tabla 3. Medias y desvíos estándar de los estresores de los estudiantes universitarios	23
Tabla 4. Medias y desvíos estándar de los síntomas de estrés académico	25
Tabla 5. Medias y desvíos estándar de los síntomas físicos del estrés académico de estudiantes universitarios	26
Tabla 6. Medias y desvíos estándar de síntomas psicológicos del estrés académico de los estudiantes universitarios	27
Tabla 7. Medias y desviación estándar de los síntomas comportamentales del estrés académico de los estudiantes universitarios	29
Tabla 8. Medias y desvíos estándar de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios	30

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Intensidad de nerviosismo o preocupación	23
Figura 2. Medias y desvíos estándar de los estresores de los estudiantes universitarios.....	25
Figura 3. Medias y desvíos estándar de los síntomas físicos del estrés académico de estudiantes universitarios	27
Figura 4. Medias y desvíos estándar de síntomas psicológicos del estrés académico de los estudiantes universitarios	29
Figura 5 Medias y desviación estándar de los síntomas comportamentales del estrés académico de los estudiantes universitarios	30
Figura 6. Medias y desvíos estándar de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios	32

Introducción

Se puede interpretar que el estrés es una respuesta natural, y además también compleja del organismo, la cual se acciona cuando el individuo enfrenta situaciones percibidas como demandantes o amenazantes que se conocen como estresores, esta respuesta no solo incluye una reacción fisiológica, que libera hormonas conocidas como cortisol y epinefrina, además activa respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y fisiológicas las cuales se pueden manifestar con irritabilidad o ansiedad.

Es importante considerar que existen conceptos fundamentales para comprender las respuestas al estrés, entre ellos, el mecanismo de "lucha o huida" propuesto por Cannon (1915). Este autor describe que, ante una situación percibida como amenazante, el cuerpo activa el sistema nervioso simpático, preparando al organismo para enfrentar el peligro o huir de él. Este proceso se manifiesta a través de respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco y la dilatación de las pupilas, facilitando así una reacción rápida ante la amenaza.

En términos evolutivos este ha sido un mecanismo involuntario fundamental para la supervivencia, ya que permite poder responder de manera rápida ante las distintas situaciones que generan peligro, pero cuando este mecanismo se prolonga, sus efectos dejan de ser adaptativo generando consecuencias negativas dentro del individuo, este estrés prologando puede generar distintos trastornos físicos y mentales (Cannon, 1915).

Entre los trastornos físicos provocados por el estrés se genera, hipertensión, debilitamiento del sistema inmunológico, problemas gastrointestinales y cardiovasculares. En el ámbito de la salud mental, el estrés afecta la capacidad cognitiva dificultando la memoria, la concentración y las tomas de decisiones. Este impacto multifacético se ha convertido en un problema en la salud ya que influye en el bienestar de la persona (Cannon, 1915).

Gracias a esto el interés por comprender el estrés se han profundizado cada día más, llevando así a los profesionales a enfocarse en llevar este tema a una población específica, los

estudiantes universitarios día tras días viven una batalla dentro del campo académico, enfrentando así altos niveles de tensión y presión debido a las complejidades de sus materias, la exigencia de sobresalir en un entorno competitivo, donde la excelencia a menudo eclipsa su bienestar individual, sintiéndose así atrapados entre sus aspiraciones y su realidad (Parra y Pino, 2024).

El estrés académico no solo afecta el rendimiento, sino que también puede influir en la salud física y emocional de los estudiantes. Conductas como la falta de sueño, la mala alimentación y el aislamiento social son comunes entre quienes experimentan altos niveles de presión. Según un estudio realizado por Ríos et al. (2021) el estrés académico tiene efectos negativos significativos en la salud mental y emocional de los estudiantes, contribuyendo a un aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión. En este contexto, es fundamental que se identifiquen los estresores académicos que afectan a los estudiantes de medicina, ya que la salud mental se ha convertido en un tema prioritario, comprender las causas y consecuencias de este fenómeno es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan un ambiente de aprendizaje más saludable y sostenible.

Para los estudiantes de medicina, esta experiencia académica es una trayectoria emocionalmente exigente, llena de intensas demandas que pueden conllevar a romper los límites de su resistencia y bienestar, desde que inician el semestre se sumergen a un entorno desafiante donde no solo exige conocimientos profundos si no una capacidad de poder sobrellevar la presión. Las extensas jornadas de estudio, la presión constante de los exámenes y las diversas prácticas académicas se combinan, dando lugar a un escenario en el que cada día puede percibirse como un verdadero desafío (El País, 2024).

La carga de trabajos se torna abrumadora, las asignaturas son completamente complejas y las expectativas son altas, mucho de los estudiantes consideran que tienen que demostrar su capacidad y conocimiento delante de sus compañeros, profesores y familiares,

generando así que este repetitivo deseo de sobresalir traiga consigo sensaciones de inseguridad, ansiedad y autocrítica (El País, 2024). Según un estudio de López (2022) los estudiantes de medicina reportan niveles significativamente altos de estrés, a menudo vinculados a la presión de lograr un rendimiento académico excepcional y a la incertidumbre sobre su futuro profesional. Ante esta situación, es importante que se analice cuáles son las subdimensiones de los síntomas del estrés académico que afectan a estos estudiantes, ya que esto permite comprender mejor el impacto de la presión académica en su bienestar.

Sin embargo, mucho de los estudiantes están comenzando a adoptar una perspectiva diferente, en lugar de ver la presión o el estrés como un obstáculo el cual no pueden superar, están implementando habilidades de afrontamiento que les ayuda a sobrellevar la presión que pueden estar sintiendo, generando así que muchos puedan vencer los distintos desafíos que les demanda la carrera (Ramírez, 2024).

Objetivos

Objetivo General

Describir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Objetivos Específicos

Identificar los estresores académicos que se presentan en los estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Determinar las subdimensiones de los síntomas del estrés académico que presentan los estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Establecer las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que utilizan los estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Capítulo I.

Marco Teórico

Antecedentes

Se puede definir al estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al individuo para afrontar la situación que se le presenta (Organización Mundial de la Salud, 2023). Desde esta perspectiva, se puede interpretar que el estrés no es algo que recientemente se está viviendo, la existencia del concepto se remota desde tiempos atrás tachándolo como una vivencia negativa, pero realmente esta sensación está ligada al ser humano, es una alarma que no se puede ignorar, un estímulo que protege a la persona al manifestar una respuesta que se desencadena cuando las demandas y presiones del entorno de desarrollo de un individuo no se adaptan a sus conocimientos y capacidad.

El estudio del estrés ha despertado interés desde tiempos antiguos; sin embargo, fue en la década de 1930 cuando el término “estrés” fue introducido y popularizado por Hans Selye, médico y filósofo austrohúngaro-canadiense, quien lo aplicó en los campos de la medicina y la biología. En 1936, Selye publicó un artículo en el que explicó las diversas respuestas del organismo ante factores estresantes, tanto físicos como psicológicos. A partir de sus investigaciones, propuso que el cuerpo atraviesa tres etapas en su respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. Esta teoría sugiere que, ante un estresor, el organismo primero reacciona con una respuesta de alarma o estado de alerta, luego pasa a una fase de resistencia donde intenta adaptarse y mantener el equilibrio, y finalmente, si el estresor persiste, entra en una etapa de agotamiento donde los recursos del cuerpo se ven sobrecargados y pueden aparecer enfermedades. Aunque Selye (1939, como se citó en Casanova, 2023) fue quien popularizó el término, la idea del estrés tiene un origen mucho más antiguo.

El concepto de estrés aparece en textos del siglo XIV para describir dureza, tensión, adversidad o esfuerzo. Más tarde, a finales del siglo XVIII y principios del XIX, se adopta en la física para hacer referencia a la fuerza que se genera dentro de un cuerpo debido a la acción de una fuerza externa o localizada que tiende a deformarlo. Asimismo, el término "strain" se utiliza para describir la deformación o alteración que sufre el objeto (Elena, 2002).

Aunque la información de Elena (2002) ayudó a entender el estrés desde un ámbito fisiológico, y a enfocar esta investigación en el área biológica, ha generado igualmente argumentos críticos desde el área de la psicología, ya que no aborda otras dimensiones dentro del individuo, dejando de lado los factores emocionales, sociales y psicológicos.

Como nos plantea Folkman et al. (1986, como se citó en Naranjo, 2009), varios eventos a lo largo de la vida pueden generar estrés en el individuo trayendo consigo un desequilibrio emocional, ya que el individuo se encuentra expuesto a situaciones amenazantes que exceden sus capacidades de afrontamiento, lo que pone en riesgo su estabilidad psicológica. Se debe tener en cuenta que estas situaciones que se presentan con frecuencia no son únicamente negativas, sino que también pueden ser enriquecedoras para el individuo, aunque aun así puedan causar estrés (Naranjo, 2009).

Neidhardt et al. (1989, como se citó en Naranjo, 2009), mencionan que cuando el estrés es intenso y provoca estímulos excesivos que van acompañados de angustia, desequilibrando los pensamientos, ideas y partes del cuerpo de la persona, se lo puede denominar como distrés, mientras que las situaciones que se presentan “estresantes” nos ayudan a mantener un equilibrio entre la salud física y mental, y se incorporan de manera armónica se lo denomina eustrés. Poder comprender la diferencia entre distrés y eustrés es fundamental para que se pueda analizar a mayor profundidad el tema del estrés en distintos contextos.

El estrés académico es una preocupación creciente, debido a las altas cargas de trabajo, las exigencias académicas y las expectativas personales y profesionales. En el contexto universitario, es un periodo de muchas tensiones para los estudiantes de todo el mundo, el cual está asociado a altos niveles de tensión, ansiedad y depresión (Hernández et al., 2023).

Estudios recientes, como los de Álvarez y López (2021) han demostrado que después de la pandemia el regreso a las aulas de clases han sido un verdadero reto, debido a la incertidumbre que se vive y la presión por la excelencia académica con la que los estudiantes universitarios tiene que lidiar, generando así que diversos estudios lleguen a la conclusión que los estudiantes pueden estar generando un burnout académico el cual genera cansancio emocional y un bajo rendimientos en sus actividades académicas.

Escobar y Martínez (2023) nos dicen que estudiantes que tiene un alto nivel académico pueden ser más propensos a generar frustración y estrés, cuando su rendimiento académico se ve afectado, debido a que quieren mantener esta excelencia en sus calificaciones y poder destacar en cada una de las materias dentro de su preparación profesional.

Con el fin de sustentar este planteamiento, Vroom (1964) explica en un modelo de expectativa que la mayoría de las personas se sienten motivadas cuando perciben que el esfuerzo que realizan dará frutos favorables, los cuales representan una forma de recompensa por su acción. Pero cuando estos resultados no son los esperados genera desilusión, por eso los estudiantes con un rendimiento tipo A son más fáciles de abrirse paso al estrés, ya que desean con firmeza que los frutos de su esfuerzo sean positivos.

Según un estudio de Dyrbye (2005) los estudiantes de medicina experimentan niveles significativamente altos de estrés, lo cual puede afectar negativamente su rendimiento

académico y bienestar general. Este estrés crónico puede llevar a consecuencias serias como ansiedad, depresión y burnout, tal como lo señaló Fares et al. (2016).

El proceso formativo requiere que los estudiantes adquieran tantos conocimientos teóricos como habilidades prácticas fundamentales para el método médico, resultando así una acumulación considerable de estrés. Según Sánchez et al. (2022) además de las demandas académicas, los estudiantes también deben lidiar con grandes expectativas personales y profesionales. Frecuentemente, se sienten presionados para lograr un alto rendimiento debido a las expectativas familiares, el deseo de ingresar a programas de residencia competitivos y la aspiración de ser competentes y exitosos en sus futuras carreras. Esta presión adicional puede aumentar la tensión y la ansiedad, manifestándose en forma de preocupaciones excesivas, dificultad para concentrarse, insomnio y síntomas físicos como palpitaciones y sudoración (Sánchez et al., 2022).

Estado del Arte

A continuación, se describirán distintos estudios que enriquecerán esta investigación, aportando una base teórica sólida y permitiendo una comprensión más profunda sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes en diversos contextos.

Existen diversas aportaciones que abordan esta temática de manera muy clara y precisa, en México, Rojas et al. (2015) mostró interés en este tema y llevó a cabo una investigación utilizando el Inventario de SISCO, además de implementar la escala CAE.

Los resultados fueron, que los estudiantes de la carrera de medicina presentaban niveles muy elevados de estrés, causado por la falta de tiempo y la sobre carga de trabajos académicos, generando así un desequilibrio emocional en la mayoría del estudiante, por otra parte muchos de ellos habían implementado estrategias para poder afrontar esta presión que manifestaba la carrera, las cuales fueron la búsqueda de apoyo social, la solución de problemas y además la inclinación a la religión (Rojas et al., 2015).

En otro estudio realizado por Restrepo (2020) durante la pandemia pudo identificar que el estrés en los estudiantes de medicina se mantenía en un nivel demasiado alto, debido a la sobre carga de tareas y las pruebas que se tomaban, este grupo de estudiantes en sus estrategias para poder afrontar dicha presión comenzaron a implementar habilidades asertivas y en alguno de los casos la religiosidad.

Otra investigación en México realizada por Vega et al. (2017) exploró la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, el enfoque con el que se abordó fue cuantitativo, aplicando así encuestas que incluían los factores estresantes que específicamente desestabilizaba a los estudiantes, así también las estrategias de afrontamiento que más se utilizaban en las diversas situaciones que se presentaban, al momento de poder explorar pudieron notar que muchos de los estudiantes presentaban

frustración, ansiedad y depresión debido a la presión por tener un buen rendimiento, los estudiantes al notar esto como medida de afrontamiento comenzaron a utilizar estrategias de evasión, como ver televisión, pasar tiempo en las redes o tener descansos prolongados para así olvidar la presión que podían estar sintiendo.

Llevando así que el autor señale la importancia de sensibilizar e incentivar a las instituciones educativas a implementar estrategias psicológicas que ayuden a que los estudiantes puedan adquirir diferentes estrategias, que sean más positivas para ellos.

Un estudio realizado en Colombia por Vera et al. (2019) se enfocó en poder entender y comprender las estrategias de afrontamiento que utilizaban los estudiantes de medicina, este estudio tuvo un enfoque mixto, se utilizó el cuestionario de Coping Orientation to Problems Experienced (COPE) que ayuda a poder evaluar la susceptibilidad del estrés y las diversas estrategias de afrontamiento. Esto permitió que los investigadores tengan una visión más profunda de como los futuros profesionales de la salud enfrentan los desafíos académicos.

Los resultados de las pruebas fueron, que los factores que influyen en el desarrollo del estrés en los estudiantes son, las constantes evaluaciones a las que son sometidos, y la cantidad de bibliografías que tienen que revisar, esto genera un agotamiento tanto físico como psicológico, las actividades pendientes, exámenes y trabajos llevan a que esta sensación de frustración sea constante.

La manera de poder afrontar esta incertidumbre se refleja de una manera activa, con la planificación de tareas ayudando así a gestionar de una manera más sostenible las cargas académicas, y no solamente esto un grupo de estudiantes utilizó mecanismos de afrontamiento emocionales que tenían que ver con el alejamiento de sus círculos de estudio, con la finalidad de poder despejar la mente realizando actividades no académicas. Aunque es enriquecedor realizar este tipo de actividades muchas veces también puede ser

negativo, ya que genera que muchos de los estudiantes comiencen a perder el interés por su carrera, haciendo así que Vera et al. (2019) proponga la necesidad de un balance entre las estrategias emocionales y las estrategias activas para así poder gestionar el estrés.

La investigación realizada por Lorenzo (2017), en Buenos Aires exploró en 401 estudiantes de distintas carreras, con edades de 18 a 35 años, utilizando un Inventario Sistemico Cognitivista más conocido como SISCO realizado por Barraza (2007) y también la escala de afrontamiento del estrés académico o A-CEA que nos ayuda a determinar las formas de afrontamiento. Los resultados obtenidos demostraron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles de estrés moderado, debido a las evaluaciones, las sobrecargas de actividades y sumado a esto la falta de tiempo para realizar dichas actividades. Los estudiantes comenzaron a identificar sus síntomas llevándolos a buscar maneras de poder afrontar esta problemática, muchas de las estudiantes se inclinaron a la búsqueda del apoyo social mientras que los varones a la resolución de problemas, pero aun así los síntomas de ansiedad e inquietud superaban estas estrategias.

Hernández et al. (2023), realizaron un estudio con el objetivo de describir las manifestaciones de estrés académico en estudiante que cruzan el tercer año de la carrera de medicina, esta investigación es un estudio descriptivo, retrospectivo y transversal en estudiantes que ya habían sido diagnosticados con estrés académico en el año 2022, la muestra fue de 10 estudiantes y se les aplico el inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico, el propósito del mismo es poder identificar los niveles de intensidad del estrés que tiene los estudiantes de una institución educativa superior, sus síntomas ,factores y su metodología de afrontamiento.

Los resultados que se obtuvieron fue de que un porcentaje del 70% de los estudiantes presentaban niveles de estrés moderado teniendo más prevalencia el sexo femenino, pero un 80% presentaban síntomas fisiológicos como dolores de cabeza, fatiga,

somnolencia, onicofagia y fatiga; dentro de los síntomas psicológicos presentaron sentimientos de depresión, ansiedad, falta de concentración, sentimientos de agresividad e inquietud, en lo comportamental demostraron aislamiento, tendencia a la discusión y el desinterés de realizar tareas académicas. Estas sintomatologías son generadas por las sobrecargas de tareas, personalidad del profesor, evaluaciones y trabajos.

Ante estos estresores que los estudiantes han identificado, implementaron estrategias para reducir los niveles altos de su sintomatología, el 90% de los estudiantes referían elaborar un plan de ejecución de sus tareas, elogiarse a sí mismos, implementar habilidades asertivas entre otras. Con esto, los investigadores pudieron concluir que la preocupación, tensión y nervios en los estudiantes de medicina corrobora el diagnóstico de estrés académico en un nivel moderado, pero teniendo su mayor afectación en el sexo femenino debido a motivos culturales.

Eugenia (2019), inició un estudio en estudiantes universitario de Paraná, Argentina, donde abordaba el estrés académico, los principales estresores y las metodologías que utilizaban los estudiantes para afrontar el estrés, su estudio fue de tipo descriptivo-comparativo, transversal y de campo, la muestra que ella empleó fue no probabilístico de tipo intencional, lo que permitió obtener una muestra de 163 estudiantes que se encontraban en ese momento en primero, cuarto y quinto año, tenían aproximadamente 17 a 38 años de edad, en esta investigación se utilizó el inventario de SISCO, además implemento un cuestionario ad hoc sociodemográfico.

Después de aplicar el inventario los resultados que se manifestaron fueron que los estudiantes presentaban nivel de estrés académico moderado, determinando una diferencia entre los estudiantes de primeros años con los de los últimos años para ver si los datos cambiaban, pero no existía diferencia significativa, lo que sí se pudo rescatar que los estudiantes que atravesaban los primeros años presentaban niveles de frustración más

elevadas, pero también se pudo notar que la implementación de estrategias de afrontamiento era más relevante en los estudiantes que cruzaban los últimos años.

Flores et al. (2021), realizaron en la Universidad Técnica Particular de Loja una investigación con el objetivo de poder analizar los diferentes estresores académicos que se presentaban los estudiantes y como tenía relación con el burnout, ellos emplearon una metodología cuantitativa ya que así podían obtener datos que luego se podían interpretar, el instrumento que se utilizó fue la Escala de Estresores Académicos, que nos permite identificar cuáles son las situaciones dentro del entorno académico que generan estrés.

Cada estresor tiene un impacto significativo dentro del ámbito emocional del individuo generando así que se alteren diversas áreas de la vida cotidiana del mismo, desde la mirada del estudiante, en el ámbito académico va a generar una repercusión significativa; el estudio además pudo identificar mecanismos efectivos para poder sobrellevar esta carga emocional que se presentaba, los cuales son: apoyo social, ejercicio físico y la gestión de tiempo.

Los autores concluyen este estudio dándoles a entender la importancia de poder implementar espacios de psicoeducación dentro de las instituciones educativas superiores, donde los estudiantes puedan tener mayor conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y puedan implementarla de una manera efectiva.

Fundamentos Teóricos

Según el modelo cognitivo-conductual, al estrés no solo se lo puede definir como una respuesta que se da a factores que se manifiesta de manera externa, si no que esto va mucho más allá de lo que se puede visualizar, es el resultado de la percepción subjetiva que tiene el sujeto frente a las distintas situaciones que él percibe como estresantes.

Lazarus y Folkman (1984), describen que estos eventos estresantes, llegan a evolucionar cognitivamente dentro de la experiencia del estrés, la persona comienza a evaluar si la situación que se presenta es relevante como para afrontarla, los autores hacen

una división de esta evaluación para que se pueda entender y comprender de mejor manera; en la evaluación primaria la persona comienza a evaluar y/o conocer la situación para determinar si esta es una amenaza o una pérdida de tiempo, mientras que la secundaria se enfoca más en el individuo y en la capacidad que tiene para manejar la situación, aquí la persona ya no evalúa la situación que se manifiesta, si no que realiza un auto análisis para darse cuenta si él tiene los recursos necesario para afrontar la situación.

Teniendo en cuenta el contexto académico, mucho de los estudiantes de medicina manifiestan creencias irracionales que pueden ser “Debo ser perfecto en todo momento” o “Tener las mejores calificaciones de lo contrario soy un fracaso”, es algo directamente cognitivo que puede repercutir en su bienestar psicológico (Rosa-Alcázar et al., 2023).

Ellis (1994), propuso a través de su libro titulado Terapia Racional Emotiva Conductual, que las creencias irracionales y los patrones de pensamientos distorsionados que tenía el individuo podía causar que se generaran respuestas emocionales negativas conllevando a tener comportamientos desadaptativos. El autor presento un modelo para poder describir como estos pensamientos pueden influir en las emociones y conductas llamado ABC.

Ellis (1994) describe que A viene a representar el evento que provoca la reacción, denominado acontecimiento activador, B son los pensamientos que se le generan a la persona sobre dicho acontecimiento llamado creencia y C es la respuesta interna y externa que se da como resultado de dicha creencia que viene a ser las consecuencias.

Ellis (1994), puede explicar que no es A que genera esta frustración o estrés si no B, el proporciona un ejemplo diciéndoles que imaginen que un estudiante tiene que rendir un examen y ya se encuentra estresado, frustrado y ansioso, el evento está planteado, pero es el pensamiento irracional el que activa estos síntomas, estas creencias incluyen palabras como “necesito”, “debo”, “debería”.

Por eso la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) ayuda al estudiante a remplazar estos pensamientos en creencias más racionales y flexibles al momento de sobrellevar, un ejemplo puede ser “Necesito ser perfecto” cambiándolo a “Es importante hacerlo bien, pero no hay problema si no es perfecto”.

Además, otro autor que nos ayuda a fortalecer nuestra investigación es Beck (1967), quien es conocido como uno de los pioneros dentro de la terapia cognitiva, el cual nos da a conocer que los comportamientos y emociones son influenciados por la cognición automática, la cual propone que los pensamientos que se manifiestan aparecen de una manera rápida y sin quererlo cuando la persona está expuesta a ciertas situaciones.

Dentro de lo académico Beck pudo identificar distintos tipos de pensamientos, como:

Catastróficos: los cuales conciten en suponer resultados erróneos de manera anticipada.

Generalización excesiva: que refiere elaborar conclusiones de manera general conforme a situaciones negativas, Pensamiento todo o nada, que consiste en ver las cosas desde 2 polos bueno o malo.

Descalificación de lo positivo: este tipo de distorsión se encarga de reducir o eliminar el lado positivo que puede presentar una situación.

Lectura de la mente: es cuando la persona cree saber lo que otra persona puede estar sintiendo o imaginando, pero siempre desde esta perspectiva negativa.

Razonamiento emocional: es cuando la persona confunde sus emociones y cree que como se siente así es su realidad.

Etiquetado: es comenzar a colocarse juicios conforme a una situación negativa que puedo haber ocurrido un ejemplo, un estudiante reprueba un examen, debido a esta situación comienza a decir que es un “burro”.

Personalización: es cuando la persona piensa que por existir es culpable de todo lo que está suscitando a su alrededor.

Estos tipos de distorsiones puede repercutir de una manera significativo en los estudiantes universitarios, causando así que muchos de ellos abandonen a mitad de camino su carrera, mientras que los que pueden identificar y modificar estos pensamientos mediante diferentes técnicas pueden reducir sus niveles de estrés y frustración mejorando así su rendimiento académico.

Desde el enfoque conductual Sari y Sari (2023) propone que la implementación de técnicas que nos ayuden a modificar nuestra conducta puede ayudar a que los estudiantes se puedan desenvolver dentro del ambiente académico de manera más efectiva, teniendo igual en cuenta lo cognitivo para esto.

Propone distintas técnicas que se pueden utilizar para la modificación de esta conducta, pero la que llama la atención es la técnica de la construcción de la narrativa personal desarrollada por White y Epston (2023) que nos dice que las personas construyen sus ideas a través de sus experiencias, este enfoque recalca que realmente las problemáticas no tienen un lugar en nuestro interior si no que son creadas por el discurso que manifestamos.

El terapeuta es el encargado de ayudar al individuo a rescribir este discurso, para que así pueda vivenciar experiencias distintas. Por eso, esta técnica puede revolucionar dentro del ámbito académico ya que permite que el estudiante se visualice de una manera distinta cuando se presentan situaciones que no son favorables para su bienestar, ayudando así que se convierta en una persona resiliente capaz de extraer algún aprendizaje de cualquier situación difícil.

Fundamentos Legales

La atención integral de la salud mental comprenderá la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación y cuidados paliativos de las problemáticas de salud mental, con enfoque prioritario a la continuidad de los cuidados en la comunidad y el territorio de residencia de los usuarios (Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2020).

El artículo 32 de la Ley Orgánica de la Salud Mental dispone que la salud mental debe ofrecerse a través de cooperadores interdisciplinarios que consideren factores sociales y comunitarios (Registro Oficial, 2024). Esto destaca la importancia de un enfoque integral para afrontar el estrés académico en estudiantes de medicina.

La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez (Studocu, 2021).

Las instituciones de educación superior deberán garantizar las condiciones adecuadas para el desarrollo integral de los estudiantes, propiciando un entorno educativo que promueva el bienestar físico, emocional y académico de sus miembros (LOES, 2010, art. 90). Por ende, las instituciones educativas superiores tienen que garantizar que dentro de la institución existen espacios que garantizan el bienestar del estudiante tanto físico como psicológico.

Capítulo II.

Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo teórico-aplicado, con un enfoque cuantitativo, conforme a los objetivos planteados tiene un alcance descriptivo ya que se busca describir el estrés académico que enfrentan los estudiantes de medicina y las estrategias de afrontamiento que ellos emplean para sobrellevar esta situación.

El estudio tiene un diseño no experimental ya que permite poder observar y describir el fenómeno sin manipular las variables, con un corte transversal, ya que la recolección de datos se recogerá en un único tiempo determinado, proporcionando así una visión más amplia y detallada de la situación actual de los estudiantes (Hernández y Mendoza, 2018).

Población

La población de estudio está compuesta por estudiantes de la carrera de medicina de una unidad educativa superior en la ciudad de Portoviejo, estos estudiantes se caracterizan por ser jóvenes entre 18 a 35 años, en alguno de los casos se han encontrado hasta rangos de edad mayores.

Ellos se destacan por su alto nivel de responsabilidad en su formación como profesionales de la salud, llevándolos así a emplear largas horas de estudio para poder desarrollar técnicas humanas y científicas, las cuales le ayudarán a ejercer su carrera, perfeccionando así su identidad profesional destacando su vocación de servir y su interés en contribuir en la salud de los demás (Rodríguez y Palomino, 2022).

Se tomará en cuenta a 294 estudiantes que están cursando la unidad básica conforme a la malla curricular reajustada de la carrera de Medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Muestra

El muestreo que fue utilizado en esta investigación fue probabilístico de tipo intencional, ya que los participantes fueron seleccionados siguiendo los criterios establecidos por el investigador, se utilizó el programa Epidat para poder sacar el tamaño de la muestra considerando una población total de 294 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 10%. Al aplicar estos valores a la fórmula, el tamaño de la muestra calculado fue de 73 estudiantes de medicina que están cursando primer, segundo, tercer y cuarto semestre.

Criterio de Inclusión, Exclusión y Eliminación**Criterio de Inclusión**

Estudiantes de medicina que estén cursando la unidad básica primero, segundo, tercero y cuarto semestre según la malla curricular de la carrera de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo.

Estudiantes dispuestos a participar voluntariamente en la investigación y que otorguen su consentimiento informado aceptado.

Criterio de Exclusión

Estudiantes que no deseen participar en la investigación o que no otorguen su consentimiento informado.

Criterio de Eliminación

Participantes que, habiendo sido seleccionados, decidan retirarse de la investigación en cualquier momento.

Cualquier dato incompleto o inconsistente recopilado durante el proceso de investigación que no permita un análisis válido y fiable.

Técnica

La técnica seleccionada para la recopilación de datos es la encuesta, esta técnica nos permite poder registrar y calificar el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de una manera eficiente y estandarizada de acuerdo a las respuestas que proporcionan los estudiantes (Carranza et al., 2023).

Esta técnica es ampliamente utilizada en investigaciones sociales y educativas, ya que nos ayuda a recopilar gran parte de la información en un tiempo relativamente corto, Los datos son consistentes ya que utiliza una escala bien definida, como la escala ordinal, esta se encarga de calificar las respuestas en diferentes grados de intensidad, esto facilita el análisis estadístico ya que simplifica la interpretación de los resultados, permitiendo a los investigadores enfocar el análisis en los objetivos específicos del estudio (Carranza et al., 2023).

Instrumento

En el desarrollo de la presente investigación se utilizó el Inventario Sistémico Cognitivista para el estudio del estrés académico ahora en adelante conocido como SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) para evaluar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios.

El instrumento consta con 37 ítems el cual brindó información acerca de las variables que tenemos dentro de nuestra investigación, está conformado de la siguiente manera.

1) Se observa que la primera pregunta es de filtro (si- no) esto ayudó a poder conocer si el estudiante en el transcurso del semestre presentó preocupación o nerviosismo, si el participante responde no, no seguirá respondiendo el formulario.

2) En el segundo apartado permitió poder identificar el nivel de intensidad de preocupación o nerviosismo que presentaban el estudiante con una escala del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 es mucho.

3) En el tercer cuestionario se presentan los distintos estresores donde se identifica con qué frecuencia los estudiantes sienten inquietud cuando están expuestos a estas situaciones.

4) En el cuarto cuestionario se presentan los síntomas, los cuales son probables que se manifiesten frente al estrés académico, están divididos en 3 subdimensiones físicas, psicológicas y comportamentales.

5) En el quinto y último cuestionario se presentan las distintas estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan para poder sobrellevar el estrés académico.

Cada uno de estos ítems tiene una escala la cual tiene 5 valores categoriales: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, y Siempre. Se le pide al estudiante que seleccione uno de los cinco puntos que tiene la escala. Además, el instrumento también proporciona en las preguntas, tres, cuatro y cinco una opción que dice “otra” para que así el estudiante pueda escribir un estresor, síntoma o estrategia que no mencione el inventario.

El presente inventario tiene una confiabilidad por mitad de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90 (Barraza, 2007).

Su validación está constituida de tres procedimientos los cuales son: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la construcción tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente.

Procedimiento

Se inició el procedimiento, enviando un oficio al rector y a coordinación de la carrera solicitando su permiso para realizar la investigación dentro de la institución educativa, una vez aprobada dicha solicitud. Con el objetivo de dar a conocer el

consentimiento informado y sus criterios éticos que son confidencialidad, derecho a retirarse, protección de identidad. Además, conocer la estructura del inventario que iba hacer aplicado a la población de estudiantes de medicina, se realizó una reunión con la coordinadora de la carrera de medicina.

Durante la reunión se presentaron los objetivos y la metodología del estudio dando a conocer la relevancia de poder analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de dicha carrera, con la finalidad de poder desarrollar conclusiones importantes y significativas, se revisaron además los documentos destinados a los estudiantes con el propósito de que estos cumplieran los lineamientos éticos y académicos correspondientes, una vez que se revisó que todo cumpliera con los lineamientos, la coordinadora aprobó el material autorizando su aplicación.

Después de esto, se realizó la respectiva visita a los distintos cursos que pertenecían a la unidad básica, para darles a conocer a los estudiantes el tema de mi tesis y el objetivo del estudio, a cada estudiante se le planteo la importancia de poder conocer y comprender el estrés académico y las estrategias empleadas para afrontarlo, resaltando así la importancia de este estudio para la contribución del bienestar psicológico de los estudiantes.

Se prosiguió a explicar la metodología del estudio, se proporcionaría un link de Google Forms por medio de la plataforma digital WhatsApp, al cual tenían que acceder y leer el consentimiento informado una vez hecho esto y aceptado el consentimiento prosiguen a responder cada una de las preguntas que aparecían, teniendo en cuenta que esas preguntas fueron sacadas del instrumento de investigación, el Inventario sistémico cognitivo para el estudio del estrés académico, o más conocido como SISCO.

Finalmente, después de haber recopilado cada uno de los datos obtenidos por el formulario se procedió a realizar un análisis exhaustivo, los datos fueron organizados en

Excel de manera clara y ordenada, se asignó hojas de cálculo específicas para cada conjunto de datos permitiendo así identificar los niveles de estrés académico, los estresores causantes, los síntomas manifiestos y las estrategias de afrontamientos que predominan entre los estudiantes, aportando así la información respectiva para el trabajo final de la Unidad de Integración Curricular y/o para futuras investigaciones e intervenciones que se enfoquen en el bienestar estudiantil.

Resultados

Tabla 1

Nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios

		F	%
Índice Estrés Académico	Leve	3	4%
	Moderado	54	74%
	Severo	16	22%
	Total	73	100%

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 1 se encuentra de forma resumida el nivel de estrés académico de los estudiantes de medicina los niveles se encuentran clasificados en tres categorías: leve, moderado y severo, predominando en los estudiantes un nivel de estrés académico moderado 74% (n=54). La tabla 1 incluye tanto la frecuencia (F) en cada categoría como el porcentaje que representa respecto al total de la muestra.

Tabla 2

Intensidad de nerviosismo o preocupación

		F	%
Intensidad de nerviosismo o preocupación	Baja	1	1%
	Medianamente baja	5	7%
	Media	35	48%

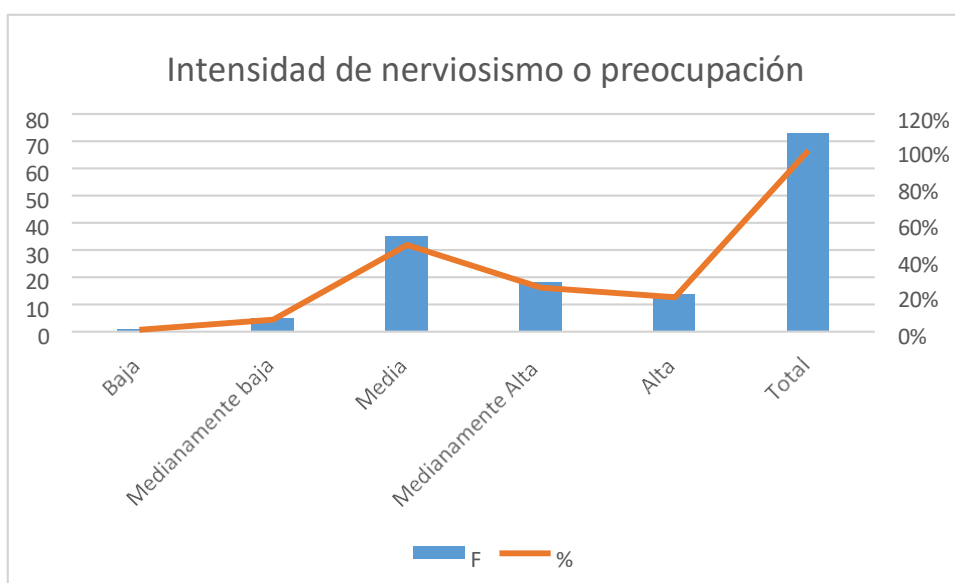
Medianamente Alta	18	25%
Alta	14	19%
Total	73	100%

Fuente. Elaboración propia

En la Tabla 2 se muestra la intensidad del nerviosismo o preocupación experimentado por los estudiantes de medicina, utilizando una escala que varía desde baja hasta alta, los niveles de intensidad se encuentran clasificados en cinco categorías: baja, medianamente baja, media, medianamente alta y alta, predominando una intensidad media 48% (n=35), también la tabla 2 presenta tanto la frecuencia (F) de estudiantes en cada categoría como el porcentaje correspondiente.

Figura 1

Intensidad de nerviosismo o preocupación



Fuente. Elaboración propia

La figura 1 muestra la intensidad de nerviosismo o preocupación donde el color azul representa la frecuencia que es la cantidad de estudiantes en cada categoría y el color naranja refleja el porcentaje correspondiente a cada nivel de intensidad.

Tabla 3*Medias y desvíos estándar de los estresores de los estudiantes universitarios*

	Mínimo	Máximo	Media (M)	Desviación estándar
La competencia con los compañeros del grupo	0	5	1,97	1,33
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	0	5	3,59	1,09
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	0	5	3,55	0,99
La personalidad y el carácter del profesor	0	5	2,79	1,24
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	2	5	3,86	1,03
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	0	5	3,00	1,04
No entender los temas que se abordan en la clase	0	5	3,33	1,11
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	0	5	2,97	1,49

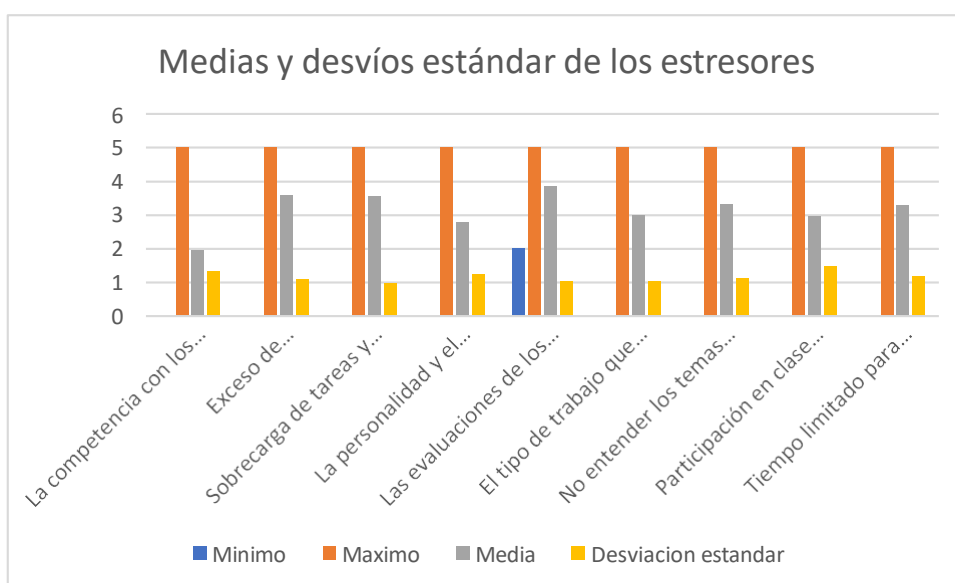
Tiempo limitado para hacer el trabajo	0	5	3,29	1,20
---------------------------------------	---	---	------	------

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 3 se puede observar el análisis que detalla cada uno de los estresores que experimentan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada uno de los estresores, las evaluaciones de los profesores, como exámenes y trabajos de investigación, son las fuentes de estrés más predominantes (M=3,86; DE=1,03).

Figura 2

Medias y desvíos estándar de los estresores



Fuente. Elaboración propia

La figura 2 muestra el mínimo, máximo, media y desvíos estándar de los estresores en los estudiantes de medicina.

Tabla 4

Media y desvíos estándar de los síntomas de estrés académico

Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
--------	--------	-------	---------------------

Síntomas físicos	0	5	2,85	1,51
Síntomas psicológicos	0	5	3,02	1,22
Síntomas comportamentales	0	5	2,22	1,45

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 4 se puede observar el análisis de manera general de cada una de las subdimensiones de la dimensión de síntomas del estrés académico que experimentan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada una de las subdimensiones, teniendo predominancia los síntomas psicológicos (M=3,02; DE=1,22).

Tabla 5

Medias y desvíos estándar de los síntomas físico del estrés académico de estudiantes universitarios

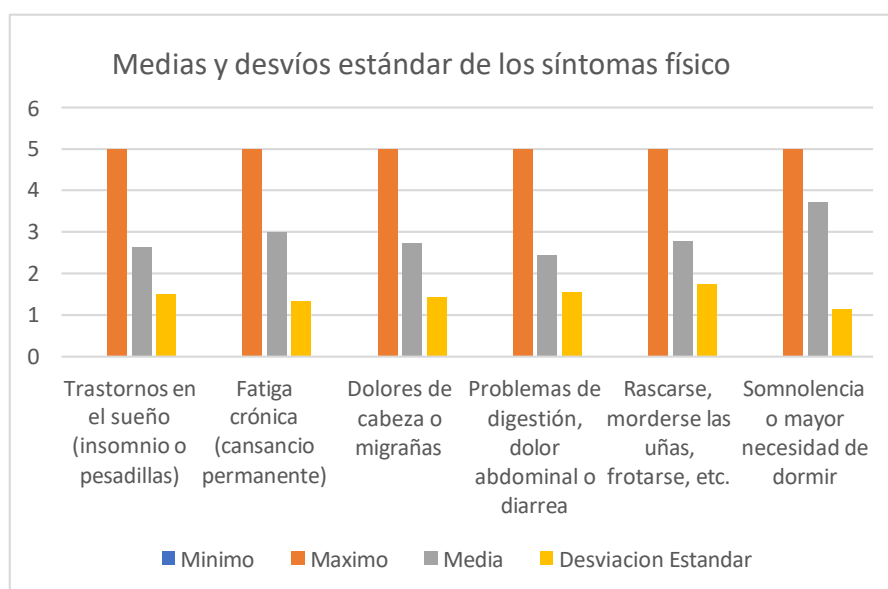
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	0	5	2,63	1,50
Fatiga crónica (cansancio permanente)	0	5	2,99	1,33
Dolores de cabeza o migrañas	0	5	2,74	1,43
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0	5	2,45	1,55
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0	5	2,78	1,73
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0	5	3,71	1,14

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 5 se puede observar el análisis que detalla cada uno de los síntomas de los ídem síntomas físicos que experimentan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada uno de los síntomas predominando la somnolencia o mayor necesidad de dormir ($M=3,71$; $DE=1,14$).

Figura 3

Medias y desvíos estándar de los síntomas físicos



Fuente. Elaboración propia

La figura 3 muestra el mínimo, máximo, media y desvíos estándar de los síntomas físicos en los estudiantes de medicina.

Tabla 6

Medias y desvíos estándar de los síntomas psicológicos del estrés académico de los estudiantes universitarios

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Inquietud (incapacidad de	0	5	3,18	1,24

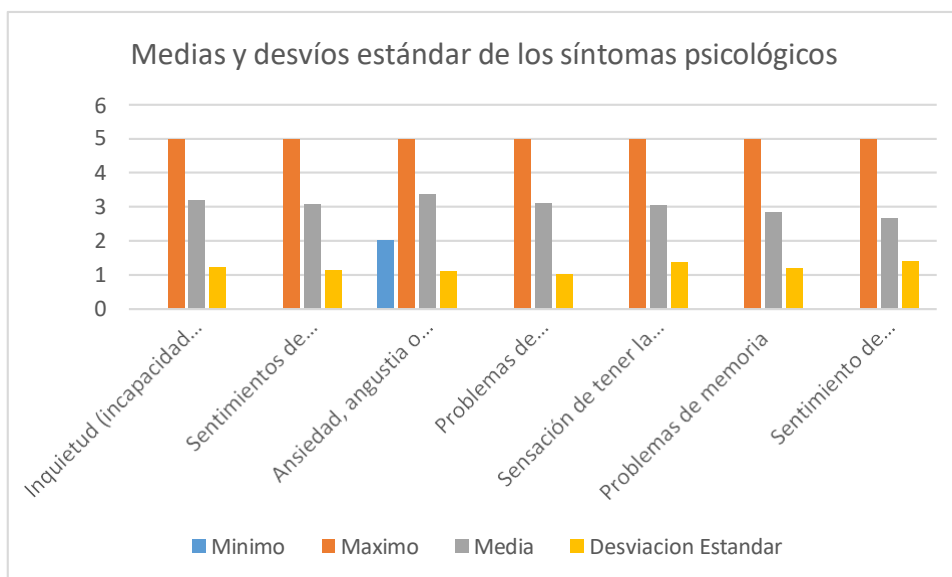
relajarse y estar tranquilo)				
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	0	5	3,07	1,15
Ansiedad, angustia o desesperación.	2	5	3,38	1,11
Problemas de concentración	0	5	3,11	1,02
Sensación de tener la mente vacía	0	5	3,05	1,36
Problemas de memoria	0	5	2,85	1,21
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	0	5	2,66	1,40

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 6 se puede observar el análisis que detalla cada uno de los síntomas de los ídem síntomas psicológicos que experimentan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada uno de los síntomas, los más prevalentes fueron la ansiedad, angustia o desesperación (M=3,38; DE=1,11).

Figura 4

Medias y desvíos estándar de los síntomas psicológicos



Fuente. Elaboración propia

La figura 4 muestra el mínimo, máximo, media y desvíos estándar de los síntomas psicológicos en los estudiantes de medicina.

Tabla 7

Medias y desviación estándar de los síntomas comportamentales del estrés académico de los estudiantes universitarios

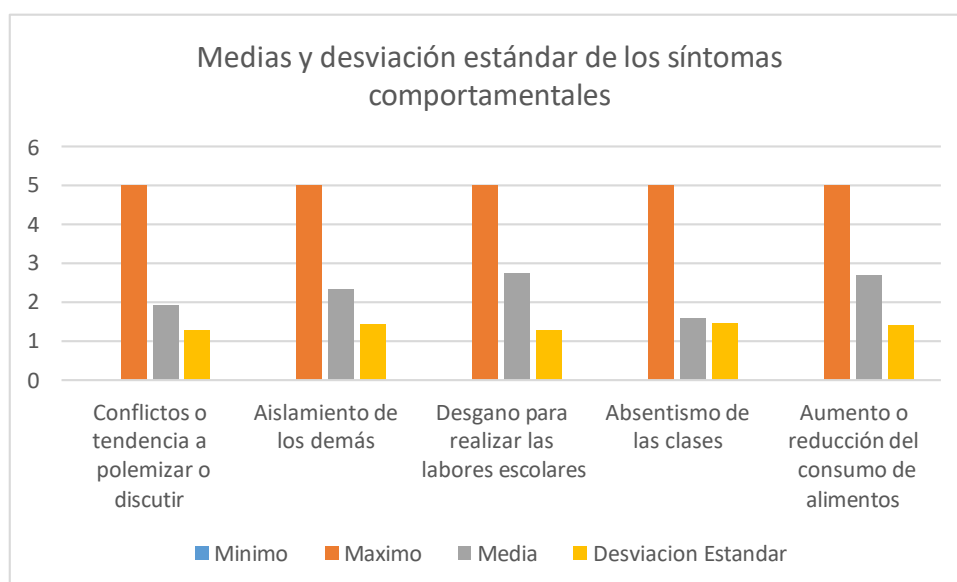
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	0	5	1,92	1,29
Aislamiento de los demás	0	5	2,33	1,42
Desgano para realizar las labores escolares	0	5	2,74	1,28
Absentismo de las clases	0	5	1,59	1,47
Aumento o reducción del consumo de alimentos	0	5	2,70	1,40

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 7 se puede observar el análisis que detalla cada uno de los síntomas de los ídem síntomas comportamentales que experimentan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada uno de los síntomas predominando el desgano para realizar las labores escolares ($M=2,74$; $DE=1,28$).

Figura 5

Medias y desviación estándar de los síntomas comportamentales



Fuente. Elaboración propia

La figura 5 muestra el mínimo, máximo, media y desvíos estándar de los síntomas comportamentales en los estudiantes de medicina.

Tabla 8

Medias y desvíos estándar de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas)	0	5	2,68	1,58

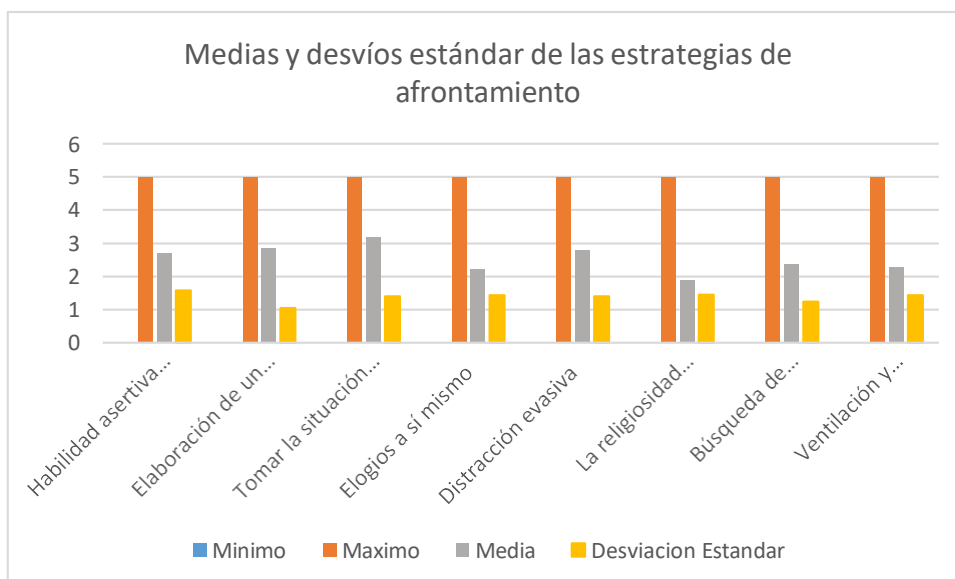
o sentimientos sin dañar a otros)				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	0	5	2,86	1,05
Tomar la situación con sentido del humor	0	5	3,16	1,39
Elogios a sí mismo	0	5	2,22	1,43
Distracción evasiva	0	5	2,78	1,41
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	0	5	1,88	1,44
Búsqueda de información sobre la situación	0	5	2,38	1,24
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	0	5	2,27	1,43

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 8 se puede observar el análisis que detalla cada una de las estrategias de la dimensión estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina, en la tabla también se presentan los valores mínimos, máximos, las medias (M) y las desviaciones estándar (DE) que corresponde a cada una de las estrategias predominando tomar la situación con sentido del humor (M=3,16; DE=1,39).

Figura 6

Medias y desvíos estándar de las estrategias de afrontamiento



Fuente. Elaboración propia

La figura 6 muestra el mínimo, máximo, media y desvíos estándar de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de medicina.

Capítulo III.

Análisis y Discusión de resultados

Esta investigación se elaboró con el objetivo de describir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una Institución Educativa Superior de Portoviejo, considerando cómo estos factores influyen en su desempeño y bienestar general.

Los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina que cursan los primeros ciclos de la unidad básica indican que el 74% siendo un total 54 estudiantes presenta un nivel de estrés académico Moderado, mientras que el 22% siendo 16 estudiantes muestra un nivel severo, y solo un 4% siendo 3 estudiantes experimenta un nivel leve (ver la Tabla 1). Este patrón sugiere que la mayoría de los

estudiantes se encuentran en un estado de estrés significativo, aunque no extremo, lo que podría estar relacionado con las altas exigencias propias de los primeros ciclos de la carrera de medicina (González y Martínez, 2022); esto coincide con la investigación de Lorenzo (2017), el cual pudo hallar que los estudiantes presentaban con mayor relevancia un nivel moderado de estrés académico.

En cuanto al Nerviosismo o Preocupación, el 48% (n=35) de los estudiantes lo experimenta con una intensidad media, y el 25% (n=18) con una intensidad medianamente alta. Estos datos reflejan una tendencia generalizada a la preocupación, que podría estar relacionada con la incertidumbre respecto al rendimiento académico y la capacidad para cumplir con las expectativas del entorno educativo. El 19% (n=14) experimenta estos sentimientos con una intensidad alta, lo que podría estar vinculado a factores personales como la autocrítica o la percepción de falta de habilidades para afrontar la carga académica (León et al., 2023); el 7% (n=5) lo experimentan con una intensidad medianamente baja, solo un 1% (n=1) experimentaban el estrés con una intensidad baja (ver Tabla 2 y Figura 1).

El análisis de los estresores académicos revela que las evaluaciones de los profesores, como exámenes y trabajos de investigación, son las fuentes de estrés más predominantes (M= 3,86; DE=1,03). Este hallazgo coincide con estudios previos que identifican la evaluación continua como un factor crítico de estrés en estudiantes de medicina, debido a la constante presión por el rendimiento (León et al., 2023). El exceso de responsabilidad personal (M=3,59; DE=1,09) y la sobrecarga de tareas (M=3,55; DE=0,99) también emergen como estresores significativos, lo que sugiere que los estudiantes perciben una alta demanda de tiempo y esfuerzo para cumplir con las obligaciones académicas (ver Tabla 3 y Figura 2).

Los resultados obtenidos en relación a las dimensiones de síntomas del estrés académico en los estudiantes de medicina de la institución educativa superior de Portoviejo revelan una clara predominancia la subdimensión síntomas psicológicos ($M=3,02$; $DE=1,22$) sobre los síntomas físicos ($M=2,85$; $DE=1,51$) y comportamentales ($M=2,22$; $DE=1,45$). Este patrón resalta la fuerte influencia del estrés sobre el bienestar psicológico de los estudiantes, lo que sugiere que las demandas académicas y las presiones asociadas con la carrera de medicina están afectando principalmente su estado emocional y cognitivo. Esto coincide con la investigación realizada por Galarza y Cassaretto (2013) en la cual la subdimensión que más predominaba era la sintomatología psicológica; la predominancia de los síntomas psicológicos podría estar vinculada a la alta carga cognitiva que enfrentan los estudiantes, que constantemente tienen que procesar grandes cantidades de información en un corto período, lo que a menudo genera ansiedad, angustia y problemas de concentración (Fernández y González, 2021) (ver Tabla 4).

En cuanto a los síntomas físicos, los resultados mostraron que los más predominantes fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir ($M=3,71$; $DE=1,14$), seguida de la fatiga crónica o cansancio permanente ($M=2,99$; $DE=1,33$). Estos síntomas físicos son típicos de un agotamiento físico y mental debido al estrés académico, lo que se alinea con estudios previos que indican que el estrés crónico puede afectar el ciclo de sueño y generar fatiga en los estudiantes universitarios (Martínez y Díaz, 2022).

Esto también coincide con una investigación realizada por Cárdenas (2014) que resalta que la fatiga y la somnolencia fueron los síntomas que más predominaron en los estudiantes, además los síntomas de estrés como el rascarse, morderse las uñas o frotarse ($M=2,78$; $DE=1,73$) sugieren la manifestación de conductas relacionadas con la ansiedad, las cuales son respuestas fisiológicas ante la tensión y la incomodidad derivadas del estrés (González y Pérez, 2023) (ver Tabla 5 y Figura 3).

En cuanto a los síntomas psicológicos, los más prevalentes fueron la ansiedad, angustia o desesperación ($M=3,38$; $DE=1,11$), seguida de inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto) ($M=3,18$; $DE=1,24$) y problemas de concentración ($M=3,11$; $DE=1,02$). Estos síntomas reflejan el impacto negativo del estrés sobre la estabilidad emocional de los estudiantes. Estos resultados tienen una similitud con una investigación realizada por Silva (2018) donde también predomina en la subdimensión de síntomas psicológicos la ansiedad, angustia o desesperación, con la única diferencia es que esta investigación está enfocada en estudiantes de tecnología, pero de ahí los síntomas son los mismos.

La ansiedad y la angustia son respuestas comunes a la sobrecarga de tareas y a la presión por cumplir con los estándares académicos, lo que es consistente con la literatura sobre el estrés académico en estudiantes universitarios (Ramírez y Rodríguez, 2022). La dificultad para concentrarse también es una manifestación de la sobrecarga cognitiva que experimentan los estudiantes, lo que puede llevar a una disminución de su rendimiento académico (ver Tabla 6 y Figura 4).

Finalmente, los síntomas comportamentales más predominantes fueron el desgano para realizar las labores escolares ($M=2,74$; $DE=1,28$), el aumento o reducción del consumo de alimentos ($M=2,70$; $DE=1,40$) y el aislamiento de los demás ($M=2,33$; $DE=1,42$). Estos síntomas comportamentales son reflejos de cómo el estrés puede influir en el comportamiento diario de los estudiantes, en otra investigación realizada por Díaz (2022) los estudiantes presentaban como predominante la misma sintomatología del desgano para realizar las labores escolares.

El desgano para realizar las labores escolares indica una pérdida de motivación y energía, que puede ser consecuencia del agotamiento mental y emocional. El cambio en los hábitos alimenticios y el aislamiento social son respuestas típicas de afrontamiento, las

cuales pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud física y emocional de los estudiantes (Barreto y Salazar, 2020) (ver Tabla 7 y Figura 5).

Este patrón de síntomas está relacionado con el modelo de estrés académico, que postula que la carga de trabajo excesiva, la presión de desempeño y la falta de apoyo emocional, son circunstancias que contribuyen a que los estudiantes experimenten síntomas físicos, psicológicos y conductuales (Quispe, 2021). Según la teoría de Lazarus y Folkman (1984), el estrés ocurre cuando las demandas percibidas exceden los recursos disponibles para afrontarlas, lo que parece ser el caso de este grupo de estudiantes, que experimentan múltiples dimensiones de estrés en respuesta a los síntomas de estrés académico.

Los resultados obtenidos sobre las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en los estudiantes de medicina de la institución educativa superior de Portoviejo mostraron que la estrategia más utilizada fue, Tomar la situación con sentido del humor ($M=3,16$; $DE=1,39$) seguido de la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas ($M=2,86$; $DE=1,05$) y por último distracción evasiva ($M=2,78$; $DE=1,41$). Este hallazgo sugiere que los estudiantes utilizan el humor como mecanismo para afrontar el estrés académico, lo que es consistente con investigaciones previas que muestran que el humor es eficaz para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar psicológico (González et al., 2022) (ver Tabla 8 y Figura 6).

Comparando estos resultados con otros estudios que utilizaron el inventario SISCO para evaluar el estrés académico, se encontraron divergencia en las estrategias de afrontamiento más importantes. Por ejemplo, un estudio con educandos de medicina de la Universidad Politécnica de Ambato encontró que las estrategias más comúnmente utilizadas eran "intentar y tener éxito" y "distracción física", lo que indica que tienden a adoptar estrategias orientadas a la resolución de problemas (Bermeo y Vanessa, 2017).

Estas diferencias en las estrategias de afrontamiento pueden deberse a factores como el nivel educativo, el grado de formación, las características personales y el contexto educativo. Mientras que los estudiantes de medicina en Portoviejo tienden a utilizar el humor como mecanismo de defensa emocional, otros grupos de estudiantes prefieren estrategias más orientadas a la acción para resolver problema.

Conclusiones

La presente investigación permitió identificar que el 74% de los estudiantes de la unidad básica de la carrera de medicina de la institución educativa superior de Portoviejo presenta un nivel de estrés académico moderado. Esto refleja que las exigencias académicas propias de los primeros ciclos de la carrera tienen un impacto significativo en su bienestar, aunque no extremo en la mayoría de los casos.

Entre los principales estresores identificados destacan las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el exceso de responsabilidad personal, factores que generan presión y demandan un alto nivel de organización y resiliencia.

En cuanto a los síntomas del estrés, se evidenció que los psicológicos, como la ansiedad, angustia o desesperación predominan sobre los síntomas físicos y comportamentales. Estos últimos incluyen somnolencia, desgano para realizar labores escolares. Este patrón evidencia cómo el estrés académico afecta principalmente la estabilidad emocional de los estudiantes, aunque también tiene repercusiones en su salud física y comportamientos cotidianos.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes recurren mayormente a tomar la situación con sentido del humor. Esto sugiere una preferencia por estrategias emocionales y de alivio inmediato, en lugar de enfoques centrados en la resolución directa de los problemas. Los estresores y las estrategias de afrontamiento pueden estar influenciada por factores individuales como las habilidades personales, el soporte social y la resiliencia de cada estudiante.

Recomendaciones

Se recomienda que, en futuras investigaciones, se amplíe el estudio a otros niveles de la carrera de medicina para analizar cómo evolucionan los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento a medida que los estudiantes avanzan en su formación.

Los docentes deberían fomentar un entorno de aprendizaje empático, ajustando las exigencias académicas para equilibrar el bienestar emocional de los estudiantes, además de implementar metodologías que reduzcan el estrés y promuevan un aprendizaje significativo.

Además, sería útil realizar evaluaciones periódicas del estrés académico para identificar a tiempo situaciones críticas y ajustar las dinámicas académicas. Esto podría complementarse con campañas de sensibilización sobre el impacto del estrés y la importancia del autocuidado.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, P., y López, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, vol.26,no.90.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662021000300663
- Barraza, A. (2007). Inventario Sistémico Cognitivista para el estudio del estrés académico (SISCO). Recuperado de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barreto, D., y Salazar, H. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39.
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Beck, A. (1967). Depresión: aspectos clínicos, experimentales y teóricos. Harper y Row.
- Cannon, W. (1915). Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la rabia: un relato de investigaciones recientes sobre la función de la excitación emocional. D. Appleton y Company.
- Carranza, A., Carranza, D., y León, S. (2023). Aplicación de las escalas de medición ordinal para interpretar coeficientes de la correlación en investigación científica. *Revista Científica SEARCHING de Ciencias Humanas y Sociales*, 5(1), 48–60.
- Casanova, M., González, W., Machado, F., Casanova, D y González, M., (2023). *Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna*. Gaceta Médica Espirituana, 25(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-89212023000200009&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Díaz, A., González, J., y Pérez, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Venezolana de Investigación en Psicología*, 5(1), 42-55. Recuperado de https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-02662022000500042&script=sci_arttext
- Dyrbye, L., Thomas, M., y Shanafelt, T. (2005). Angustia en estudiantes de medicina: causas, consecuencias y soluciones propuestas. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613-1622.
- Eugenia, K. (2019.). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ.
- El País. (2024, septiembre 8). Alertas por la salud mental del alumnado.
- Escobar, J., y Martínez, P. (2023). Impacto del estrés académico en estudiantes de alto rendimiento: Un análisis de factores psicológicos y sociales. *Psicología y Educación*, 38(1), 45-58. <https://doi.org/10.5678/psicologiaeducativa.2023>
- Ellis, A. (1994). Razón y emoción en psicoterapia: Revisión y actualización. Birch Lane Press.
- Fares, J., Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., y Aridi, H. (2016). Estrés, agotamiento y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina preclínica. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75-81.
- Gómez, C., y Ruiz, E. (2022). Resiliencia y estrés en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología Educativa*, 20(2), 120-133.
- Gómez, M. A., y Pérez, L. J. (2023). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Horizontes*, 8(32), 526-

540. Recuperado de

https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2981/1/Articulo_41_Revista_Horizontes_N32V8.pdf

González, L., y Ramírez, P. (2023). Estrés académico en estudiantes de medicina: Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Médica*, 12(3), 145-159.

González-Arteta, I., Rocha-Carrascal, M., y Álvarez-Barboza, F. M. (2023). Prevalencia de Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de una institución universitaria de Cartagena Colombia. *Rev.med.Risaralda*.http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672023000100027&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Hernández, M., Cruz, I., Téllez, T., y Rodríguez, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *Medisan*.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192023000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Education*

IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf. (2024.). Recuperado 11 de febrero de 2025, https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf

Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). Estrés, evaluación y afrontamiento. *Springer Publishing*

López, M., y Fernández, J. (2022). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. *Journal of Educational Research*, 29(4), 235-250.

- Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Tesis de grado, Universidad Argentina de la Empresa*. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6582>
- León, M., Martínez, I., Veranes, T., y Fernández, M. (2023.). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. Recuperado 14 de febrero de 2025, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368475187007>
- Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinosa, M., y Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155.
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez, R., Pérez, S., y García, F. (2024). Mecanismos de afrontamiento del estrés en el contexto educativo. *Psicología y Educación*, 18(1), 67-80.
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2020). Política Nacional de Salud Mental 2020-2025. Recuperado de <https://www.salud.gob.ec>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Norma APA Referencias Y Citas Legales Ecuatorianas—Cita y referencia de normativa legal según norma. (2021, 2022). *Studocu*.
<https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-los-hemisferios/aspectos-legales/norma-apa-referencias-y-citas-legales-ecuatorianas/36519347>

- Organización Mundial de la Salud. (2023, 21 de febrero). Estrés. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ortiz. (2018). Recuperado 26 de noviembre de 2024, de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/04bcd5af-765d-4dff-a65e10ee76ceb4e3/content>
- Parra, A., y Pino, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31–47.
- Pérez, A., y Torres, L. (2023). El impacto de la presión social en el rendimiento académico. *Investigaciones en Psicología*, 35(2), 89-102.
- Quispe, N. (2021). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA.
- Ramírez, P., López, A., y Martínez, S. (2024). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina: Un enfoque proactivo frente al estrés académico. *Revista de Psicología y Salud*, 21(3), 45-60.
- Registro Oficial del Ecuador. (2024). *Ley de Salud Mental*. Suplemento N.º 471, 5 de enero de 2024.
- Ríos, F., Pérez, M., y Gómez, L. (2021). El impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Editorial Académica*.
- Rodríguez, P., Sánchez, M., y Ortega, J. (2024). Intervenciones tempranas para la gestión del estrés académico. *Revista Internacional de Psicología Clínica*, 10(1), 34-47.
- Rodríguez, M., y Palomino, A. (2022). Caracterización del perfil vocacional en estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico (Lima)*, 22(2), 58–64.
<https://doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n2.10>

- Rosa, Á., Sánchez, J., Parada, J., y Olivares, M. (2023). Perfeccionismo académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: una revisión metaanalítica. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 112.
- Rojas, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G., y Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151(4), 443–449.
- Sánchez, M., Puertas, A., y Larriva, A. (2022). Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de medicina previo al ingreso al internado rotativo. *CEDAMAZ*, 12(1).
- Silva, L., Gallegos, R., y Herrera, S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. Recuperado 15 de enero de 2025, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>.
- Sari, L., y Sari, Y. (2023). Modificación cognitivo-conductual para mejorar la autoeficacia académica. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 1-10.
- Toro, A., Pérez, Y., Gorguet, M., y Díaz del Toro, C. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina durante la pandemia de covid-19. *Medisan*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192023000400007&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- White, M., y Epston, D. (2023). Medios narrativos para fines terapéuticos. W. Norton y Company..
- Vega, C., Gómez, G., Rodríguez, E., y Gálvez, F. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1). Recuperado de <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/58921>

Anexos

Anexo A Consentimiento Informado.



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

MANABÍ

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este es un documento que tiene como objetivo informarle de algunos aspectos relevantes que usted tiene que saber para poder decidir si desea participar voluntariamente en esta investigación, misma que se realiza dentro de la asignatura “Unidad de Integración Curricular”, del 8vo nivel de la Carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, como uno de los requisitos de grado.

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una institución educativa superior de Portoviejo.

Institución:

Investigador: JEICKO ALEXANDER BONE MEDINA

Procedimiento: Esta investigación comenzará con el envío de un enlace por medio de WhatsApp, el cual los llevará formulario de Google Forms. Los estudiantes deberán acceder al enlace y completar el formulario, que incluye preguntas basadas en el Inventario SISCO, el cual evalúa el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Las respuestas serán recopiladas de manera anónima y utilizadas exclusivamente con fines de investigación. Los datos obtenidos serán analizados sin ningún tipo de identificación personal, garantizando la confidencialidad y el respeto por la privada.

Confidencialidad: los resultados que se obtengan por medio de Google Forms tendrán un manejo confidencial. Se le asignará un código alfanumérico para proteger su identidad y los resultados se archivarán en el computador del investigador, con una clave secreta por un periodo de 2 años, luego de los cuáles dichos resultados serán destruidos.

Beneficios: Los estudiantes podrán identificar los factores que contribuyen al estrés en su vida académica. Además, a través de la investigación, podrían comprender cómo el estrés afecta su rendimiento y bienestar.

Riesgos o molestias: No existen riesgos significativos al participar en esta investigación, se llevará a cabo de manera ética y respetuosa, asegurando que no cause incomodidad ni estrés adicional

Costos, incentivos o recompensas: Participar en la investigación les brindará la oportunidad de reflexionar sobre su propio estrés académico y las estrategias que utilizan para afrontarlo. Este proceso puede ayudarle a mejorar su manejo del estrés y aumentar su bienestar personal.

Derecho a retirarse: Usted puede retirarse en cualquier momento de la investigación, sin perjuicio personal alguno.

Manejo de datos y resultados: todos los datos y resultados obtenidos a través de esta investigación serán dados a conocer en el trabajo final integrador (escrito y oral) ante el/la tutor/a que guía la investigación y el lector del trabajo, dentro de la asignatura de Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Psicología Clínica. Los nombres de los participantes de la investigación, así como información personal que den pistas sobre su identidad nunca serán revelados.

Mayor información:

En caso de que requiera más información se puede comunicar con GANCHOZO MACIAS EVA MARILU tutora del trabajo final de integración o con JEICKO ALEXANDER BONE MEDINA investigador

PARTE II: FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, declaro que he leído este consentimiento informado y he comprendido en qué consiste mi participación en la investigación “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de una institución educativa superior de Portoviejo”. Me quedan claros los procedimientos que se utilizarán en la investigación, así como los beneficios e incentivos que obtendré con mi participación.

Igualmente, entiendo las posibles molestias y riesgos que pueden derivarse de mi participación en esta investigación, así como mi derecho a retirarme cuando lo desee, a que mi identidad se mantenga en el anonimato y a que la información que proporcione sea manejada con confidencialidad.

Además, informo que he hecho preguntas y me han sido respondidas. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en esta investigación.

Nombre del participante del estudio: _____

Firma: _____

Nombre del investigador: Jeicko Alexander Bone Medina

Firma: _____

En Portoviejo, a _____

Anexo B Inventario de Sisco.

El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico

A continuación se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

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	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- Distracción evasiva					
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					