

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO  
SOSTENIBLE**

**FACULTAD DE MEDICINA Y CIRUGÍA**

Universidad Internacional  
para el Desarrollo Sostenible



Tesis para optar al título de Médico y Cirujano

**Estrés y desempeño académico en estudiantes de medicina y  
cirugía de UNIDES, Matagalpa en el año 2022**

Br. Alfonso Venancio Fernández López

Br. Marlon Danierick Payán Guerrero

Tutor clínico:

Msc. Lawrence Daniel Valle Icabalceta

Psicólogo clínico

**Matagalpa, Nicaragua.**

**30 de Noviembre 2022**

Se dedica esta tesis a Dios por permitirnos culminar nuestros estudios, a nuestros padres que fueron un apoyo en todo momento y a nuestros seres queridos quienes fueron un gran apoyo emocional durante el tiempo en que escribíamos esta tesis. A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

## **Agradecimiento**

Primeramente, agradecer a Dios por la oportunidad que nos ha dado de finalizar nuestra carrera universitaria, a nuestro tutor Msc. Lawrence Valle, Psicólogo clínico y Máster en salud pública. Sin usted y sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiésemos logrado. Gracias por sus orientaciones. A los docentes que nos formaron durante esta etapa universitaria, por compartir su sabiduría y consejos. A nuestros padres de familia por su apoyo incondicional, por siempre creer en nosotros y animarnos todo el tiempo. Y por último y no menos importante a nuestros compañeros, nuestros compañeros de viaje, con los que compartimos un sin número de momentos, horas de estudio, dificultades, pero salimos adelante. ¡Gracias!

## Índice de gráficos

Gráfico 1. Distribución de edades en estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES.....	25
Gráfico 2. Distribución por sexo de estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES.....	26
Gráfico 3. Distribución según año que cursan los estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES.....	27
Gráfico 4. Distribución según estado civil en estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES.....	28
Gráfico 5. Distribución por hijos en estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES.....	29
Gráfico 6. Distribución según las actividades que realizan además de estudiar en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	30
Gráfico 7. Distribución de los que presentaron nerviosismo o estrés en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	31
Gráfico 8. Distribución sobre el desempeño académico en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	32
Gráfico 9. Distribución sobre desempeño académico y sexo en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	33
Gráfico 10. Distribución sobre desempeño académico y año que cursan los estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	34
Gráfico 11. Distribución sobre desempeño académico y estado civil en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	35
Gráfico 12. Distribución sobre desempeño académico e hijos en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	36
Gráfico 13. Distribución sobre los principales factores estresantes en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	38
Gráfico 14. Distribución de reacciones físicas que presentaron los estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	39
Gráfico 15. Distribución de reacciones psicológicas presentadas en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	40
Gráfico 16. Distribución de reacciones comportamentales presentadas en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	41

Gráfico 17. Distribución de las estrategias utilizadas para enfrentar las situaciones que causan preocupación o nerviosismo en los estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES.....	43
---	----

## Lista de figuras

Ilustración 1. Reacciones ante el estrés.....	18
---	----

## **Lista de anexos**

Anexo 1. Operalización de variables.....	49
Anexo 2. Cuestionario para la investigación.....	54

## Resumen

**Introducción:** El estrés perjudica psicológica, física y académicamente al estudiante, influyendo en su rendimiento académico y calidad de vida.

**Objetivo:** Determinar influencia del estrés y desempeño académico en estudiantes de la carrera de Medicina de UNIDES, Matagalpa, II cuatrimestre del año 2022.

**Metodología:** Estudio no experimental, descriptivo, corte transversal, en 65 estudiantes de la carrera de medicina y cirugía, entre 17 y 24 años. Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico y se añadieron otros ítems como fin adaptativo al tema de investigación.

**Resultados:** El 80% de estudiantes presentaron estrés que disminuyó su rendimiento académico, también manifestaron reacciones físicas siendo las más comunes: cefalea 37%, fatiga crónica 38% y mayor necesidad de dormir 44%. De las reacciones psicológicas las que más presentaron fueron inquietud 40%, problemas de focalización en un 40%, síntomas de depresión 38%, también se consideraron las reacciones comportamentales las cuales fueron desgano al realizar las labores escolares 23%, aumento o reducción en el consumo de alimentos 27%, aislamiento de los demás 21%

**Conclusión:** De acuerdo con los resultados encontrados se puede afirmar que el 80 % de los estudiantes de medicina y cirugía de UNIDES presenta estrés académico, asociado mayormente al sexo femenino.

**Palabras claves:** Estrés académico; estresores; desempeño académico; estrategias de afrontamiento.



## **Lista de abreviaturas**

**DSM-V:** Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición

**MINSA:** Ministerio de Salud

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**UNIDES:** Universidad Internacional para el Desarrollo sostenible

**SISCO:** Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico

## Contenido

I	<b>Introducción</b> .....	1
II	<b>Planteamiento del problema</b> .....	2
III	<b>Antecedentes</b> .....	2
IV	<b>Justificación</b> .....	7
V	<b>Objetivos</b> .....	8
VI	<b>Marco teórico</b> .....	9
	6.1. Historia del estrés.....	9
	6.2. Estrés y angustia.....	9
	6.3. Estrés y ansiedad.....	10
	6.4. Concepto de Estrés:.....	10
	6.5. Criterios diagnósticos:.....	11
	6.6. Tipos de estrés.....	12
	6.6.1. Según su duración.....	12
	6.6.2. Según el plano que afecta:.....	12
	6.6.3. Según el efecto que produce:.....	12
	6.7. El estrés como respuesta:.....	13
	6.8. Estrés académico.....	14
	6.9. Estrés y rendimiento académico.....	14
	6.10. Estresores en estudiantes.....	15
	6.11. Comportamiento ante el estrés en estudiantes.....	17
	6.11.1. Reacciones físicas:.....	18
	6.11.2. Reacciones psicológicas:.....	18
	6.11.3. Síntomas comportamentales:.....	19
	6.12. Estilos de afrontamiento:.....	20
VII	<b>Diseño metodológico</b> .....	22
	7.1. Tipo de estudio:.....	22
	7.2. Unidad de análisis:.....	22
	7.3. Área de estudio:.....	22
	7.4. Muestra:.....	22
	7.5. Criterios de Inclusión:.....	22
	7.6. Criterios de exclusión:.....	22

7.7. Variables:.....	23
7.8. Fuente de la información:.....	23
7.9. Obtención de la información: .....	23
7.10. Procesamiento y análisis: .....	23
7.11. Muestreo:.....	24
7.12. Consideraciones éticas: .....	24
VIII <b>Resultados</b> .....	25
IX <b>Discusión</b> .....	44
X <b>Conclusiones</b> .....	45
XI <b>Recomendaciones</b> .....	46
XII <b>Bibliografía</b> .....	47
XIII <b>Anexos</b> .....	49

## I. Introducción

El estrés es un conjunto de manifestaciones que preparan al cuerpo de manera física y mental para lograr adaptarse o sobrellevar una nueva carga en nuestra vida diaria. Este se presenta en diversas carreras, entre ellas las ciencias de la salud y sobre todo en la carrera de medicina y cirugía debido a las exigencias académicas que conlleva.

El estrés es un fenómeno de estudio para la salud pública a nivel mundial y es de preocupación para muchos, porque puede afectar a cualquier persona en su vida social sin importar la edad, género, condición social o raza; ya que afecta las tres dimensiones de la salud, la mental, física y conductual, interfiriendo en el desempeño de estas en el área o profesión que labore.

El estudiante universitario desde su ingreso a la universidad hasta el egreso, se expone a un sin número de desafíos, decisiones, problemas y exigencias propias del contexto educativo, desencadenando en fuentes de preocupación e inquietud, causando un estrés significativo en su persona. Este tipo de estrés genera un impacto negativo no solo en la salud, sino también en el rendimiento académico.

Para analizar este trastorno en el estudiante de medicina y cirugía es necesario conocer sus factores asociados, entre ellos: competitividad grupal, evaluaciones sistemáticas, inadecuada comprensión de los temas abordados, disponibilidad de tiempo limitada, entre otros, presentando reacciones físicas como insomnio, cansancio, cefalea, etc., psicológicas como incapacidad de relajación, problemas de concentración y conductuales, incrementándose en períodos de evaluación.

Referente a la metodología utilizada se trata de un estudio no experimental, de corte transversal, descriptivo, y con una población de 65 estudiantes de la carrera de medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.

Por lo que se puede incluir que el objetivo de tal estudio es, determinar la influencia del estrés en el desempeño académico en estudiantes de la carrera de Medicina.

## II. Planteamiento del problema

En la actualidad, la sociedad vive constantemente acelerada y con múltiples factores que predisponen a vivencias de estrés especialmente a estudiantes universitarios que deben cumplir con horarios, exigencias y rendimiento entre muchas otras cosas. Aunque también influye el estilo de vida, la inadecuada alimentación, la ausencia de actividad física y la capacidad de resiliencia para afrontar la vida.

Una cantidad de estrés óptimo produce un estado de alerta necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permita al individuo, ser productivo y creativo. Sin embargo, un aumento de este puede provocar reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Desde esta perspectiva podemos identificar que dependiendo del nivel de estrés este puede influir de manera positiva o negativa en los estudiantes.

Es por ello que se plantea la siguiente interrogante que guiará esta investigación: ¿Cómo influye el estrés en el desempeño académico en estudiantes de la carrera de Medicina de UNIDES Matagalpa en año 2022?

Y las siguientes preguntas secundarias:

¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población a estudio?

¿Qué factores están asociados al estrés en los estudiantes?

¿Cuáles son los niveles de estrés en la población y sus reacciones psicológicas, físicas y comportamentales?

¿Cómo está relacionado el estrés con el rendimiento académico en los estudiantes?

## III. Antecedentes

El estrés académico ha sido estudiado con el pasar de los años por otros investigadores ya que es un problema que afecta la salud integral de los estudiantes, entre ellos podemos observar los siguientes estudios:

### **Internacionales**

Trunce Morales, Silvana Trinidad y Villarroel Quinchalef, Gloria del Pila (2020), en su estudio de: Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios con el objetivo de determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud relacionándolos con el rendimiento académico. Se utilizó diseño cuantitativo, no experimental, descriptivo de corte transversal. La muestra fue no probabilística de 186 estudiantes de una universidad pública del sur de Chile. Se aplicó la versión chilena abreviada de las escalas de depresión, ansiedad y estrés DASS – 21. Obteniendo como resultados el total de los 186 alumnos consultados fue de 29,00 % para cuadros depresivos, 53,20 % ansiedad y el 47,80 % estrés. La carrera de kinesiología reporta la prevalencia de estrés más alto (53,8%). Los porcentajes más bajos de estrés y depresión se obtuvieron en la carrera de fonoaudiología con un 30,3 % y 21,2 % respectivamente. En relación con la ansiedad, kinesiología presenta los valores más bajos con un porcentaje de 44,2 %. Se trabajó con 166 casos válidos, de los cuales el 89,80 % presenta notas promedio aprobadas (mayor o igual a 4,0) y el 9,10 % reprobadas, destacando que el número de reprobados es constantemente bajo en todas las carreras, aunque el más alto es en nutrición y dietética con un 25,7 % (9 estudiantes), siendo bajo 5,0 en todas las demás. (1) Conclusión: Existe una asociación entre el rendimiento académico la ansiedad, seguido del estrés, coincidiendo en que el sexo femenino es el más afectado al igual que en nuestro estudio.

Conchado Martínez, Julio Héctor; et al (2019) con el título de: Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina, con el objetivo de: evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en estudiantes del

segundo ciclo de medicina de la Universidad Católica de Cuenca - Sede Azogues. Se realizó un estudio transversal que incluyó a 72 alumnos de ambos géneros. Se aplicó el inventario SISCO para determinar niveles de estrés. El rendimiento docente normal o bajo se estableció por el promedio final de puntos del total de asignaturas. Al aplicar el test de proporciones no se obtuvieron diferencias significativas entre géneros de estudiantes al comparar sus porcentajes siendo un 38, 9 % sexo masculino y 61, 1 % de sexo femenino, encontrándose el 100 % en niveles de estrés de medicina. Conclusiones: entre los estudiantes participantes se manifiestan altos niveles de estrés académico que evidencian una influencia negativa en su rendimiento docente este estudio se relaciona con el nuestro ya que el estrés predomina en el sexo femenino y hay una afectación directa del rendimiento debido al estrés. (2)

Chacón Zenteno C. A., Rodríguez Feliciano M. A. En su estudio sobre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018. Plantea que su investigación se centra en los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de ambos sexos de 1er año de la Licenciatura en Médico Cirujano de la Universidad Pablo Guardado Chávez. Teniendo como objetivo: Determinar si existe una relación entre el nivel de estrés académico, síntomas y estrategias de afrontamiento, y el rendimiento académico en los estudiantes de Medicina de recién ingreso de la Universidad Pablo Guardado Chávez) Tuxtla Gutiérrez, México). De acuerdo con los resultados obtenidos de las encuestas, el 100 % de la población manifestó tener la presencia de Estrés Académico. 67 % personalidad y el carácter del profesor y por último la competencia con los compañeros. Los estudiantes de 1er año de medicina no valoran la competencia con los compañeros como un Estresor que los afecte en gran medida. En cuanto a los síntomas que más se presentan en los estudiantes fueron a) físicos: somnolencia o mayor necesidad de dormir” seguido de la “fatiga crónica o cansancio permanente acompañado de “dolores de cabeza o migraña”. Conclusiones: este estudio se relaciona con el nuestro ya que coinciden en los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento sin embargo no coincide con que el 100% de alumnos sufran estrés. (3)

## Nacional

Arbizú Martínez, Anielka Auxiliadora y Ocón Maravilla, Raúl Ernesto (2020) en su tesis con el título de: Relación entre la frecuencia del uso de sustancias psicoestimulantes y las reacciones ante el estrés académico en estudiantes de 2do a 4to año de la carrera de Medicina UNAN-León, período mayo-agosto 2020. Con el objetivo de establecer la relación entre la frecuencia de uso de sustancias psicoestimulantes y las reacciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina de la UNAN-León. Se realizó un estudio de corte transversal analítico, en el que participaron 314 estudiantes de 2do, 3ero y 4to año de la carrera de medicina de la UNAN- León. Donde encontraron una prevalencia de estrés académico auto percibido del 96.8 %. Los factores que mayoritariamente causan estrés a los estudiantes son los siguientes: sobrecarga de tareas 67.2 %, tiempo asignado para cumplir las tareas (63.45 %) y las evaluaciones (52.2) %. Las principales reacciones físicas, psicológicas y comportamentales fueron: somnolencia 54.8 %, fatiga 42 %, cefalea 40.4 %, ansiedad 46.2 %, inquietud 44.9 %, problemas de concentración 24.7 %, pérdida o aumento de apetito 40.8%, desgano para realizar labores académicas 30.9 %, aislamiento 25.5 %. Se evidenció un alto consumo de sustancias psicoestimulantes 87.9 %. La frecuencia de consumo de sustancias psicoestimulantes en los participantes en estudio fue sólo cuando se presentan factores estresantes 37.5 %, 1-3 veces en la semana 19.3 % y diariamente 18.5 %. Conclusión: se encontró asociación entre la alta frecuencia de consumo de psicoestimulantes y manifestaciones frecuentes de reacciones físicas ante el estrés académico, este trabajo demuestra similitudes con respecto a las reacciones físicas encontradas, por lo cual la consideramos útil. (4)

Víctor Manuel González Mayorga (2020) en su estudio con título Prevalencia de estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, LEÓN 2020. con el objetivo de determinar la prevalencia de estrés y su relación con el rendimiento académico, en estudiantes de VI año de la carrera de Medicina de la UNAN-León en año lectivo 2020. Fue un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 134 estudiantes y



utilizando el test SISCO del estrés académico V2 para diagnosticar estrés en los estudiantes de sexto año de la carrera de medicina. Se encontró una tasa de prevalencia de estrés en estudiantes de sexto año de medicina de la Unan-León es de 85.1%. siendo el 84% estrés moderado y 16% profundo respectivamente. 67.9 % de los estudiantes tienen un índice académico superior a 80 puntos, no hubo asociación entre estrés y rendimiento académico, los estudiantes casados o que tienen hijos presentaron tasas de estrés del 100%, procedencia urbana 85.5%, viven sólo 87.3%, las mujeres presentaron tasas de estrés superior a la de los hombres, los estudiantes en unión libre o con hijos presentaron estrés profundo en un 50%. Conclusiones: este estudio ha sido más específico, compartiendo semejanzas, se aplicó a estudiantes de la carrera de medicina, mediante escala SISCO coincidiendo en que más del 70 por ciento de alumnos encuestados sufre estrés sin embargo no hay una relación estadísticamente significativa entre estrés y rendimiento académico por lo cual se consideró útil para la presente investigación. (5)

### **Locales**

No se encontraron antecedentes locales.

## IV. Justificación

El estrés prepara al organismo para realizar las adaptaciones necesarias las cuales pueden ser beneficiosas o pueden causar manifestaciones negativas en las personas, estudiantes y trabajadores. La importancia del presente estudio investigativo surge por la necesidad de ampliar el conocimiento de cómo influye el estrés en el desempeño académico de los estudiantes, es importante que tanto los estudiantes como los responsables académicos reconozcan que el estrés impacta directamente en el rendimiento académico y en sus capacidades cognitivas, de tal forma que se puedan elaborar programas de asistencia educativa y terapéuticas.

La universidad también es mencionada como un factor estresante ya sea por la exigencia y dedicación en los estudios, lo que termina ocupando demasiado tiempo de los estudiantes, e incluso por la exigencia de aprender, y destacar entre los mejores es por ello que los estudiantes de medicina al igual que los trabajadores de la salud están expuestos a situaciones que inducen al estrés, u otros cuadros clínicos considerables.

Altos niveles de estrés académico pueden afectar funciones como la concentración, alterando así el desempeño académico en los estudiantes de medicina, Por otro lado, el estrés aumenta las conductas adictivas, las personas que lo sufren son más propensas a desarrollar adicciones, trastornos alimenticios, entre otros por lo que la presente investigación busca establecer la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico. Por lo anteriormente expuesto este trabajo posee un valor teórico y aplicativo.

A la institución académica le permitirá caracterizar su población en cuanto al proceso de adaptación que emplean los estudiantes para enfrentar las situaciones difíciles y estresantes que están relacionadas con sus responsabilidades académicas y como se manifiesta.

También al Ministerio de Salud (MINSA) permitirá contar con datos estadísticos a nivel departamental ya que se cuenta con datos limitados. A los estudiantes les servirá para enriquecer sus conocimientos en el tema y saber reconocer las reacciones que presentan las personas que lo padecen.

## V. Objetivos

### **Objetivo general:**

Determinar la influencia del estrés en el desempeño académico de estudiantes de la carrera de Medicina de UNIDES, Matagalpa durante el II cuatrimestre del año 2022.

### **Objetivos específicos:**

- Definir las características sociodemográficas de la población a estudio.
- Identificar los principales estresores en los estudiantes.
- Determinar principales reacciones psicológicas, físicas y comportamentales.
- Relacionar el estrés en los estudiantes con el desempeño académico.

## **VI. Marco teórico**

### **6.1. Historia del estrés**

En el siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard realizó grandes progresos en las investigaciones sobre el estrés, Demostró que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad del medio ambiente interno cualesquiera que sean las condiciones externas y las modificaciones que se produzcan en el ambiente exterior. "La estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para una vida libre e independiente". (6)

Pero es a partir del Dr. Hans Selye considerado como el "padre del estrés" en 1926 mientras se encontraba en el segundo año de su carrera de medicina empezó a popularizar la palabra estrés mediante su famosa teoría del estrés y la capacidad de las personas para afrontarse a éste, quién lo definió como una respuesta no específica del organismo manifestándose en cambios inespecíficos en un sistema biológico que se produce por un agente desencadenante o estresor. (7)

### **6.2. Estrés y angustia**

Con frecuencia se confunden los conceptos y la realidad de estrés y angustia, pero son diferentes. Cuando sentimos que algo nos amenaza, entonces nuestro organismo da una respuesta automática; uno se prepara para una respuesta, llámese huida, ataque o simplemente defensa; mientras que la angustia se inclina hacia un estado emocional que en este caso es negativo, pues tiene su base en una preocupación extrema, preocupación que genera pánico, presión en el pecho o algo similar. Los que sufren de angustia hasta tienen dificultad para dormir.

La angustia se deriva de lo que uno piensa, mientras que el estrés tiene su base en situaciones fisiológicas que son consecuencia de una angustia persistente.

La angustia se deriva de una situación adversa y cuando esta desaparece también la angustia tiende a desaparecer. El estrés puede ser positivo en determinados momentos

y tiene como consecuencia un mejor rendimiento, mientras que la angustia siempre perjudicará en alguna medida el rendimiento laboral y académico. Cuando la angustia se establece permanentemente en una persona se convierte en un estrés perjudicial

### **6.3. Estrés y ansiedad**

La ansiedad es una respuesta de alarma que da el cuerpo y que conduce a enfrentar una situación adversa. Existe una ansiedad que es normal y razonable, pero hay otra ansiedad que se aleja de la razón y que se convierte en un trastorno; es la ansiedad patológica.

El estrés es la respuesta a algo externo, respuesta que activa nuestra actividad fisiológica y busca los medios para afrontar lo negativo.

En cuanto a la ansiedad decimos que existe una razonable y otra no razonable. En cuanto a la razonable, pues estará acorde con la peligrosidad de la situación y finalizada esta peligrosidad también finalizará la ansiedad, por ejemplo, ante un incendio se genera una situación de ansiedad, pero finalizado la ansiedad también finaliza.

La ansiedad patológica o no razonable interpreta situaciones peligrosas que en realidad no lo son y por supuesto que la ansiedad no está acorde a la peligrosidad, inclusive cuando la causa de la ansiedad finaliza, la ansiedad continua.

El estrés y la ansiedad no razonable tiene sus diferencias. El estrés finaliza cuando la causa que lo genero finaliza y todo vuelve a su estado normal, pero no ocurre así con la ansiedad no razonable

### **6.4. Concepto de Estrés:**

Valdes define el estrés en términos biológicos como un estado de activación simpático adrenal y neuroendocrino, que se acompaña de inhibición inmunitaria y conductas emocionales negativas (miedo, indefensión, ansiedad, depresión). (8)

De acuerdo con Comby: “El estrés es la manera en que reacciona el organismo de cara a un cambio, el estrés resulta útil; es lo que posibilita el vivir dentro de un entorno cambiante”. (9)

Por lo tanto, el estrés va activando diferentes mecanismos biológicos para ir logrando adaptar el cuerpo y la mente a situaciones nuevas y desafiantes, el estrés sucede cuando una persona va adaptándose a un cambio en su ambiente o ritmo de vida, esto a su vez puede tener implicaciones a nivel físicas o psicológicas, aunque el cuerpo siempre maneja cierto estado de estrés permitiéndole estar activo.

Según el Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos mentales en su 5ta edición (DSM-V) define al trastorno adaptativo, como: La presencia de síntomas emocionales o comportamentales en respuesta a un factor estresante identificable, que puede estar relacionado a uno o diversos eventos desencadenantes. Este trastorno comienza dentro de los 3 meses luego de haber iniciado el factor desencadenante y no dura más de 6 meses después de cesar el agente estresor. (10)

#### **6.5. Criterios diagnósticos:**

- a) Desarrollo de síntomas emocionales o del comportamiento en respuesta a un factor o factores de estrés identificables que se producen en los tres meses siguientes al inicio del factor(es) de estrés.
- b) Estos síntomas o comportamientos son clínicamente significativos, como se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes:
  - ✓ Malestar intenso desproporcionado a la gravedad o la intensidad del factor de estrés, teniendo en cuenta el contexto externo y los factores culturales que podrían influir en la gravedad y la presentación de los síntomas.
  - ✓ Deterioro significativo en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento (10)
- c) La alteración relacionada con el estrés no cumple criterios para otro trastorno mental y no es simplemente la exacerbación de un trastorno mental preexistente.
- d) Los síntomas no representan el duelo normal.
- e) Una vez que el factor de estrés o sus consecuencias han terminado, los síntomas no se mantienen durante más de otros 6 meses. (10)

## 6.6. Tipos de estrés

Se puede clasificar el estrés según su duración, según el plano que afecte, o según el efecto que cause.

### 6.6.1. Según su duración

El estrés agudo es causado por un acontecimiento traumático o abrumador que supera el umbral de sujeto dando lugar a una respuesta rápida, intensa e incontrolable. Puede considerarse agudo aquel que ocurre en un período menor de seis meses.

El estrés crónico es aquel que ocurre durante un tiempo prolongado y continuo que puede o no ser intenso, sin embargo, requiere una permanente adaptación del individuo. Este se puede desencadenar por la continua exposición a estresantes externos o por prolongación en la respuesta al estrés (sujetos deprimidos y estrés postraumático). Puede considerarse crónico si su duración es de seis meses. (11)

### 6.6.2. Según el plano que afecta:

Desde este punto de vista se puede clasificar como estrés físico y estrés mental.

- El estrés físico hace referencia a la fatiga o cansancio físico, al peligro, o a sustancias irritantes.
- El estrés mental se refiere al causado por las relaciones interpersonales, frustraciones o apegos, conflictos de cultura o religión o a la preocupación por alguna enfermedad. (11)

### 6.6.3. Según el efecto que produce:

Distrés: También llamado “estrés negativo”, este tipo genera problemas fisiológicos que tienen que ver con las catecolaminas; un problema fisiológico podría ser el envejecimiento prematuro. Todos los ambientes de la vida tienen que ver con el distrés: familia, juegos, alcohol, tabaco, entre otras; uno tiene que saber responder de forma equilibrada para no dañar la propia salud y no ir a los extremos. (12)

Eustrés: O “estrés positivo” es un equilibrio orgánico, pues el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones y convertirlas en positivas y agradables; el estrés positivo se denomina eustres e implica la eliminación de todo lo negativo de la vida con el objetivo de disfrutar de la vida en sí misma. (12)

#### 6.7. El estrés como respuesta:

En los años cincuenta se realizaron investigaciones sobre la concepción del estrés como un estímulo, encontrando respuestas fisiológicas no específicas de un organismo ante situación estresantes, la que denominó como síndrome de adaptación general y que incluía tres fases: fase de alarma, resistencia y agotamiento. Selye consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. (13)

Fase de alarma: Ante la apreciación de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico. Todas estas reacciones son para preparar al organismo ante una posible tarea o esfuerzo. (13)

Se producen los siguientes eventos fisiológicos:

- ✓ Movilización de las defensas del organismo.
- ✓ Contracción del bazo, con la subsiguiente liberación de glóbulos rojos.
- ✓ Redistribución de la sangre, se abandonan los puntos menos importantes como la piel (palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón (zonas de acción).
- ✓ Aumento en la capacidad respiratoria.
- ✓ Dilatación de las pupilas.
- ✓ Aumento de coagulación sanguínea.
- ✓ Aumento del número de linfocitos. (13)

Fase de resistencia: En esta, el organismo intenta vencer, adaptarse o enfrentar los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo. Se producen los siguientes eventos:



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

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

- Producción de alteraciones tisulares.
- Aparición de patología psicósomática. (13)

### **6.8. Estrés académico**

El rendimiento académico es aquel que mide las capacidades del alumno, que este debido a aspectos cotidianos (esfuerzo, dedicación, actitud, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, entre otras), el alumno tendrá la capacidad de responder a los estímulos educativos, obteniendo de esta manera un rendimiento educativo satisfactorio. Es un conjunto de reacciones tanto fisiológicas, emocionales, conductual y cognitiva ante estímulos y sucesos académicos. (14)

El estrés académico es el que sobrellevan los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como única causa estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito universitario. (14)

### **6.9. Estrés y rendimiento académico**

El rendimiento académico mide las capacidades del alumno, que evidencia lo que el estudiante ha aprendido durante del proceso formativo, suponiendo así la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. (15)

Conocemos los cambios que se han dado en el ámbito universitario en los últimos cien años, en aquellos tiempos eran pocas las universidades y pocos los estudiantes que optaban por una carrera universitaria. Hoy todo ha cambiado: más universidades, más estudiantes que quieren tener un título universitario sobresaliente y por otra parte las ofertas universitarias son más abundantes y adaptadas a las necesidades de nuestro

tiempo. Esta consecución de objetivos académicos y profesionales provoca un ambiente de estrés generalizado, debido a la competitividad laboral que existe actualmente. Es mucha la oferta y no tanta la demanda laboral. Con frecuencia los estudiantes pretenden ser los mejores, no basados en sus conocimientos sino sencillamente en la pretensión de ser los mejores y también por otra parte los estudiantes universitarios no tienen una buena base académica lo que no les hace tan aptos para cumplir las exigencias académicas universitarias. (16)

Las exigencias del mundo actual en el que vivimos están afectando a los jóvenes, especialmente a los estudiantes universitarios y en algunos casos a los mismos docentes. Es de nuestro conocimiento los problemas más comunes: deficiencia de aprendizaje, abandono de los estudios, en muchos casos debido a factores ajenos al propio estudiante, déficit de atención, frustración, decepciones académicas, inestabilidad emocional y toda clase de adversidades que aparecen continuamente.

A medida que se van acercando los períodos de evaluación, por lo general, se modifican los estilos de vida de los estudiantes convirtiéndose en hábitos perjudiciales, incremento en el consumo de cafeína, tabaco, ingestión de tranquilizantes (Diazepam, Valium entre otros), lo que a la larga puede perjudicar la salud del estudiante. (16)

Es un hecho que no todos los universitarios sufren estrés, la respuesta al estrés dependerá de la disposición personal del individuo para afrontar las situaciones estresantes.

El estrés es prácticamente parte de la vida del estudiante, sin embargo, la cantidad de tensión que se puede soportar varían de persona a persona y además varían según el momento de la vida. (16)

#### **6.10. Estresores en estudiantes**

Para que se produzca el estrés en un estudiante hay que considerar dos aspectos:

- Los estresores, que pueden influir definitivamente o más o menos.
- Cómo el individuo acepta o no los estresores y en que medida.

Derivado de estos dos aspectos existe lo que se llama la “explicación transaccional”, que da a entender la forma como alguien considera que determinada situación no es deseable o poco deseable... situación que en definitiva genera el estrés a nivel personal. (17)

Los llamados estresores presentan una panorámica muy especial que precisamente Barraza y Polo en 2003 junto con Hernández y Poza tratan de identificar cuáles son los estresores que pertenecen al estrés académico. Ellos en base a sus investigaciones nos señalan cuáles son los estresores que inducen a un estrés académico y nos señalan estos casos:

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Poza (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responde preguntas de profesor, realizar preguntas, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajo obligatorios etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo etc.)

Evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

*Tabla 1 Estresores del estrés académico (17)*

### 6.11. Comportamiento ante el estrés en estudiantes

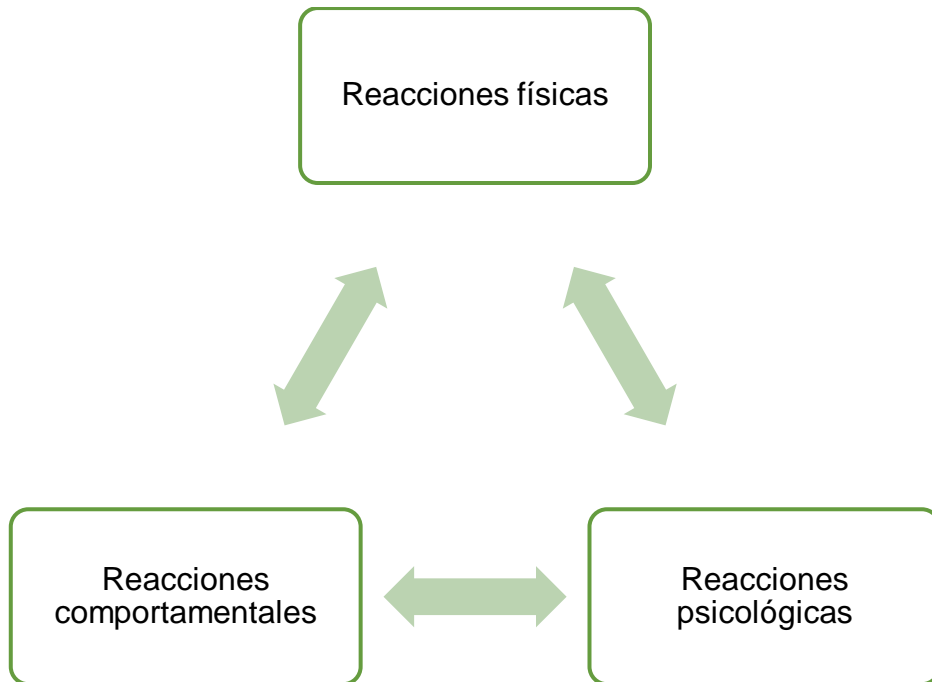
Es bien sabido que ante una situación estresante el organismo tiene respuesta relacionadas con las hormonas: el cortisol y la adrenalina. Se sabe muy bien que estas hormonas producen unas modificaciones orgánicas que determinan el rendimiento académico del estudiante, por ejemplo, la frecuencia cardiaca la tensión arterial, el metabolismo, la actividad física y otras.

Llega un momento que el estrés supera la capacidad de adaptación, de tal manera que, en determinadas situaciones, como por ejemplo un incendio o evento catastrófico. Esto dependerá de las diferencias individuales ya que cada sujeto actúa de forma distinta ante un mismo evento. (18)

Cuando uno está en una situación de estrés continuo se generan una serie de reacciones que se pueden situar dentro del aspecto físico, psicológico, o comportamental.

En base a esto Barraza, tomando como base la Trianes, hace una clasificación propia y señala únicamente dos grupos de reacciones físicas y psicológicas. Entre las físicas sitúa, por ejemplo: la hiperventilación, pérdida del apetito, los trastornos del sueño, el cansancio permanente, dolores de cabeza. Entre las psicológicas señala la inquietud, la depresión y la tristeza, la aprehensión, la agresividad, la necesidad de estar solo.

Según Rossi existen tres tipos de reacciones al estrés: las físicas las psicológicas y las comportamentales: (18)



*Ilustración 2. Reacciones ante el estrés*

6.11.1. Reacciones físicas:

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Cansancio difuso o fatiga crónica.
- ✓ Elevada presión arterial.
- ✓ Disfunciones gástricas
- ✓ Impotencia.
- ✓ Dolor de espalda.
- ✓ Dificultar para dormir o sueño irregular.
- ✓ Disminución del deseo sexual.
- ✓ Excesiva sudoración
- ✓ Aumento o pérdida de peso.
- ✓ Temblores o tic nerviosos. (18)

6.11.2. Reacciones psicológicas:

- ✓ Ansiedad
- ✓ Susceptibilidad.
- ✓ Tristeza.

- ✓ Sensación de no ser tenidos en consideración.
- ✓ Irritabilidad excesiva.
- ✓ Indecisión.
- ✓ Escasa confianza en uno mismo.
- ✓ Inquietud.
- ✓ Sensación de inutilidad.
- ✓ Falta de entusiasmo.
- ✓ Sensación de no tener el control sobre la situación.
- ✓ Pesimismo hacia la vida.
- ✓ Imagen negativa de uno mismo.
- ✓ Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- ✓ Preocupación excesiva.
- ✓ Dificultad de concentración.
- ✓ Infelicidad.
- ✓ Inseguridad.
- ✓ Tono de humor depresivo. (19)

#### 6.11.3. Síntomas comportamentales:

- ✓ Fumar excesivamente.
- ✓ Olvidos frecuentes.
- ✓ Aislamiento.
- ✓ Conflictos frecuentes.
- ✓ Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- ✓ Tendencia a polemizar.
- ✓ Desgano.
- ✓ Ausentismo laboral.
- ✓ Dificultad para aceptar responsabilidades.
- ✓ Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- ✓ Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- ✓ Escaso interés en la propia persona.
- ✓ Indiferencia hacia los demás. (19)

### 6.12. Estilos de afrontamiento:

Los investigadores Cohen y Lazarus tienen unas estrategias que sirven para manejar no solo las demandas ambientales, sino también las internas y las situaciones conflictivas que pueden derivarse de ambas. Todo ello manejado desde el ambiente intrapsíquico relacionado con la acción. Veamos que proponen Folkman y Lazarus como recursos de una persona para hacer frente a las situaciones estresantes:

- Materiales y económicos.
- Vitales.
- Psicológicos.
- Técnicas de solución de problemas.
- Habilidades sociales.
- Apoyo social.

Para el investigador Fisher el ingreso a la universidad implica una serie de situaciones que estresan altamente al estudiante debido al cambio. El nuevo ambiente universitario implicará potencialmente un estrés personal del estudiante que le podrá llevar al fracaso en sus estudios universitarios. Fisher señala que el nuevo estilo de vida implica cambios que cada estudiante debe saber manejar para no caer en el estrés. (20)

Cada individuo, cada estudiante debe saber manejar las situaciones, para hacer de su vida una vida normal y disfrutar de ella. El estudiante debe controlar las demandas del ambiente que le rodea y también las demandas que se originan en uno mismo. A veces hay situaciones que generan estrés y que son inevitables y el estudiante debe saber manejarlas para sentir el placer de vivir, por ejemplo, saber manejar los exámenes, un accidente, entre otras y además es importante sacar experiencias del pasado propio.

¿Y cómo se puede afrontar el estrés?

Pues las investigaciones nos presentan tres caminos: estrategias, tipos y estilos, aunque existen problemas en la aceptación de estos tres caminos. (20)

Podemos estudiar dos partes:

- Tipos de estrategias de afrontamiento
- Estilos de afrontamiento.

Con respecto a los tipos las estrategias más utilizadas por los estudiantes van dirigidas al problema en si o a las consecuencias emocionales derivadas.

Con respecto a los estilos el método más utilizado por los estudiantes es el afrontamiento activo mediante lo que se llama la focalización de las emociones. (20)

Los estilos de afrontamiento menos utilizados están el llamado escape cognitivo y también, aunque no lo pareciera el consumo de alcohol y drogas. Cuando uno afronta las emociones y el comportamiento tiene como resultado el mejoramiento de otros estilos de vida y también mejora la personalidad. (20)



## **VII. Diseño metodológico**

### **7.1. Tipo de estudio:**

Estudio Descriptivo de corte transversal, de campo, aplicado.

### **7.2. Unidad de análisis:**

El universitario que se encuentra estudiando la carrera de Medicina y Cirugía de UNIDES Matagalpa en el año 2022.

### **7.3. Área de estudio:**

Se realizó el estudio en la Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible, sede Matagalpa, ubicado en la ciudadela Solingalpa, a 3,91 km de Matagalpa, a 30 minutos en transporte urbano aproximadamente y 18 minutos en automóvil, con una latitud de 12.900297 y longitud de -85.947644. La Universidad está ubicada de la Iglesia Católica Santa Faustina de Kowalska 1 cuadra al sur. Población total: 107 estudiantes.

### **7.4. Muestra:**

Población total: 106 estudiantes, se aplicó el inventario a 65 estudiantes de I-V año.

### **7.5. Criterios de Inclusión:**

Estudiantes activos en la carrera de medicina y cirugía.

Ser estudiantes de UNIDES, sede Matagalpa.

Aceptar voluntariamente participar en la encuesta previo a consentimiento.

Estudiantes activos durante el periodo 2022.

Que cursen entre el 1er y 5to año de la carrera.

### **7.6. Criterios de exclusión:**

Ser estudiantes de la carrera de veterinaria de UNIDES.

Ser estudiantes de VI año de la carrera de medicina y cirugía.

Ser estudiantes de UNIDES sede Juigalpa o Managua.

No encontrarse en el salón al momento de la encuesta.

Rechazar voluntariamente participar en la encuesta.

Encontrarse indispuerto por alguna condición interna o externa en el momento que se realizaron las encuestas (dolencia, malestar, urgencia por ausentarse).

**7.7. Variables:**

- Año cursante
- Estilos de afrontamiento.
- Niveles de Estrés
- Rendimiento académico.
- Edad.
- Sexo.

**7.8. Fuente de la información:**

Fuente primaria, ya que se obtuvo la información del estudiante.

**7.9. Obtención de la información:**

Para obtener la información la autoridad de la universidad nos presentó ante los estudiantes y dio una breve explicación acerca del por qué se les convocó. Luego se procedió a explicarle a los estudiantes la investigación y los objetivos. Se le solicitó el consentimiento informado para participar en la investigación y se aplicó el cuestionario previamente validado.

**7.10. Procesamiento y análisis:**

Para la recolección de datos se utilizó: 1. Encuesta socio demográfica; 2. Inventario SISCO del estrés académico constituido de 31 ítems, puntuados del 1-5, siendo 1 nunca a 5 siempre. La información recolectada se procesó por medios manuales, a

través del método de “palotes”, se apoyó por los métodos computarizados Word y para los resultados se procesó en PowerPoint en cuadros y gráficos para su presentación.

#### **7.11. Muestreo:**

Previo a la recolección de datos, se realizó una práctica con el cuestionario en 5 estudiantes de IV año de la carrera de medicina y cirugía de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN) FAREM Matagalpa, se detectó errores, preguntas mal elaboradas, sentido de las preguntas y se procedió a su adecuación antes de la aplicación final.

#### **7.12. Consideraciones éticas:**

- ✓ Se realizó explicación e información previa del objetivo del cuestionario y la utilidad de sus resultados para la universidad y sus estudiantes.
- ✓ Se solicitó consentimiento informado previo voluntario de cada estudiante para su participación.
- ✓ No se incluyeron datos o información en el cuestionario que permita identificar al estudiante.
- ✓ Se realizó manejo responsable de la información obtenida y plasmada en los instrumentos. Se comunicó que la información será custodiada, respetada y no sea desacreditada o ventilada sin autorización en otros lugares o ambientes académicos.
- ✓ Se hizo resguardo del cuestionario llenado por los estudiantes.

## VIII. Resultados

Mediante este estudio se aplicó inventario SISCO y las encuestas sociodemográficas a un total de 65 estudiantes, obteniendo como resultados:

Objetivo No. 1

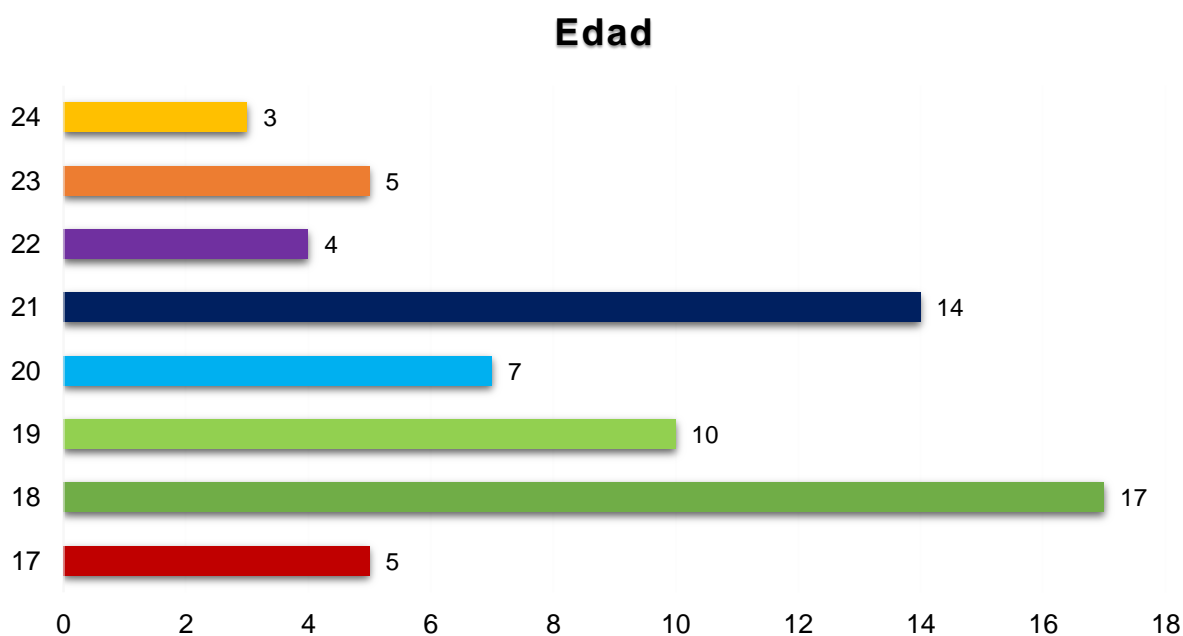
Definir las características sociodemográficas de la población a estudio:

Resultado 1: Según la edad de los estudiantes se encontraron 5 de 17 años (8 %), 17 de 18 años (26 %), 10 de 19 años (15 %), 7 estudiantes de 20 años (10 %), 14 de 21 años (22 %), 4 estudiantes de 22 (6 %), 5 estudiantes de 23 años (8 %) y 3 de 24 años (5 %).

MO:18 ME20.5:  $\bar{X}$ :20.5

Véase gráfico1.

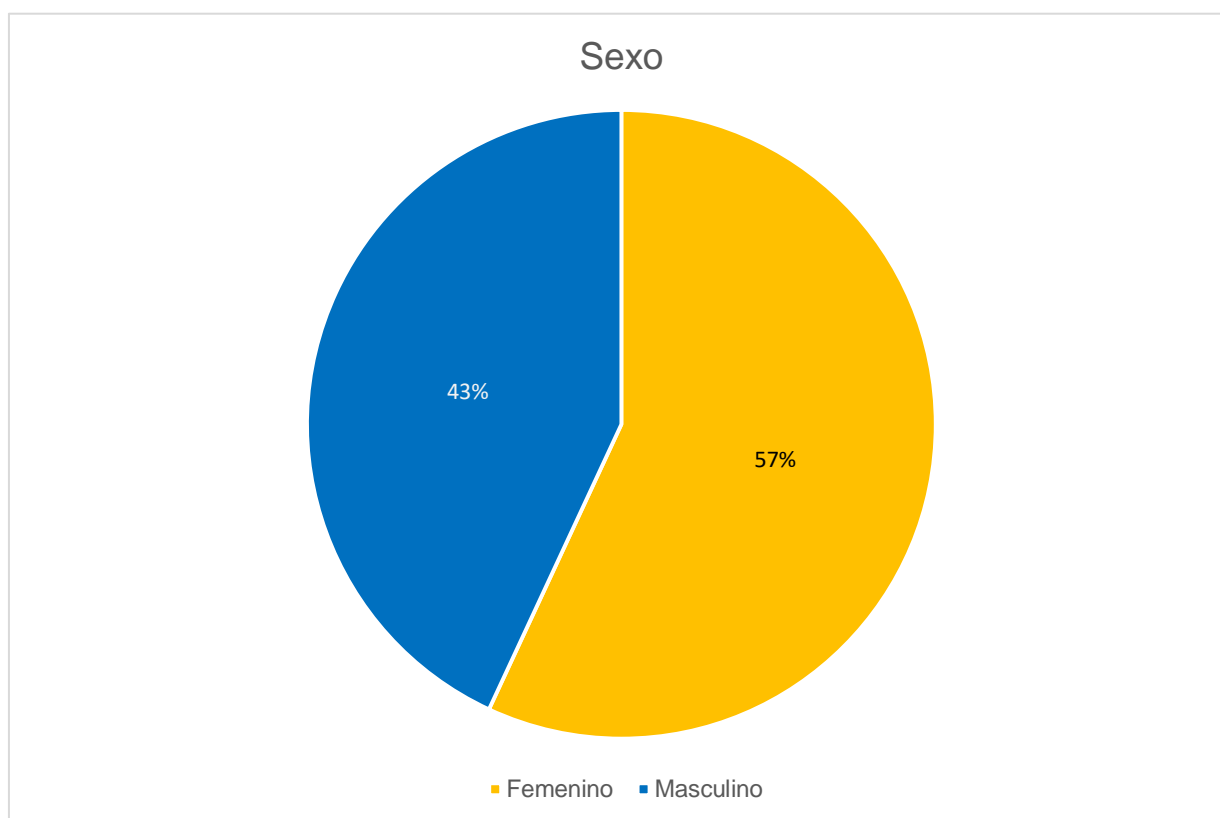
Gráfico 1. Distribución de edades en estudiantes encuestados.



Fuente: Encuesta sociodemográfica.

Resultado 2: Según el sexo el que predominó fue el sexo femenino con una total de 37 estudiantes (57 %) y estudiantes del sexo masculino 28 (43 %) Véase gráfico 2.

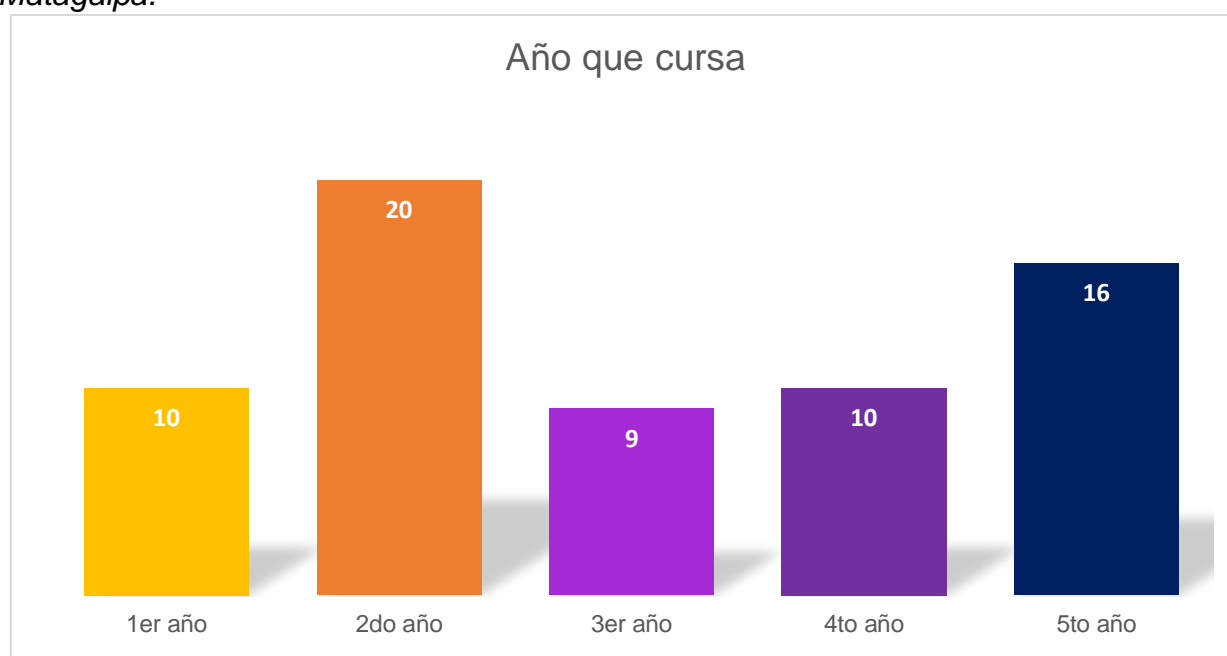
*Gráfico 2. Distribución por sexo de estudiantes de 1ero a 5to de la carrera de Medicina y Cirugía de Unides, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfica.*

Resultado 3: Según el año cursante se encuestaron a 10 estudiantes de primer año (15 %), 20 estudiantes de segundo año (31 %), 9 estudiantes de tercer año (14 %) 10 estudiantes de cuarto año (15 %) y 16 estudiantes de quinto año (25 %). Véase gráfico 3.

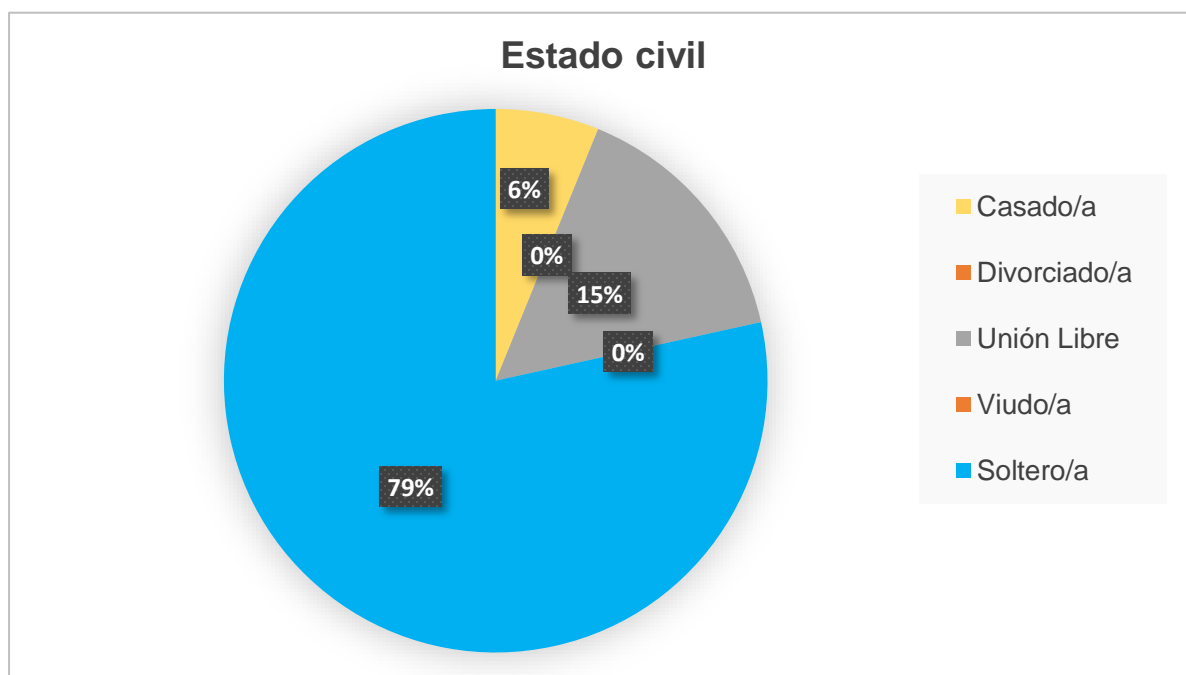
*Gráfico 3. Distribución por edad en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfica.*

Resultado 4: Según el estado civil se encontraron 79 % de los estudiantes solteros, 15 % en unión libre y 6 % casados. Véase gráfico 4.

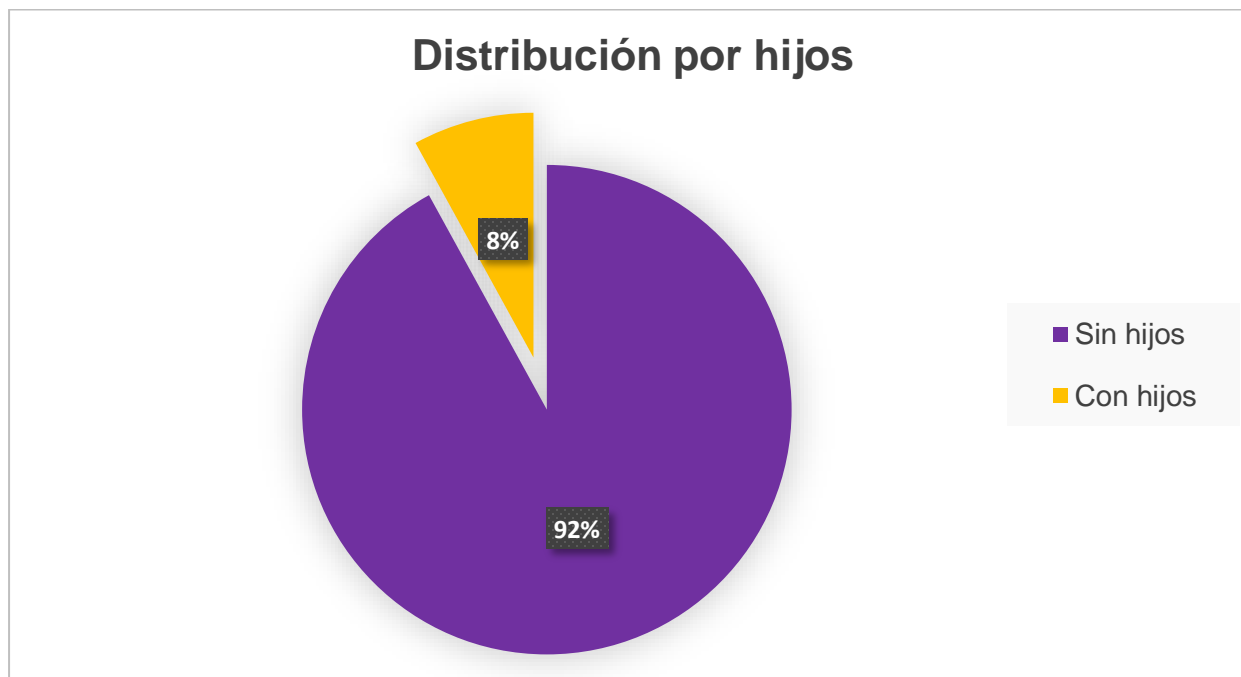
Gráfico 4. Distribución por estado civil en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.



Fuente: encuesta sociodemográfica.

Resultado 5: De los estudiantes encuestados se observó que un el 92 % de los estudiantes no tiene hijos y un 8 % si tiene hijos. Véase gráfico 5.

*Gráfico 5. Distribución por hijos en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfica.*



Resultado 6: Se encontró que los estudiantes que realizan otras actividades aparte de estudiar el 89 % sólo se dedica al estudio, 8 % aparte de estudiar también trabaja y 3 %



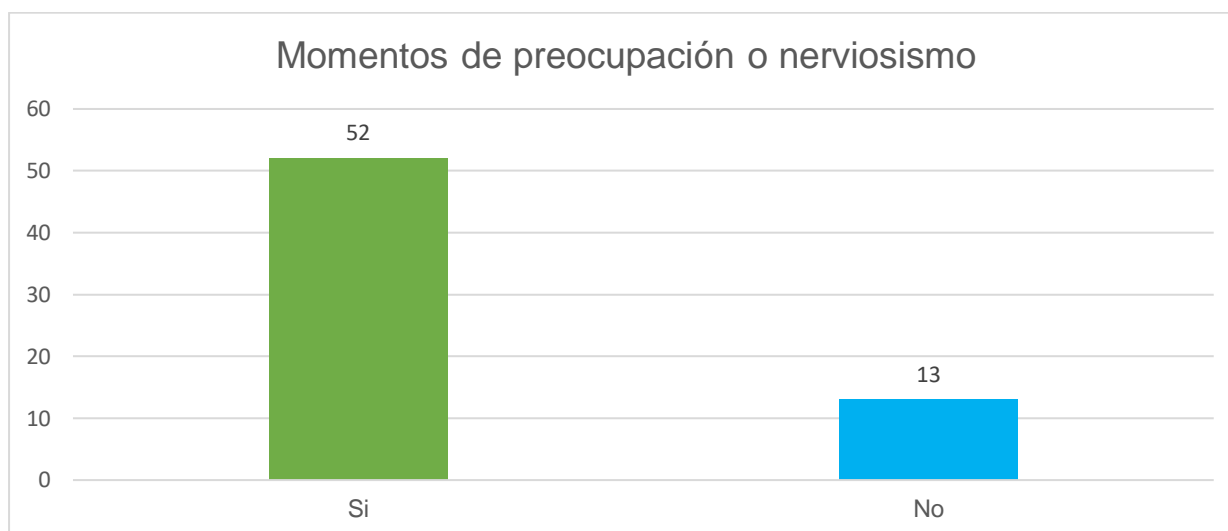
es ama de casa. Véase gráfico 6.

*Gráfico 6. Distribución por las actividades que realizan en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*

*Fuente: Encuesta sociodemográfica*

Resultado 7: Según en momentos de preocupación o nerviosismo, la mayoría de los estudiantes lo presentaron siendo 52 (80 %) y un total de 13 (20 %) no presentaron nerviosismo o estrés. Véase gráfico 7.

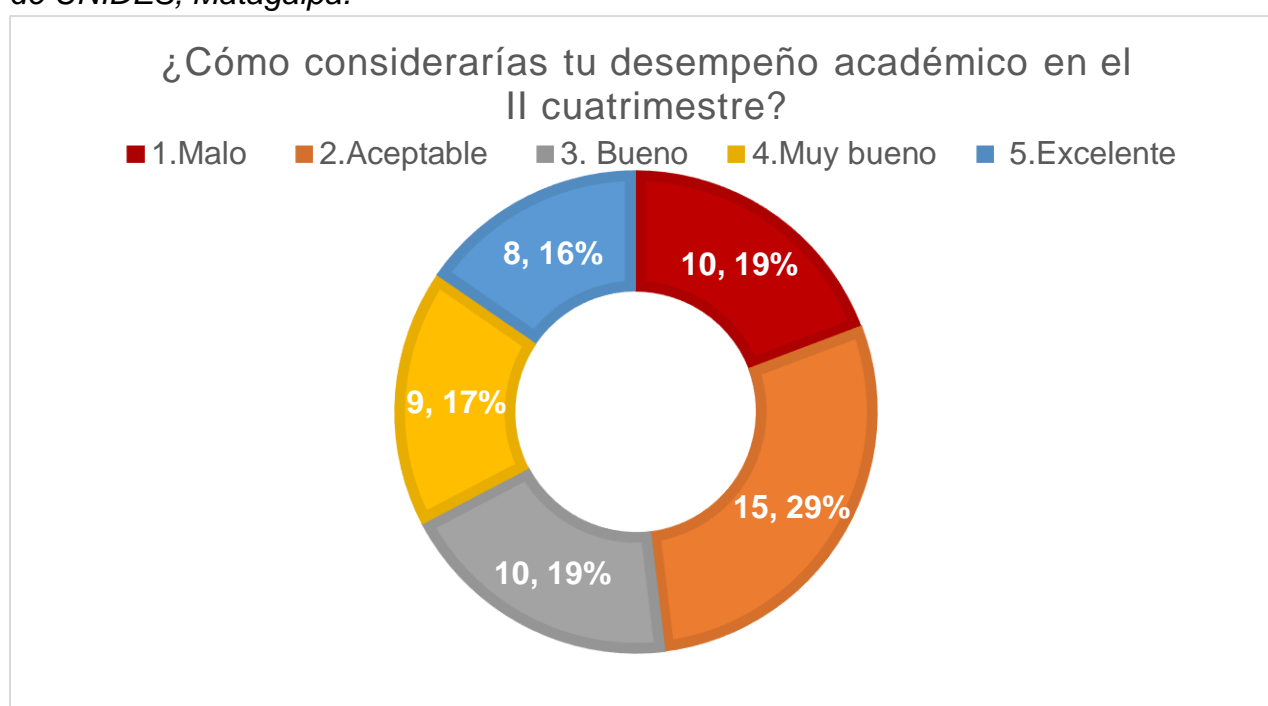
*Gráfico 7 Distribución de los que presentaron nerviosismo o estrés en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Inventario SISCO.*

Resultado 8: Consideraciones respecto al desempeño académico de los alumnos en el II cuatrimestre en el cual 10 alumnos (19 %) encontraron su desempeño como malo, 15 alumnos consideraron su desempeño de manera aceptable equivaliendo al (29 %) del total, 10 alumnos (19 %) consideraron tener un buen desempeño académico durante el II cuatrimestre, como muy buen desempeño se encontraron 9 alumnos (17 %); y 8 consideran su desempeño como excelente. Véase gráfico 8.

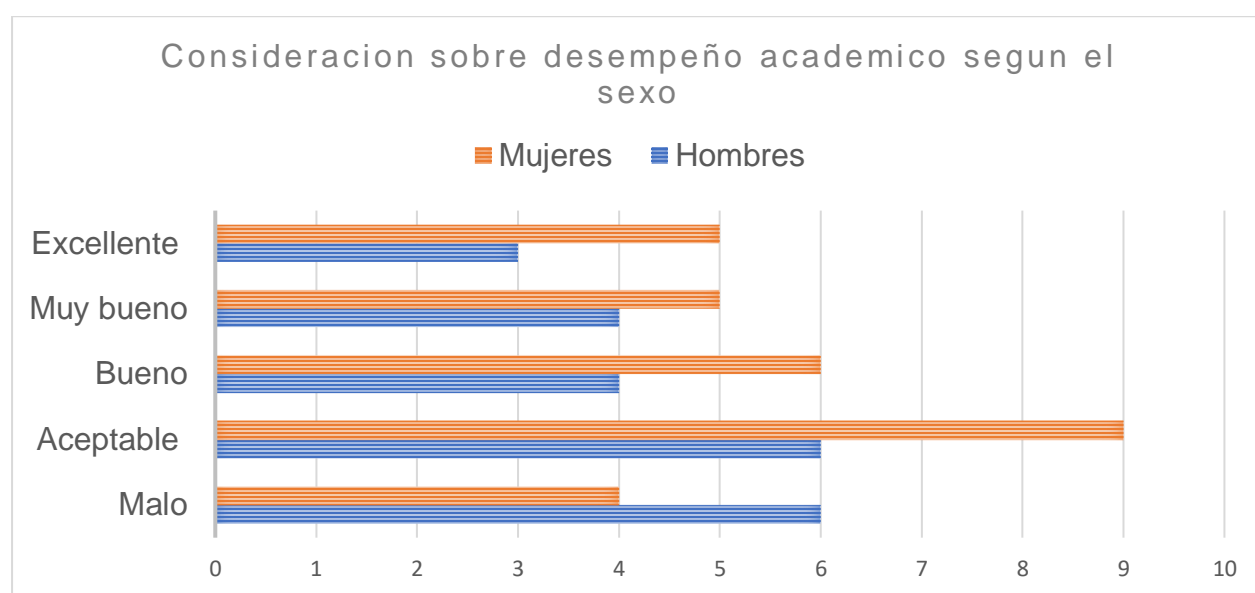
*Gráfico 8 Distribución sobre desempeño académico en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfico.*

Resultado 9: El siguiente gráfico representa a los 52 estudiantes que manifestaron vivencia de estrés en función de correlacionar con los datos de desempeño académico. Según la relación entre el desempeño académico y el sexo de los encuestados se encontraron 4 mujeres y 6 hombres con un mal desempeño, un total de 9 mujeres consideraron su desempeño como aceptable y el número de hombres fue de 6, los estudiantes con un buen desempeño fueron 4 hombres y 6 mujeres, muy bueno se observó un total de 5 mujeres y 4 hombres, y por último excelente se encontraron a 3 hombres y 5 mujeres. Véase gráfico 9.

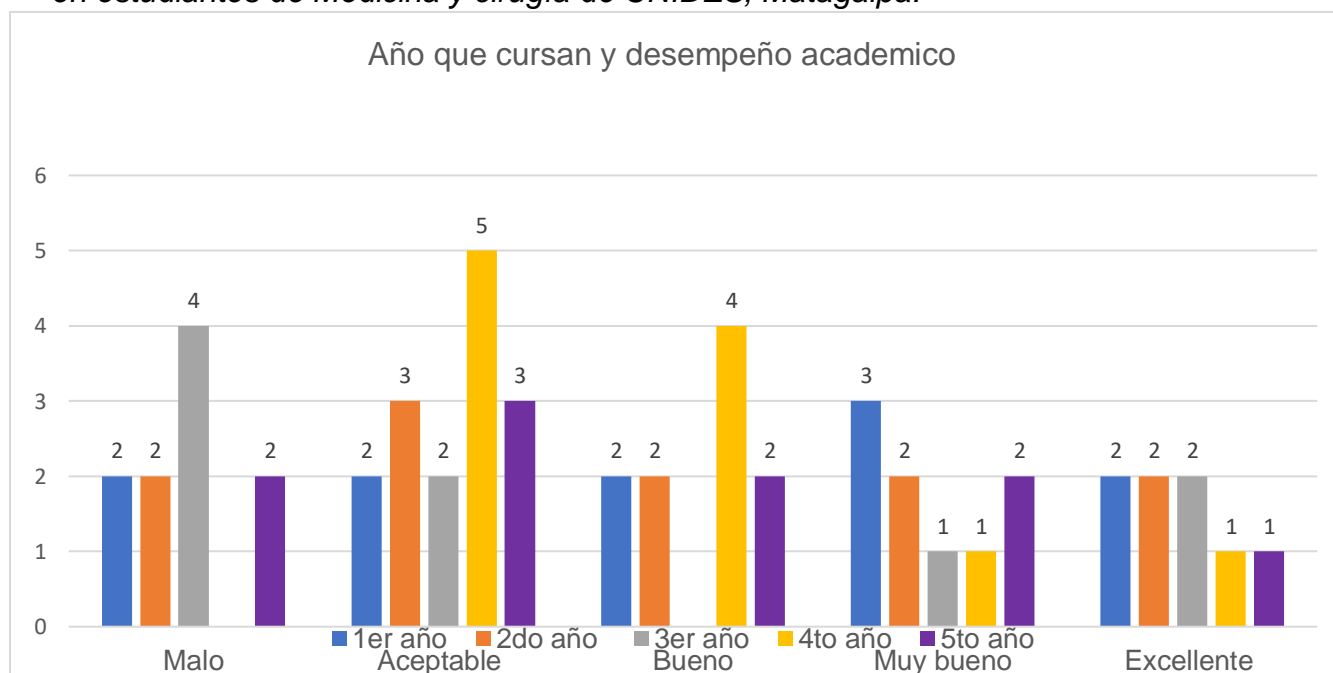
*Gráfico 9 Distribución sobre desempeño académico y sexo en estudiantes de Medicina y Cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfico.*

Resultados 10: Por la distribución entre los años que cursan los estudiantes y el desempeño académico podemos observar que en I año 2 consideran su desempeño como malo, 2 aceptables, 2 lo catalogarían como bueno, 3 como muy bueno y 2 como excelentes; en estudiantes del II año se observó 2 con un mal desempeño, 3 aceptable, 2 bueno, 2 muy bueno y 2 como excelente, en III año de la carrera 4 opinan que su desempeño es malo, 2 como aceptable, 0 como bueno, 1 como muy bueno y 2 como excelente; en IV año de la carrera 0 opinaron que su desempeño fue malo, 5 aceptable, 4 bueno, 1 como muy bueno y 1 como excelente; en V año 2 estudiantes opinaron que su desempeño fue malo, 3 estudiantes como aceptable, 2 bueno, 2 como muy bueno y 1 como excelente. Véase gráfico 10

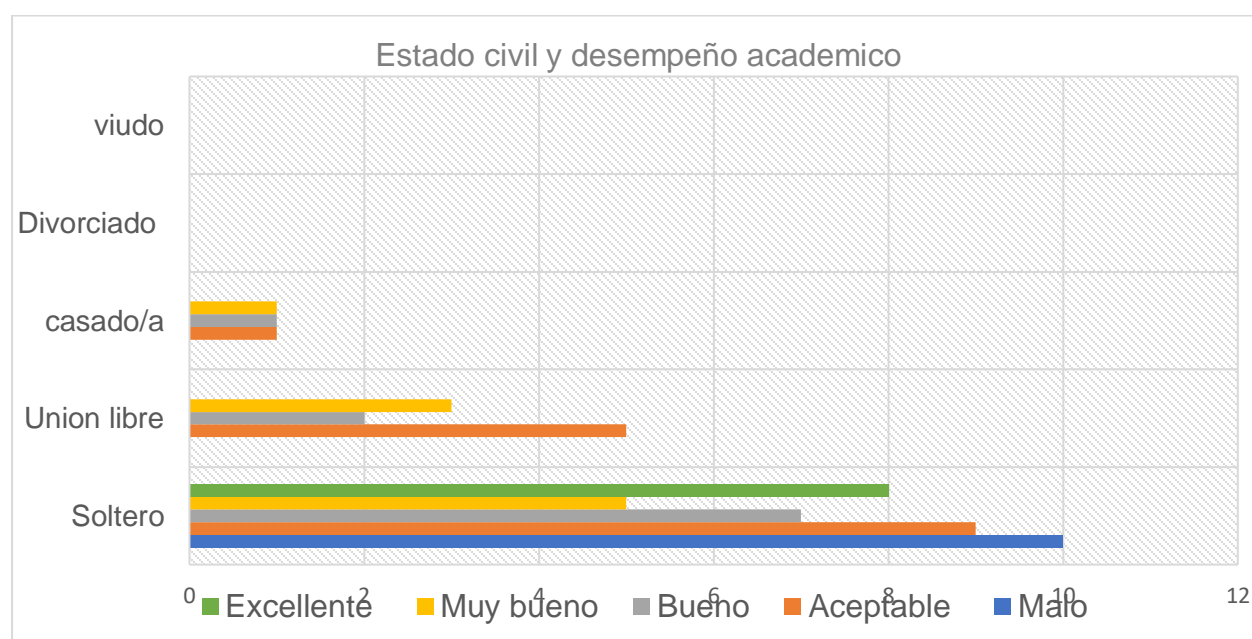
*Gráfico 10 Distribución sobre desempeño académico y año que cursan los estudiantes en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfico.*

Resultado 11: Entre el estado civil y el desempeño académico se encontró entre los estudiantes solteros 10 que consideran que su desempeño fue malo, 9 aceptable, 7 como bueno, como muy bueno 5, y 8 como excelente, los que se encontraban en unión libre ninguno marco como malo su rendimiento académico, 5 lo marcaron como aceptable, 2 bueno, 3 como muy bueno y 0 como excelente, casados se observan que 1 tienen un rendimiento académico aceptable, 1 como bueno y 1 como muy bueno, de los viudos y divorciados no se observó ninguno con dicho estado civil. Véase gráfico 11

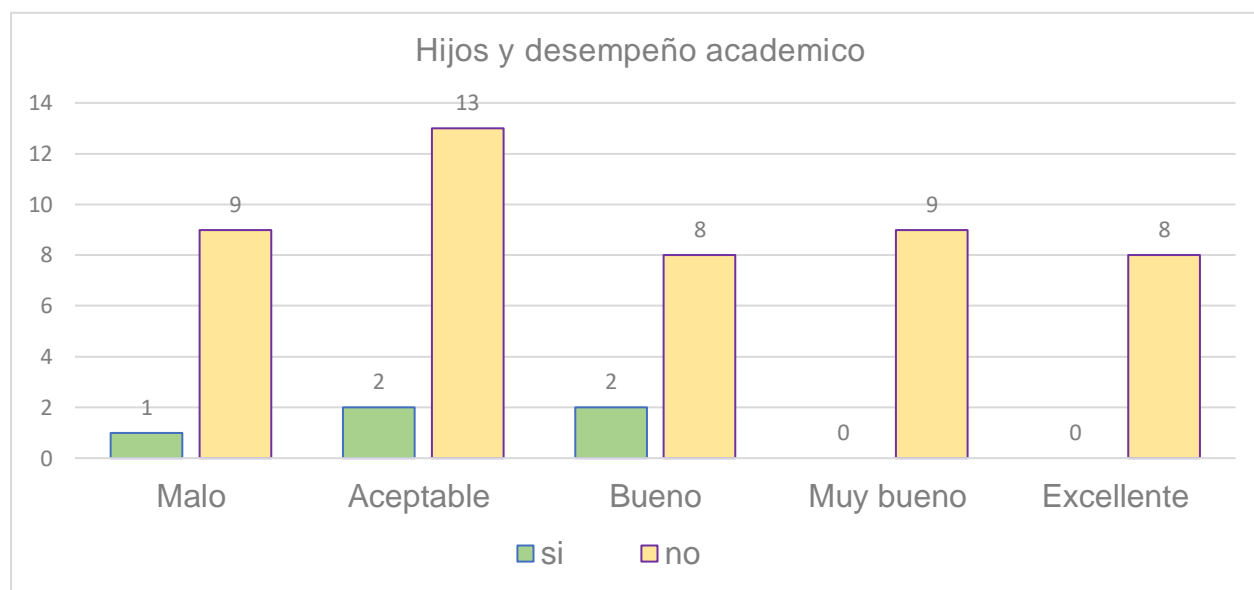
*Gráfico 11 Distribución sobre desempeño académico y estado civil de los estudiantes en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfico.*

Resultado 12: Sobre el desempeño académico e hijos, se observó que los que tienen hijo 1 marcaron su desempeño como malo, 2 de ellos opinaron que su desempeño fue aceptable, y 2 como bueno. De los que no tenían hijo 9 marcaron como malo su desempeño académico, 13 como aceptable, 8 como bueno, 9 de muy bueno y 8 de excelente. Véase gráfico 12.

*Gráfico 12 Distribución sobre hijos y desempeño académico de los estudiantes en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Encuesta sociodemográfico.*

## Objetivo No.2

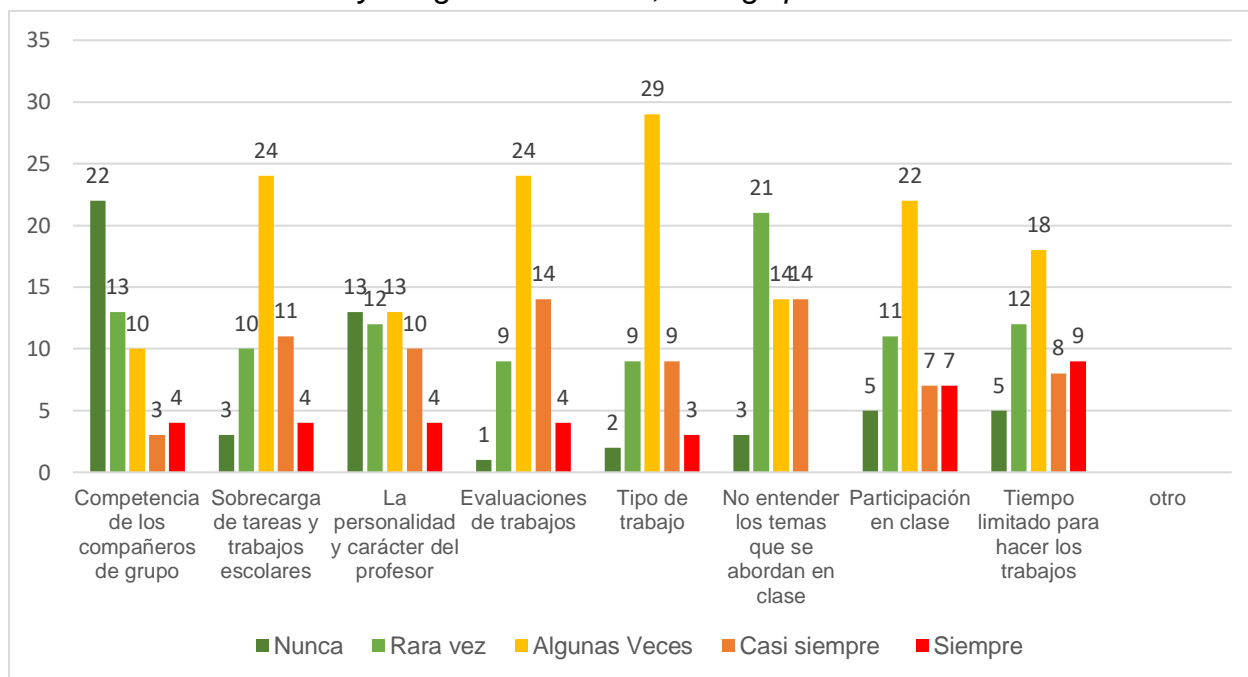
Identificar los principales estresores en los estudiantes.

Resultado 13: Entre los factores estresantes o que con frecuencia inquietaron a los estudiantes tenemos los siguientes:

- ✓ Evaluaciones de trabajos lo presentaron un 35 %: nunca 1 (2 %), rara vez 9 (17 %), algunas veces 24 (46 %), casi siempre 14 (27 %), siempre 4 (8 %).
- ✓ Tiempo limitado para hacer los trabajos estuvo presente en el 33 % se distribuyó de la siguiente forma: nunca 5 (10 %), rara vez 12 (23 %); algunas veces 18 (35 %), casi siempre 8 (16 %), siempre 9 (17 %).
- ✓ La sobrecarga de tarea y trabajos escolares lo presentaron el 29 % distribuido de la siguiente manera: nunca 3 (6 %), rara vez 10 estudiantes (20 %) algunas veces 24 (46 %) casi siempre 11 (21 %), siempre: 4 (8 %).
- ✓ Participación en clases la presento el 28 % distribuyéndose de la siguiente forma: nunca: 5 (10 %), rara vez: 11 (21 %), algunas veces 22 (42 %), casi siempre 7 (14 %), siempre: 7 (14 %).
- ✓ La personalidad y carácter del profesor se presentó en 28 % distribuido de la siguiente manera: nunca 13(25 %), rara vez 12 (23 %), algunas veces 13 (25 %), casi siempre 10 (20 %), siempre 4 (8 %).
- ✓ No entender los temas que se abordaron en clases lo presento el 27 % se distribuyó de la siguiente manera: nunca 3 (6%), rara vez 21 (40 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 14 (27 %), siempre: 0 (0 %).
- ✓ Tipos de trabajo se presentó como factor en el 23 % distribuido: nunca 2 (4 %), rara vez 9 (17 %), algunas veces 29 (56 %), casi siempre 9 (17 %), siempre 3 (6 %).
- ✓ Competencia de los compañeros de grupo lo presentaron en total el 14 % distribuido de la siguiente manera: nunca 22 (42 %), rara vez 13 (25 %), algunas veces 10 (19 %), casi siempre 3 (6 %), siempre 4 (8 %). Véase gráfico 13.



*Gráfico 13 Sobre los principales factores estresantes o inquietantes que percibieron los estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



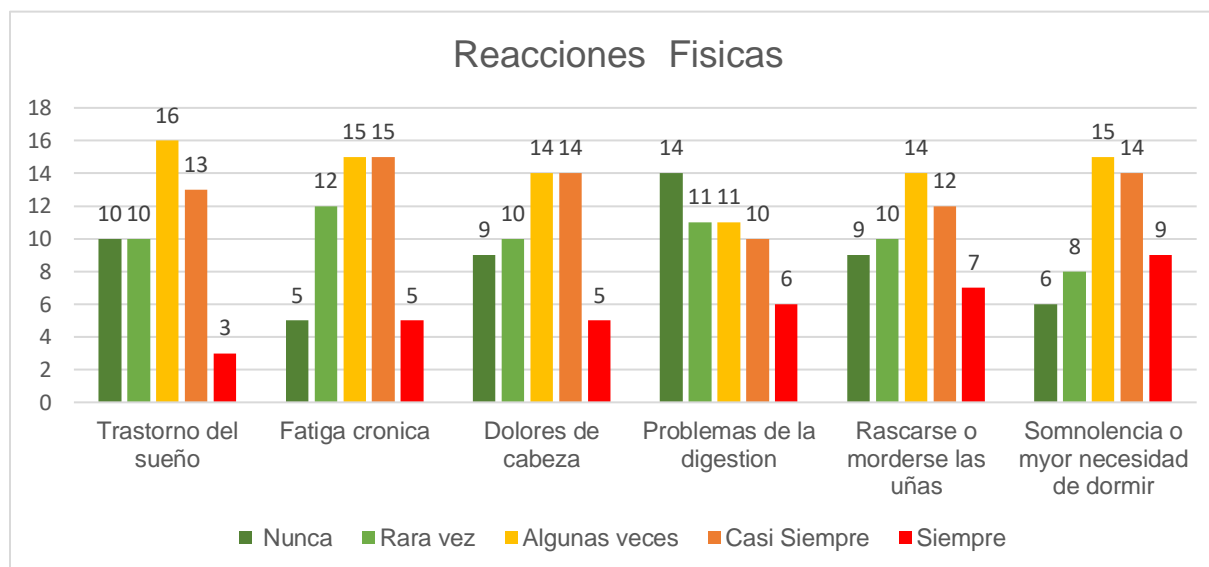
*Fuente: inventario SISCO.*

Resultado 14: Entre las reacciones físicas que presentaron los estudiantes:

- ❖ Somnolencia o mayor necesidad de dormir estuvo presente en el 44% y se distribuyó de la siguiente manera: nunca 6 (12 %), rara vez 8 (15 %), algunas veces 15 (29 %), casi siempre 14 (27 %), siempre 9 (17 %).
- ❖ Fatiga crónica lo presento un total de 39 % distribuyéndose de la siguiente forma: 5 (10 %) dijeron nunca, 12 (22%) que lo presentaron rara vez, algunas veces fueron 15 (29 %), casi siempre 15 (29 %), siempre 5 (10 %)
- ❖ Según los que presentaron cefalea (dolor de cabeza) fueron el 37 % se distribuyó de la siguiente manera: 9 (17 %) nunca padecieron de esta, rara vez 10 (19 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 14 (27 %), y 5 (10 %) siempre sintieron dolor de cabeza.
- ❖ Rascarse o morderse las uñas estuvo presente en el 37 % y se distribuyó de la siguiente forma: nunca 9 (17 %), rara vez 10 (19 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 12 (23 %), siempre 7 (14%).

- ❖ Trastorno del sueño se presentó en el 31 % y se distribuyó de la siguiente manera: 10 (19 %) indican que nunca sufrieron trastorno del sueño, rara vez 10 (19 %), algunas veces 16 (31 %), casi siempre 13 (25 %) y 3 (6 %) siempre presentaron trastornos del sueño.
- ❖ Problemas digestivos lo presentaron el 31 % se distribuyó de la siguiente manera: 14 (27 %) nunca presentaron, rara vez 11 (21 %), algunas veces 11 (21 %), casi siempre 10 (19 %), y siempre 6 (12 %) estudiantes tuvieron problemas digestivos. Véase gráfico 14

*Gráfico 14 Sobre las reacciones físicas que presentaron los estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*



*Fuente: Inventario SISCO.*

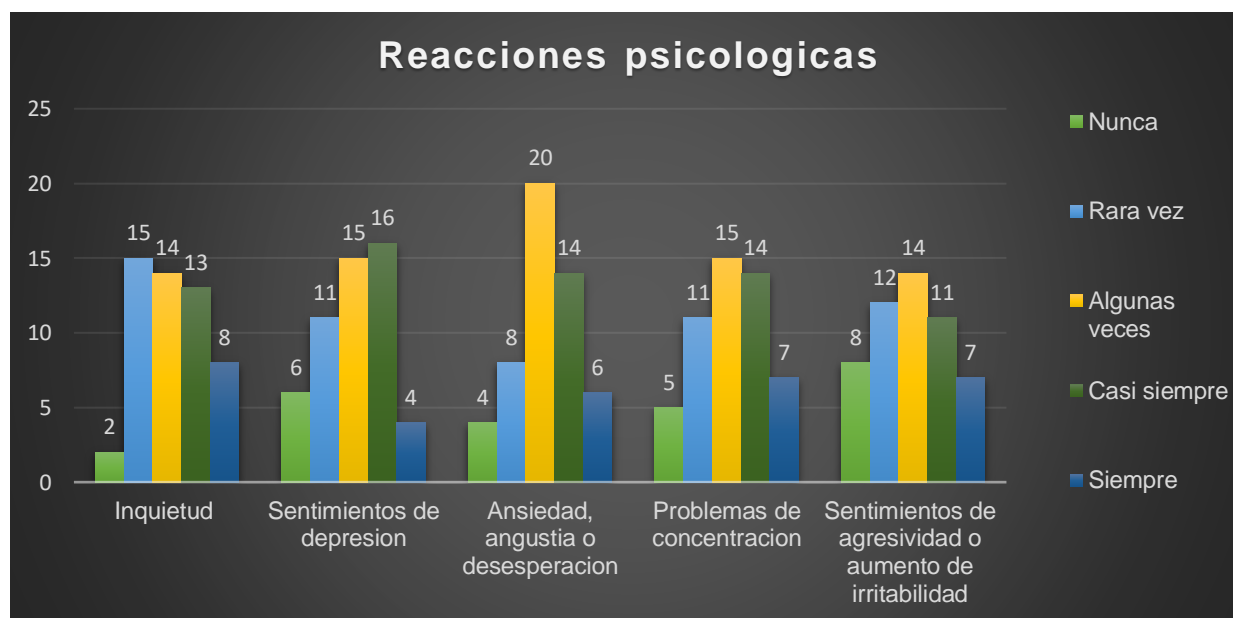
Reacciones psicológicas se hicieron presente de la siguiente manera

Resultado 15: fue distribuido de la siguiente manera:

- La inquietud presente en el 40 % y se distribuyó de la siguiente manera: nunca 2 (4 %), rara vez 15 (29 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 13 (25 %), siempre 8 (15 %).

- Problemas con el estado de concentración lo presento el 40 % y se distribuyó de la siguiente manera: nunca lo presentaron 5 (10%), rara vez 11 (21 %), algunas veces 15 (29 %), casi siempre 14 (27 %), siempre 7 (13 %).
- Sentimientos de depresión lo presento 39 % y se distribuyó: nunca fue presentado por 6 (11 %), rara vez 11 (21 %), algunas veces 15 (29 %), casi siempre 16 (31 %), siempre 4 (8 %).
- Ansiedad angustia o desesperación se presentó en el 38 % y se distribuyó: nunca fue presentada por 4 (8 %), rara vez 8 (15 %), algunas veces 20 (39 %), casi siempre 14 (27 %), siempre 6 (11 %).
- Sentimiento de agresividad lo presento el 29% y se distribuyó de la siguiente forma: nunca 8 (15 %), rara vez 12 (23 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 11 (21 %), siempre 7 (14 %). Véase gráfico 15.

*Gráfico 15 Distribución de reacciones psicológicas en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.*

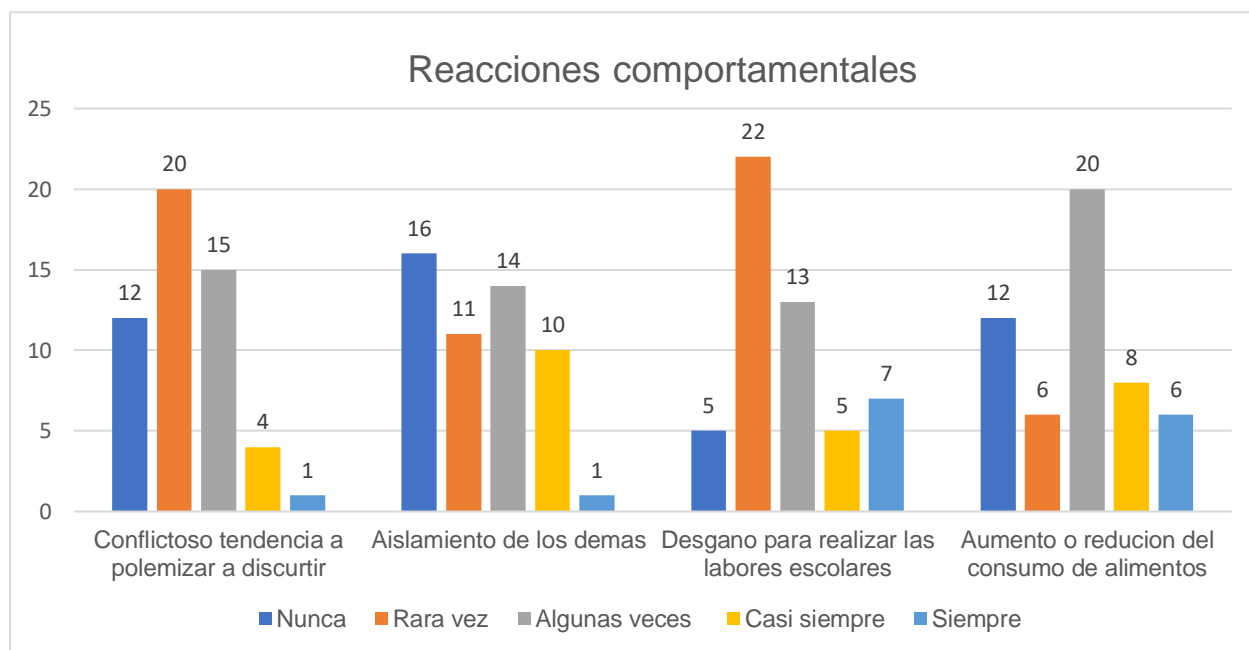


*Fuente: Inventario SISCO.*

Resultado 16: Reacciones comportamentales se presentaron de la siguiente manera:

- Aumento o reducción de consumo de alimentos lo presentaron el 27 % y se distribuyó de la siguiente manera: nunca 12 (23 %), rara vez 6 (11 %), algunas veces 20 (39 %), casi siempre 8 (16 %), siempre 6 (11 %).
- Desgano de realizar las labores escolares se presentó de la siguiente forma 23 % y se distribuyó: nunca 5 (10 %), rara vez 22 (42 %), algunas veces 13 (25 %), casi siempre 5 (10 %), siempre 7 (13 %).
- El aislamiento de los demás lo presentaron el 21% y se distribuyó en la siguiente forma: nunca 16 (31 %), rara vez 11 (21 %), algunas veces 14 (27 %), casi siempre 10 (19 %), siempre 1 (2 %).
- Conflicto o tendencia a polemizar este fue encontrada de la siguiente forma el 10 % lo presento y se distribuyó de la siguiente manera: nunca 12 (23 %), rara vez 20 (38 %), algunas veces 15 (29 %), casi siempre 4 (8 %), siempre 1 (2 %). Véase gráfico 16.

Gráfico 16 Distribución de reacciones comportamentales en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.

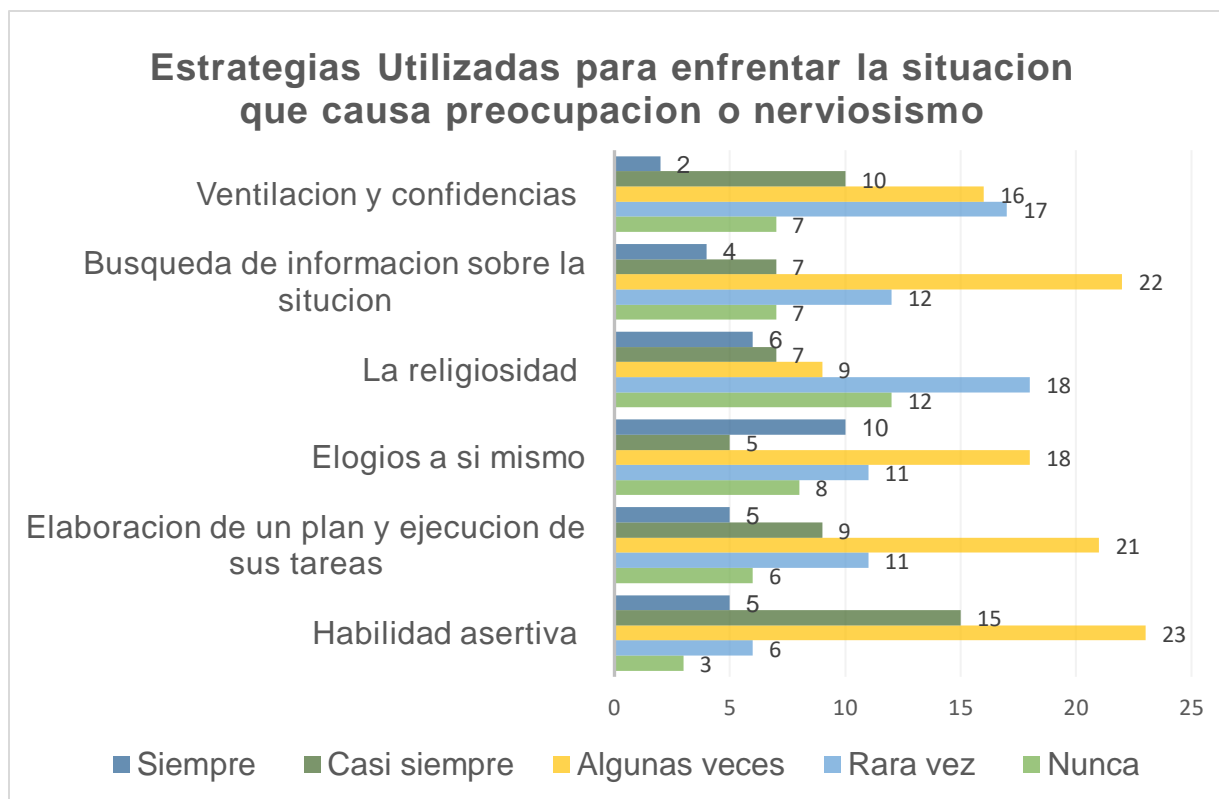


Fuente: Inventario SISCO.

Resultado 17: Estrategias más utilizadas por los alumnos para afrontar la preocupación o nerviosismo se dividió de las siguientes maneras:

- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) fue utilizada de la siguiente manera nunca 3 (6 %), rara vez 6 (11 %), algunas veces 23 (44 %), casi siempre 15 (29 %) siempre 5 (10 %).
- Elogios así mismo nunca lo realizaron un total de 8 (15 %) rara vez 11 (21 %), algunas veces 18 (35 %), casi siempre 5 (10 %), siempre 10 (19 %).
- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas por parte de los estudiantes fue distribuida de la siguiente manera nunca 6 (11 %) rara vez 11 (21 %) algunas veces 21 (41 %) casi siempre 9 (17 %) siempre 5 (10 %).
- La religiosidad un total de 12 (23 %) nunca acudieron a ella, rara vez 18 (35 %), algunas veces 9 (17 %), casi siempre 7 (14 %), siempre 6 (11 %).
- Ventilación y confidencias nunca 7 (13 %), rara vez 17 (33 %), algunas veces 16 (31 %), casi siempre 10 (19 %), siempre 2 (4 %).
- Búsqueda de información sobre la situación un total de 7 (14 %) nunca realizaron esa tarea, rara vez 12 (23 %), algunas veces 22 (42 %), casi siempre 7 (13 %), siempre 4 (8 %). Véase Gráfico 17

Gráfico 17 Distribución sobre las estrategias utilizadas para enfrentar la situación que causa preocupación o nerviosismo, en estudiantes de Medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa.



Fuente: Inventario SISCO.

## IX. Discusión

Del análisis de los resultados se obtuvo que en un 80% de los estudiantes de medicina y cirugía de UNIDES, Matagalpa presenta estrés académico, mayormente presentado en el sexo femenino en un 57% similar a los estudios de Conchado donde se encontró mayor prevalencia en dicho sexo, tener entre 17 a 18 años siendo el 22 %,

Se encontró mayor estrés académico en estudiantes cursando el II año de la carrera, siendo lo contrario a la investigación de Trunce Morales, Silvana (2020) donde se encontró mayor prevalencia en el I año de la carrera de medicina y cirugía.

Según la repercusión del estrés en el rendimiento académico se encontró que el 48 % de los estudiantes consideran haber tenido un mal desempeño académico al estar estresados, entre ellos el 55 % de estudiantes fueron de sexo femenino, siendo similar al estudio de Conchado Martínez donde más de la mitad específicamente del sexo femenino muestra afectación con su rendimiento académico.

Las reacciones físicas mayormente identificadas fueron: Somnolencia o mayor necesidad de dormir, fatiga crónica y cefalea (dolor de cabeza), entre las reacciones psicológicas fueron: problemas de concentración, sentimiento de depresión y problemas de angustia o desesperación. En las reacciones comportamentales fueron: aumento o reducción de alimentos, desgano para realizar labores académicas y aislamiento de los demás Similar a los estudios de Chacón Zenteno (2017-2018) donde encontraron mayor presencia de síntomas como dolor de cabeza y somnolencia; y a los de Arvizú Martínez (2020) encontrándose mayormente somnolencia, fatiga, cefalea, ansiedad o angustia, problemas de concentración, pérdida o aumento de apetito y desgano para realizar labores académicas.

## X. Conclusiones

De acuerdo con los resultados encontrados se puede afirmar que el 80 % de los estudiantes de medicina y cirugía de UNIDES presenta estrés académico, asociado mayormente al sexo femenino en un 57%, ser estudiante del V año 25 %, ser soltero 75 %, tener entre 17 a 18 años siendo el 22 %, no tener hijos en un 92 % y realizar otras actividades parte de estudiar en un 89 %.

También se observó que 48 % de los estudiantes que tienen estrés académico perciben haber tenido un mal o aceptable desempeño académico en su último cuatrimestre, siendo el 55 % de sexo femenino quienes indicaron mayor afectación en su desempeño académico al momento de estar en períodos de estrés.

Los factores estresantes más predominante fueron las evaluaciones de trabajos, tiempo limitado para hacer los trabajos, la sobrecarga de tarea y trabajos escolares, resaltamos que los estudiantes que tienen estrés académico presentan mayormente cefalea, fatiga y somnolencia, como reacciones psicológicas las presentes fueron agresividad, angustia, y problemas de concentración y en las comportamentales las que más predominaron fueron desgano para realizar labores académicas, aumento o reducción del consumo de alimentos y el aislamiento de los demás. (conducta asocial)



## **XI. Recomendaciones**

En base a los resultados obtenidos en este estudio mediante las encuestas realizadas, proponemos las siguientes recomendaciones:

### **Al Ministerio de Salud:**

Dar seguimiento integral a la salud de los estudiantes.

Realizar estudio caso-control en universitarios de la carrera de medicina y cirugía.

Crear un programa de asistencia educativa y terapéutica para estudiantes que lo ameriten (entrenamiento en habilidades sociales, de comunicación, entrenamiento en relajación, respiración y acompañamiento).

### **A UNIDES, Matagalpa:**

Implementar plan de prevención contra el estrés académico en estudiantes de medicina y cirugía de la Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible.

Promover redes de apoyo y espacios de auto cuidado donde se puedan sentir cómodos de exteriorizar sus preocupaciones o los que les afecta.

### **A los estudiantes:**

Documentarse más sobre los diferentes síntomas del estrés académico, formas de afrontamiento y maneras de disminuir los niveles de quienes los presentan ya sea por medio de la actividad física, el deporte, técnicas de relajación, para así poder llevar un estilo de vida más saludable dentro de la institución.

Acercarse al personal entrenado cuando detecten síntomas de estrés en ellos mismos.

## XII. Bibliografía

1. Trunce Morales ST, Villarroel Quinchalef GdP, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*. 2020; 9(36).
2. Conchado Martínez JH, Álvares Ochoa RI, Cordero Cordero G, Gutiérrez Ortega FH, Terán Palacios F. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2019; 23(2).
3. Chacón Zenteno C. A. RFMA. [Online]; 2018. Disponible en: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>.
4. Maravilla AAAMREO. UNAN León. [Online].; 2020. Acceso 2 de Septiembre de 2022. Disponible en: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9165/1/247385.pdf>.
5. Mayorga. VMG. UNAN León. [Online]; 2020. Acceso 2 de Septiembre de 2022. Disponible en: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9230/1/247412.pdf>.
6. Naranjo Pereira ML. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo]. *Revista Educación*. 2009; 33(2).
7. Herrera S. Academia Edu. [Online].; 2015. Acceso 3 de Septiembre de 2022. Disponible en: [https://www.academia.edu/6625584/Tema\\_1\\_El\\_estr%C3%A9s](https://www.academia.edu/6625584/Tema_1_El_estr%C3%A9s).
8. Nieto J,&NL. *Cómo evitar o superar el estrés* Madrid; 2006.
9. Comby B. *Control del estrés* Bilbao; 1989.
10. *Psiquiatría AAd. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. 5th ed. Arlinton , editor.: Asociación Americana de Psiquiatría; 2014.

11. Martínez HzQCySMt. Estrés como factor asociado al rendimiento académico de los estudiantes de IV a VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Leon, Nicaragua; 2007.
12. ZULUAGA YAG. REVISIÓN TEÓRICA DE EUSTRÉS Y DISTRÉS DEFINIDOS COMO REACCIÓN HACIA LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SU. [Online].; 2018.. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%D3N%20TEORICA%20DE%20EUISTR%C9S%20Y%20DISTR%C9S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%D3N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRON>.
13. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. [Online].; 2006.. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>.
14. Osa MJC. Psicología, Educacion y Valores. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>.
15. Gardey. JPPyA. Definición de rendimiento académico. [Online]; 2021. Disponible en: <https://definicion.de/rendimiento-academico/>.
16. Edel Navarro R. El rendimiento académico. [Online].; 2003.. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>.
17. BARRAZA MACÍAS A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. [Online].; 2008.. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>.
18. Palacio OM. Estrés académico: causas y consecuencias. [Online].; 2013.. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2013/mul132q.pdf>.
19. GARCÍA JS. EL EFECTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES . [Online].; 2013.. Disponible en: [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432\\_00000\\_0000.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/16281/1/0694432_00000_0000.pdf).
20. C. Vázquez Valverde MCLyJMR. Estrategias de afrontamiento. [Online]. Disponible en: [http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225).

### XIII. Anexos

#### Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición teórica</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Nivel de medición</b>	<b>Indicadores</b>
Edad	Tiempo que una persona ha vivido.	Número de años	Cuantitativa	Años
Sexo	Condición orgánica que distingue a los machos de las hembras	Femenino Masculino	Cualitativas	
Año que cursa el estudiante	Se refieren al grado más alto de estudios que una persona ha cursado y ha abandonado ya, bien porque los haya concluido o bien porque los interrumpió antes de terminarlos.	Número del año que cursa de primero a quinto año	Cuantitativa	Año que cursa
Estado civil	Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el Registro Civil	Casado/a Divorciado/a Unión Libre Viudo/a Soltero/a	Cualitativo	
Hijos	Persona considerados con relación a su	Si tiene hijos o no	Cuantitativa	Número de hijos

	padre y a su madre o a uno de los dos.			
Estrés	Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.	Nivel de estrés	Cualitativo	1.leve 2.moderado 3.severo
Rendimiento académico	hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario.	Afectación al rendimiento académico	cualitativo	
Inquietud	Falta de quietud, desasosiego, desazón. Preocupación, desasosiego del ánimo.	Nivel de inquietud	cualitativa	
Competitividad	es la capacidad de una persona u organización para desarrollar ventajas competitivas con respecto a sus competidores. Obteniendo así	Competencia entre compañeros	Cualitativa	

	una posición destacada en su entorno.			
Reacciones físicas	Es toda variación que puede ser manifestada en una persona por lo general al entrar en un entorno nuevo.	Diferentes reacciones físicas que presentaron los estudiantes	Cualitativa	
Insomnio	Las personas que sufren de insomnio tienen dificultades para quedarse dormidas, para continuar durmiendo o para hacer ambas cosas. A consecuencia de esto, duermen muy poco o muy mal.	Incapacidad para concebir el sueño	Cualitativo	Bien Regular Mal Pésimo
Fatiga crónica	Es un trastorno complejo caracterizado por fatiga extrema que no puede atribuirse a ninguna	Sensación de cansancio todo el tiempo	Cualitativo	

	enfermedad preexistente			
Somnolencia	Estado en el que se tiene sensación de cansancio, pesadez, sueño, embotamiento de los sentidos y torpeza en los movimientos.	Sensación de cansancio o decaimiento	Cualitativo	
Dolores de cabeza o migrañas	Es un dolor de cabeza recidivante, pulsátil e intenso que habitualmente afecta a un lado de la cabeza, aunque puede afectar a ambos	dolor que se presenta a uno o ambos lados de la cabeza	Cualitativo	
Reacciones psicológicas	Son las variaciones o modificaciones a nivel psico que presenta un individuo frente a un estímulo nuevo	Reacciones psicológicas que presentaron los estudiantes	cualitativo	
Reacciones comportamentales	Retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el apetito, aumento	Las reacciones comportamentales presentadas en los estudiantes	Cualitativo	

	<p>en el uso de alcohol, aumento en el uso de otras sustancias, brotes de ira, dificultad para expresarse, frustración, o cualquier comportamiento que difiera de su comportamiento habitual.</p>			
<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Son las diferentes formas como las personas se enfrentan a sucesos estresantes. El afrontamiento se refiere, de forma general, a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles.</p>	<p>Métodos utilizados por los alumnos para afrontar el estrés</p>	<p>Cualitativo</p>	



## Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible

### ENTREVISTA-CUESTIONARIO

#### Influencia el estrés en el desempeño académico

#### Investigación

**2022**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de medicina y cirugía. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios 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.

#### **SECCIÓN 1**

#### **INFORMACIÓN DE LAS Y LOS ENTREVISTADOS**

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuántos años cumplidos tiene?	_____ AÑOS
Sexo	1. Masculino 2. Femenino
¿Año que cursa actualmente?	1. Primer año 2. Segundo año 3. Tercer año 4. Cuarto año 5. Quinto año

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuál es su estado civil?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Casado/a</li><li>2. Divorciado/a</li><li>3. Unión libre</li><li>4. Viudo/a</li><li>5. Soltero/a</li></ol>
¿Usted tiene hijos?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Si</li><li>2. No</li></ol>
¿Además de estudiar realiza otra actividad?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Empleado</li><li>2. Ama de casa</li><li>3. Estudiante</li></ol>
¿Cómo considerarías tu desempeño académico en el II cuatrimestre?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Malo</li><li>2. Aceptable</li><li>3. Bueno</li><li>4. Muy bueno</li><li>5. Excelente</li></ol>

---

## SISCO

---

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 concluído, 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. 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, señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
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 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otro: (especifique)					

2. 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, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	1Nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Trastorno 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 uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>Reacciones psicológicas</b>					
	1Nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

<b>Reacciones comportamentales</b>					
	1Nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4Casi siempre	5Siempre

Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

<b>Otras (especifique)</b>					
	1Nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre

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, señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1Nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (especifique)					