UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

TESIS:

"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA 2021"

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

AUTOR: Roosvel Antony Huamani Quispe

ASESOR: Dr. Santiago Ángel Cortez Orellana

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONAL: Desarrollo Humano y Derechos.

FECHA DE INICIO: 20/12/2019

FECHA DE CULMINACIÓN: 31/07/2021

HUANCAYO- PERU
2022

DEDICATORIA

A mis Padres que con su apoyo me guían por el camino del servicio y me motivan a seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme continuar en este camino y continuar mis estudios profesionales.

A mis padres por el apoyo en cada etapa de mi vida universitaria.

A todas las personas que permitieron la realización del presente trabajo con colaboración y apoyo irrestricto.

CONTENIDO

PORTADA ……. i

DEDICATORIA……..... ii

AGRADECIMIENTO……. iii

CONTENIDO……. iv

CONTENIDO DE TABLAS ……... vii

CONTENIDO DE FIGURAS……. viii

RESUMEN……... x

ABSTRACT…… xi

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA …… 10

1.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA …… 10

1.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA ……. 15

1.3. FORMULACION DEL PROBLEMA ……. 15

1.3.1. Problema General …….. 15

1.3.2. Problema(s) Específico(s) ……... 16

1.4. JUSTIFICACIÓN …….. 16

1.4.1. Justificación Social……. 18

1.4.2. Justificación Teórica……... 18

1.4. OBJETIVOS ………... 19

1.5.1. Objetivo General ……... 19

1.5.2. Objetivo(s) Específico(s) ……. 19

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO ……. 21

2.1. Antecedentes (internacionales, nacionales y regionales) ……. 21

2.2. Bases Teóricos o Científicas …… 24

2.3. Marco Conceptual (de las variables) ……. …… 32

CAPITULO III

HIPOTESIS ……... 33

3.1. Hipótesis General ……. 33

3.2. Hipótesis específica ……. 33

3.3. Variables (definición conceptual y operacional) ……. 35

CAPITULO IV

METODOLOGÍA ……. 37

4.1 Método de Investigación ……... 37

4.2 Tipo de Investigación …… 37

4.3 Nivel de Investigación ……... 37

4.4 Diseño de la Investigación …… 37

4.5 Población y muestra ……. 38

4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos ……. 38

4.7 Validación de los instrumentos y recolección de datos ……. 40

4.8 Técnica de procesamiento y análisis de datos…… 41

4.9 Aspectos éticos de la Investigación ……... 41

CAPITULO V

RESULTADOS ……...……... 43

5.1. Descripción de resultados……... 43

CAPITULO VI

DISCUSION Y RESULTADOS ……. 48

6.1 Análisis y discusión de resultados ……...……. 48

CONCLUSIONES…… 53

RECOMENDACIONES…… 55

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS …… 56

ANEXOS …… 66

ANEXO N° 1: Matriz de consistencia ……. 66

ANEXO N°2: Matriz de operacionalización de variables ……. 68

ANEXO N°3: Matriz de operacionalización de instrumento ……. 70

ANEXO N°4: Instrumentos de investigación …… 72

ANEXO N° 5: Consentimiento informado ……. 75

ANEXO N° 6: Evidencia de aplicación de cuestionarios y recolección de datos... 76

ANEXO N° 7: Diagrama de frecuencias del estudio ……. 79

CONTENIDO DE TABLAS

TABLA N° 1: Características descriptivas en los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes …… 46

TABLA N° 2: Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes ……. 47

TABLA N° 3: Correlación entre estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes ……. 48

RESUMEN

Objetivo: Identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

Metodología: El estudio es básico, correlacional, no experimental- transversal, la técnica aplicada fue la encuesta y se aplicaron los formularios de estrés académico Sisco y de estrategias de afrontamiento CAE. La muestra se integró por 125 estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I que cumplían los criterios de inclusión.

Resultados: Se analizaron 125 estudiantes de Medicina Humana, el (35.20%) pertenecían al género femenino y el rango etario más frecuente fue de 20(18-23) años. Ellos manifestaron un puntaje promedio de (181.93+-22.78) o relativamente alto de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas evidencian un puntaje promedio de 70(59-83). Hay correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento con un valor estadístico de (r 0.404, Sig. 0.01) y correlaciones con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema (r 0,239; Sig. 0.006); Autofocalización Negativa (r 0,435; Sig. 0.01); Reevaluación Positiva (r 0,237; Sig. 0.007; Expresión emocional abierta (r 0,400; Sig. 0.01) y Evitación (r 0,366; Sig. 0.01).

Conclusiones: Se evidenció la existencia de correlación significativa estadísticamente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiante de Medicina Humana.

ABSTRACT

Objective: To identify the relationship between academic stress and the coping strategies used by Human Medicine students' academic cycle 2021 - I of the Universidad Peruana los Andes.

Methodology: The study is basic, correlational, not experimental-transversal, the technique applied was the survey and the Sisco academic stress and CAE coping strategies forms were applied. The sample consisted of 125 Human Medicine students from the 2021 - I academic cycle who met the inclusion criteria.

Results: 125 Human Medicine students were analyzed, (35.20%) belonged to the female gender and the most frequent age range was 20 (18-23) years. They manifested an average score of (181.93+-22.78) or relatively high academic stress and the coping strategies used show an average score of 70(59-83). There is a correlation between academic stress and coping strategies with a statistical value of (r 0.404, Sig. 0.01) and correlations with the dimensions of coping strategies Focused on Problem Solving (r 0.239; Sig. 0.006); Negative Self-Focusing (r 0.435; Sig. 0.01); Positive Reappraisal (r 0.237; Sig. 0.007; Open Emotional Expression (r 0.400; Sig. 0.01) and Avoidance (r 0.366; Sig. 0.01).

Conclusions: The existence of a statistically significant correlation between academic stress and coping strategies used by Human Medicine students of the 2021 - I academic cycle of the Universidad Peruana los Andes was evidenced.

Keywords: Academic stress, coping strategies, Human Medicine student.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La actividad universitaria representa la etapa donde se enfrentan condiciones apremiantes en relación al desarrollo profesional y personal encaminadas al autoabastecimiento y desempeño en la sociedad donde es inevitable percibir una experiencia subjetiva como el estrés por resultado de las interacciones con el entorno. (1,2)

La percepción de los estímulos como amenazantes desencadena respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales; controvertir este por la capacidad de conllevar a patologías es razón de estudio en diferentes poblaciones y contextos, el contexto educativo y particularmente la formación médica es percibida como estresante destacando alta exigencia académica que implican riesgos en la salud mental y la satisfacción personal. (3,4)

En el mundo los estudios destacan los elevados niveles de estrés académico y la heterogeneidad de estresores inherentes en educandos de diversas facultades de Medicina Humana, de manera que la integración de los interminables requerimientos académicos y los factores estresantes que la formación médica implanta implicaría elevados esfuerzos adaptativos físicos y psicológicos que podrían conllevar un impacto negativo en el bienestar. (2,5-7)

En Latinoamérica esta repercusión es corroborada por los educandos quienes perciben la formación médica como muy estresante y particular según el año de formación, este juicio inevitable podría motivar el aprendizaje o cronificarse por la copiosidad de información que conlleva una menor alternativa para considerar momentos de relajación afectando el rendimiento académico y su bienestar psicosocial. (8-10)

En el territorio nacional los educandos de Medicina Humana manifiestan niveles mayores de estrés académico en contraparte a diferentes escuelas académicas, así como niveles de intensidad media a media alta; más aún es necesario considerar que las diferentes poblaciones de pregrado de Medicina Humana cuentan con desafíos propios del contexto cultural, económico y formativo institucional como es el caso de nuestra región. (11,12)

En el lugar elegido para este estudio, la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana los Andes, naturalmente al igual que otras facultades se configura de altos requerimientos académicos que conllevan a generar estrés académico durante la formación médica lo que podría traducirse en un desfavorecimiento el cuidado del bienestar psicosocial de sus educandos.

En esa línea los educandos de pregrado de Medicina Humana resaltan que la alta carga académica, escasez temporal para desarrollar tareas, el rendimiento y exigencia

académica, adaptación al nuevo contexto, las evaluaciones y el alto contenido para estudiar incrementan la vulnerabilidad al estrés académico y los predisponen a la disminución de la atención, argucias en las evaluaciones y acentúa la incidencia de errores, negligencia, automedicación y adicción a sustancias nocivas. (13,14)

La percepción del estrés académico se asimilaría cambiante según el año de formación, es posible percibirla desde el primer año o encontrarse niveles en su punto máximo en etapas intermedias como el tercer año o el tercer y noveno semestre; así también en el periodo preclínico la percepción de un adecuado rendimiento y la sobrecarga académica se asociaría a conductas de insatisfacción, menor compromiso con su futura profesión conllevando a menor rendimiento académico. (15-17)

Culminar el periodo preclínico e iniciando el clínico conllevaría factores estresantes nuevos promoviendo una percepción diferente del estrés académico donde se afrontan conflictos vinculados a la muerte, complicaciones médicas de pacientes, horarios rígidos y menor tiempo libre por lo que podría considerarse que el estrés percibió se incrementa a lo largo de la formación médica sin embargo es mayor el compromiso y preocupación por su futuro. (18,19)

Más aún la sujeción al estrés académico advierte síntomas como fatiga crónica, tristeza, angustia, irritabilidad, desgano para las labores académicas coincidiendo en educandos de Medicina Humana quienes evidencian cuadros significativamente mayores a la población general y en el género femenino, la evidencia del impacto en la salud persiste desde el inicio hasta años superiores con turbaciones psicológicas y en particular la ansiedad, irascibilidad y sensación de deficiente control circunstancial. (20,21)

De modo que la trascendencia del estrés y la manera de confrontarla llegan a ser componentes vitales propiciadores de estrategias de afrontamiento que intensifican las

capacidades adaptativas y preventivas en atención de la salud mental, la importancia de ese mecanismo es valorar la respuesta y si desborda su capacidad implicaría efectos negativos como mayor susceptibilidad a enfermedades infecciosas, cardiovasculares, inmunológicas que repercuten en la diferentes procesos metabólicos, hormonales e inmunes. (22-24)

La interpretación del estrés académico durante la transición en la formación médica determina que inicialmente es mayor y sustenta que a lo largo de los años se instauran mecanismos de afrontamiento al estrés, estos determinarían el proceso de aprendizaje ya que los factores curriculares influyen en la forma como adoptan este mecanismo los estudiantes promoviendo el control de su bienestar e instaurándose como estrategia de afrontamiento. (25,26)

Desde luego los estudios destacan la importancia del empleo de estrategias de afrontamiento que atenúan el estrés académico en el curso de la formación médica, para encaminar las adaptativas o desadaptativas que implican riesgos para la salud mental tales como las estrategias Búsqueda de apoyo social frente a la Evitación (beber alcohol, navegar por internet, jugar, ver películas), por lo que los esfuerzos por mejorarlas pueden replicarse en la asiduidad médica que brindará más adelante. (22,15,17,27)

Las formas de afrontamiento activas como la reevaluación positiva (asumir las cosas como tal y enfrentarlo) y focalizado en la solución de problema (indagar causalidades del problema) se articulan con un óptimo rendimiento en tanto que las pasivas como autofocalización negativa (pensar que las cosas pueden ser peores) se contraponen, asimismo la estrategia centrada en la solución del problema mantiene el bienestar y calidad de vida más que las centradas en el control de la emoción. (28,29)

Asimismo, las estrategias que adoptan el género femenino son las adaptativas centradas en el problema como el apoyo instrumental (consejos de otras personas) y las desadaptativas pasivas y/o evitativas como la desconexión conductual (renunciar a afrontar el estrés) y el masculino optan por las estrategias desadaptativas pasivo y/o evitativo a modo de recurrir a utilizar sustancias (bebidas alcohólicas o estupefacientes) y menos apoyo instrumental. (19,30)

Igualmente los estresores en cada etapa de la formación médica alcanzan a impactar en la estrategia adoptada, los educandos del primer año usan estrategias centradas en la emoción como el afrontamiento activo(concentrar esfuerzos para mejorar la situación) y menos las pasiva y/o evitativa como el uso de sustancias, los de tercer año usan la pasiva y/o evitativa negación (rehusarse a enfrentar una situación) y los estudiantes de los últimos años de formación optan por estrategias desadaptativas y evitativas cuando el estrés académico percibido es incontrolable. (9,31,32)

En consecuencia, las estrategias de afrontamiento deficientes conducen a un estrés crónico, rendimiento académico deficiente y proceden como factores de riesgo de patologías por lo que la evaluar la categoría de estrés académico, estrategias de afrontamiento y acondicionando plataformas orientadas al cuidado del bienestar incluyendo actividades extracurriculares determinarían una disposición positiva durante su formación en los educandos de pregrado. (4,27,33)

De manera que es imperioso determinar cómo interés académico, la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes, singularizar el estrés académico y fomentar el reconocimiento de sus estrategias incorporadas para reenfocar o readaptar las categorías de estrategias a lo largo de su

formación médica generarían mayores recursos coadyuvando a la consecución de logros y competencias académicas, puesto que las respuestas adaptativas ante las requerimientos académicos y sociales es responsabilidad entre estudiantes, médicos docentes y el ambiente organizacional en el cual interactúan.

1.2.Delimitación del problema

1.2.1 Delimitación Espacial:

La presente investigación se llegó a efectuar en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes, localizada en la provincia de Huancayo, región Junín.

1.2.2 Delimitación Temporal:

El presente trabajo se llevó a cabo en el periodo comprendido entre 01 de Diciembre del 2019 al 20 de Agosto del 2021.

1.2.3 Delimitación del Universo:

El universo está definido por educandos de pregrado de Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes, donde las unidades de análisis son los educandos del 1er al 11vo ciclo matriculados en el periodo académico 2021-I.

1.2.4 Delimitación del Contenido:

Esta investigación determinó un registro del estrés académico, así como las estrategias de afrontamiento que emplean los educandos de pregrado Medicina Humana de la Universidad Peruana los Andes y se escrutó la sujeción entre el estrés académico y tales estrategias utilizadas.

1.3.Formulación del problema

1.3.1. Problema General

- ¿Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?

1.3.2. Problema(s) Específico(s)

- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?

1.4.Justificación

1.4.1. Social

Las instituciones de formación médica no son ajenas de evidenciar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas en sus educandos de pregrado; por lo que dicha condición de bienestar donde la persona concretiza sus capacidades para lidiar el estrés, trabajar y poder contribuir al enriquecimiento comunitario preservando su salud mental es razón propicia para destinarla como dirección prioritaria de atención e investigación en el modelo de atención integral, consolidando y promoviendo el potencial humano. (34)

Es así como la población más vulnerable al estrés académico son los jóvenes y en su mayoría estudiantes de pregrado de Medicina Humana, por lo cual es imperioso adoptar medidas y sobreponer estrategias que les permitan aminorar deserciones, menor rendimiento académico, actitudes disfuncionales, abuso de sustancias, por causa del estrés académico y su nexo negativo con el bienestar psicológico respecto a las exigencias de la formación médica. (10,16,17,25,35)

En este sentido, es innegable que los requerimientos académicos que implican nuevas experiencias demanden procesos de afrontamiento en el campo educativo y social, por lo que este estudio se constituye como una iniciativa para evidenciar la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento al que apelan los educandos de pregrado de Medicina Humana de nuestra institución ya que se goza de los recursos humanos y fuentes de información necesarios para su elaboración.

Así también la estimación de la vulnerabilidad al estrés académico y el escrutinio de las estrategias de afrontamiento que consignaron para reducir el estrés académico en nuestros educandos podría contribuir vinculando, difundiendo, identificando e incentivando la redirección o adecuación de las mismas; esto podría replicarse en un

buen o adecuado desempeño educativo y profesional en el futuro fomentado por la intervención y respaldo en el cuidado de la salud mental de los educandos de Medicina Humana de la Universidad Peruana los andes.

1.4.2. Teórica

El estado de bienestar que permita reconocer capacidades, confrontar dificultades, desempeñarse productivamente y contribuir con la comunidad podría modificarse en un marco universitario que comprometa al estudiante a escenarios de estrés académico por las exigencias académicas y metodología de enseñanza que establecen características positivas o negativas en su salud mental. (13,36,37)

El estrés académico desvaloriza el proceso de aprendizaje por causa de la perturbación psicológica donde las exigencias académicas operan como estresores permanentes, interpretar como los educandos afrontan el estrés podría predecir la salud mental, rendimiento académico y la calidad asistencial que impartirá, por tal motivo las facultades de Medicina están sujetos a considerar mayor atención y resguardo de la salud mental de su población estudiantil durante la formación médica. (22,24,33,38)

Asimismo, la constitución de competencias es primordial y no solo los procesos cognitivos son suficientes para consolidar la formación de un profesional de la salud, es necesario un adecuado perfil psicosocial y en efecto la evaluación y despliegue de plataformas de adecuación del estrés académico en diversas facultades de medicina demostraron ser un medio eficaz para reducirlo. (33,39,40)

En tal sentido el reporte de la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas que se propone, suministraría procedimientos teóricos y metodológicos pertinentes que permitan constatar el impacto de las estrategias de

afrontamiento en la vulnerabilidad al estrés académico de los educandos del pregrado de Medicina Humana.

El alcance del objetivo de esta investigación facultará dar paso a estudios que evidencien que estrategias relacionadas al estrés académico podrían disminuir su impacto y adecuarlo previa determinación de la ejecución adecuada o no de cada estrategia, esto contribuirá como fuente informativa por el déficit de estudios locales sobre el tema en mención en educandos de pregrado de Medicina Humana de nuestra región.

Asimismo, los datos compilados en esta población estudiantil sumado al respaldo académico de la organización universitaria pueden contribuir en la mejora del bienestar emocional de la multitud de educandos que rehúyen el respaldo psicológico, así como evaluar poblaciones heterogéneas en futuras investigaciones posibilitando mayor análisis conjunto, comparaciones temporales y apreciaciones en situaciones inherentes a la formación médica relacionadas a este estudio.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

- Identificar si existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

1.5.2. Objetivo(s) Específico(s)

- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes (internacionales, nacionales y regionales)

Antecedentes Internacionales

Díaz Y; (2010), evaluó el estrés académico y las estrategias de afrontamientos en estudiantes del primer año de Medicina, concluyendo que mayores niveles de estrés son generados por sobrecarga académica (86,6%), escaso tiempo para concluir tareas (76.1%) y las evaluaciones (71.4%). Además, los estilos de afrontamiento más empleados son el afrontamiento activo, planificación o centrados en la solución del problema, pero los menos usados son las estrategias de focalización y de expresión emocional. (10)

Saldaña C, De Loera L, Madrigal; (2017), evaluaron la relación de los factores asociados al estrés académico en educandos de Medicina Humana; concluyendo que la relación entre los niveles de estrés y el género muestran un alto grado de estresados en el sexo femenino y la dimensión que incrementa los niveles de estrés es la sobrecarga académica, esta a su vez está relacionada con la falta de tiempo para el ocio y la recreación. (8)

Zvauya, R, Oyebode, F., Day, E. J. et al. (2017), evaluaron los niveles de estrés, la morbilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento en sus educandos de primer y segundo año de Medicina, concluyendo que ambos grupos poseen similares niveles de estrés y morbilidad psicológica. Los estudiantes de segundo año usan estrategias centradas en el problema y un enfoque positivo, pero son más propensos al uso de sustancias (alcohol o drogas). (41)

Abdulghani H, Sattar K, et al. (2020), evaluó la repercusión de la pandemia en el aprendizaje en su población estudiantil de Medicina Humana y la asociación entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento, evidenciaron que el estrés fue superior en el género femenino (40%) y en el transcurso del 3° año de pregrado (48.8%), además la estrategia más empleada frente el estrés fue centrarse en actividades religiosas y meditar, concluyendo que la pandemia indujo estrés y transiciones en las actitudes y estrategias educativas en los educandos de Medicina Humana. (42)

Oura MJ, et al (2020) Evaluaron el nivel de estrés en los educandos de Medicina Humana del sexto año, evidenciando en 501 estudiantes un índice elevado de estrés (49,9 %). Además, el estrés fue mayor y se asoció con malos hábitos de sueño, alimentación, menor capacidad para administrar el tiempo, insatisfacción social y académica, así como menor apoyo familiar que dilucida la trascendencia del empleo de estrategias de afrontamiento y contar con mejor bienestar en el presente y futuro. (6)

Satpathy P, et al (2021) determinaron el estrés percibido, las causales del estrés en educandos de pregrado de Medicina, así como las estrategias de afrontamiento adoptadas evidenciando que de los 324 participantes (91%) sufrían altos niveles de estrés, los factores como la amplitud del plan de estudios, la frecuencia de los exámenes, la competencia con los compañeros, el rendimiento en los exámenes, son la mayor causa de

percepción de estrés en los educandos de medicina. Por lo cual es necesario reformular el plan de estudios, los patrones de examen y evaluación, incorporar actividades extracurriculares y establecer asesoramiento en la institución. (2)

Antecedentes Nacionales

Bedoya-Lau FN, Matos LJ, Zelaya EC; (2012), evaluaron las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas. Concluyendo que la proporción de estrés académico fue de 77,54 % con mayor nivel de estrés en el género femenino y el séptimo año de pregrado. Las estrategias de afrontamiento más aplicadas con bajas manifestaciones psicosomáticas y menor nivel de estrés fueron la habilidad asertiva, elaboración de un plan y la búsqueda de información. (9)

Boullosa, G. (2013), describió la relación entre el estrés académico y el afrontamiento en universitarios, evidenciando un nivel medianamente alto de estrés académico y los estresores más frecuentes son la sobrecarga académica y evaluaciones, la habilidad asertiva e implementación de un plan de resolución del problema fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Además, el nivel de estrés se relaciona directamente con afrontamiento no productivo e indirectamente con el enfocado en el problema. (43)

De La Rosa-Rojas G. et al. (2015), evaluó la relación del estrés y las estrategias de afrontamiento en su población estudiantil de Medicina Humana en contraparte a diferentes escuelas académicas, concluyendo que el 92.4% presentaron manifestaciones de estrés y los educandos de Medicina fueron los que ponen de manifiesto mayores índices de significancia de estrés. Asimismo, los criterios de afrontamiento más utilizadas fueron el Focalización en la solución del problema, Reevaluación positiva y la Búsqueda de apoyo social, frente a la religión como criterio de afrontamiento menos utilizado. (11)

Rivero F. (2019), Evaluó el alcance del estrés académico en educandos de Medicina Humana concluyendo que de 468 alumnos el nivel de estrés es de categoría media y el género masculino evidenció mayor estrés (58%),en tanto los factores estresantes académicos fueron deficiencias metodológicas, la sobrecarga del estudiante y falta de control en el propio rendimiento, los participantes del área clínica obtuvieron mayor nivel de estrés (26%), Así también las estrategias de afrontamiento altamente usadas fueron el pensamiento positivo y la planificación.(12)

Trejo M, Aguilar A, et al. (2020), evaluaron la dimensión del estrés académico durante la virtualización universitaria evidenciando que del total de estudiantes presentan nivel alto y muy alto (61%), poco y muy poco (20%) y moderado(19%) de estrés, el estresor más frecuente fue Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los docentes (50,90%), el síntoma más frecuente es la dificultad de concentración y desgano (53,8%),Así también la estrategia de afrontamiento más generalizada fue el entretenimiento a través del internet (58%).(44)

Antecedentes Regionales

No se encuentra estudios

2.2. Bases teóricos o científicas

ESTRÉS

Definición:

Es una respuesta biológica inespecífica, estereotipada mediante alteraciones en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, donde hay una relación particular entre el individuo y su entorno el cual es considerado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos. (45)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como la respuesta fisiológica que

en general condicionan al cuerpo para la adecuada reacción. (46)

ESTRÉS ACADEMICO

Definición:

Es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que supedita al estudiante de educación media superior o superior en un contexto académico a demandas que considera estresores(input) provocando un desequilibrio (situación estresante) y se manifiestan síntomas (indicadores del desequilibrio) por tanto, este desequilibrio suscita realizar procesos de afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico. (47)

Tipos de Estresores:

Es toda situación, requerimiento o estímulo que desencadena una reacción conllevando a exteriorizar un indicativo cognitivo, emotivo y conductual del organismo. (47)

Dentro de los estímulos en un entorno formativo que conducen al estrés académico encontramos:

- La sobrecarga de tareas y materias educativas que tengo que realizar todos los días.
- Ostentar tiempo limitado para realizar los trabajos que me encargan los docentes.
- El magnitud de pretensión educativa de mis profesores/as
- La modalidad de evaluación de mis docentes (ensayos, búsquedas en internet, trabajos de investigación, etc.)
- La pauta de los trabajos que solicitan los educadores (consultar temas, registro de trabajo, ensayos, etc.).
- La personalidad y carácter de los educadores.
- La escasa objetividad que poseo en torno a lo que requieren los educadores.

Fisiopatología:

El estímulo(estresores) que desnaturaliza la homeostasia e incorpora el estrés académico afecta el mecanismo fisiológico caracterizándose como componente de riesgo e intensificador de enfermedades sistémicas y reagudiza las preexistentes en torno a vías especificas en el sistema nervioso central (señal neurológica), endocrino (síntesis, transporte hormonal y procesos metabólicos) e inmune (respuesta inmunológica). (48)

La relación del estrés académico y la pluralidad de patologías crónicas no trasmisibles de naturaleza multifactorial es innegable por la cualidad de repercutir sobre la base de procesos hormonales, metabólicos e inmunes relacionados a diferentes factores para el desarrollo etiopatogénico. (23,24)

Los factores estresantes y un manejo inadecuado generan estímulos negativos donde las respuestas fisiológicas y conductuales conllevan a desarrollar estrés, esta respuesta considera al sistema nervioso central (SNC) en torno al sistema nervioso autónomo (SNA), endocrino (SE) e inmune (SI), donde el eje hipotálamo hipófisis suprarrenal (HHS) es el mecanismo principal frente al estrés académico. (49)

Modulación del Eje Hipotálamo Hipófisis Glándula Suprarrenal (HHS):

En condiciones de estrés académico la disposición simpática adrenomedular integra células cromafines de la médula suprarrenal y neuronas simpáticas postganglionares, forman sinapsis colinérgicas y liberan epinefrina y norepinefrina. (50)

Consecuentemente el eje hipotalámico hipofisario suprarrenal (HHS) impulsa en el núcleo paraventricular hipotalámico el incremento del factor liberador de corticotropina (CRF), este accede a la adenohipófisis impulsando la secreción de la hormona Adrenocoticotrópica (ACTH) la cual eventualmente mediará en la corteza suprarrenal la síntesis y liberación de glucocorticoides como el cortisol. (51)

Modulación del estrés, respuesta endocrina, neurológica e inmunitaria:

El incremento de glucocorticoides activa el eje HHS como respuesta a los estresores liberando hormonas hipofisarias y suprarrenales que inducen cambios cualitativos y cuantitativos inmunitarios porque las células inmunológicas cuentan con receptores específicos para dichas hormonas incrementando la producción de citoquinas proinflamatorias. (49)

El sistema inmunológico asume su participación respecto al SNC en base a la inmunidad innata ejerciendo su función frente a los estresores mediante citocinas proinflamatorias IL-6, IL-1 y el TNF (mediar, inducir y regular la respuesta inmunológica) quienes alcanzan a repercutir el funcionamiento del SNC y modular el eje HHS. (49)

El estrés académico expeditaría y reformaría el equilibrio de citocinas proinflamatorias por activación de la hormona liberadora de corticotropina (CRH) o indirectamente relacionada a la renuencia de receptores de glucorticoides conllevando a la reiterada actividad del eje HHS por la supresión del proceso de feed-back negativo. (52)

De esta manera el estrés desencadena una inmunosupresión regulada por glucocorticoides, catecolaminas, neuropéptidos, hormonas endocrinas, indicadores peptídicos paracrinos y autocrinos de macrófagos, monocitos y las citoquinas proinflamatorias, cambios en la función neuroendocrina donde la liberación prolongada de catecolaminas y los productos metabólicos del eje HHS alteran la respuesta inmune lo que a su vez altera ambas funciones conllevando condiciones psicopatológicas y disfunción cognoscitiva como etiopatogenia de patologías mentales.(53)

Modulación del estrés y la memoria:

La exposición a glucocorticoides por el estrés agudo refuerza la memoria episódica y en particular las experiencias emocionales. No obstante, el estrés crónico disminuye la

neurogénesis en el giro dentado (GD), contrae las neuronas piramidales en el hipocampo y el volumen de este disminuyendo la conexión neuronal en esta área conllevando alteraciones en la memoria a largo plazo. (54,55)

Modulación del estrés y la obesidad:

La acción del eje HHS se vincula a la obesidad en situaciones de estrés , el mecanismo que relaciona el cortisol al ascenso de peso implicando el control que ejerce el cortisol respecto a la leptina disminuyendo su receptividad en el SNC modulando el estímulo del neuropéptido Y promoviendo las vías de recompensa, el cortisol llegara a propiciar el almacenamiento de grasa en el área abdominal e intensifica la ingesta de alimento como modalidad de afrontamiento que conllevaría trastornos de obesidad.(56,57)

Fases del estrés

Son los mecanismos fisiológicos puestos en marcha por un agente estresor en el organismo, encaminadas a prepararlas para un proceso de adaptación. (58)

- Alarma: Se llega a detectar al agente estresor produciendo una reacción de alarma, conllevando a la activación del eje HHS, movilización del sistema inmune, redistribución sanguínea.
- Resistencia o adaptación: Se evidencia la respuesta intentando resolver, adaptarse o hacer frente factores que perciben como riesgo donde la acción orgánica se normaliza y disminuye la sintomatología.
- Agotamiento: Si el estresor es repetitivo o de larga duración y los recursos de la persona para adaptarse no son suficientes, se entra en la fase de agotamiento conllevando a producir una alteración orgánica o psicosomática.

Clínica:

Síntomas:

Dolor de cabeza, fatiga, malestar digestivo, somnolencia, problemas de concentración, angustia, tristeza, agresividad e irritabilidad, retraimiento, absentismo de clases, incremento o mitigación de la ingesta alimentaria, cansancio y desgano para realizar materias académicas y tendencia a discutir. (21,47)

Signos:

Disminución de inmunoglobulinas, disminución de linfocitos, disminución fagocítica, incremento de cortisol. (41,49,51)

Epidemiologia:

Se estima una prevalencia elevada (77.54% - 94.5 %) de estrés académico en educandos de pregrado de Medicina Humana, asimismo presentaron mayor grado de estrés académico en comparación con educandos de otras escuelas académicas. (12,44,59)

Tratamiento:

- Corporal: Actividades extracurriculares como la música y deportes.
- Cognitivo: Modificación de la conducta, capacitación para adecuar estrategias de afrontamiento, programas de tutoría de por estudiantes de años superiores.
- Higiénico-dietética: Descanso, dieta equilibrada, ejercicio físico con regularidad. (13,40,60)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Definición:

Es un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes, se desarrollan para manejar demandas específicas o conflictos externos o internos que subjetivamente superan nuestros recursos. (61)

Tipos de estrategias de afrontamiento:

Se distinguen dos categorías generales de afrontamiento con respecto a la función orientada, el afrontamiento dirigido a la acción o racional que están orientadas a modificar el problema y el afrontamiento dirigido a la emoción están orientadas a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar. (3,61)

- Afrontamiento dirigido a la acción:

Intenta modificar la situación estresante centrándose enfrentar la situación buscando soluciones racionales. (Reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, focalizado en la solución del problema y evitación)

- Afrontamiento dirigido a la emoción:

Intentan mantener la respuesta emocional que provoca en él la condición estresante, si no llegan a ejercer o son insuficientes pretenden aminorar el impacto sobre el individuo (Auto focalización negativa, Religión, Expresión emocional abierta).

Estas tienden a ser más estables y consistentes unas de otras de acuerdo con la situación estresante ya que el afrontamiento es dependiente del contexto y según los criterios teórico-racionales: (62)

- Búsqueda de apoyo social: Se refiere a ejecutar acciones encaminadas a consultar información y ayuda sobre cómo subsanar el problema.
- Focalizado en la solución del problema: Realiza una demanda directa y racional para solucionar problemas, analiza las causas del problema, establece un plan de acción y ejecuta las soluciones establecidas en el plan.
- Reevaluación positiva: Está enfocada en establecer un nuevo significado de la situación problema procurando ensalzar el lado positivo de la situación, percibiendo que toda dificultad tiene alguna enseñanza.

- Evitación: Abarca no realizar acciones en previsión de que cualquiera de las acciones puede agravar el panorama o estimar el problema como intratable, evita pensar en el problema y enfoque en temas diferentes o realizar otras actividades de su agrado.
- Expresión emocional abierta: Se detalla por canalizar el afrontamiento mediante las declaraciones expresivas de la reacción emocional causada por el problema manifestando su mal humor, hostilidad y desahogo emocional.
- Autofocalización negativa: Ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión de este en el momento de su valoración, evidenciando auto culpabilidad, resignación o sentimientos de indefensión ante las dificultades.
- Religión: Se refiere a la búsqueda de apoyo en seres espirituales manifestando devoción y acciones de petición.

Modelización del estrés académico y estrategias de afrontamiento:

El entorno establece demandas que son supeditadas a un proceso de valoración y al ser considerada desbordante de sus recursos es catalogada como estresor, estos se constituyen el (input) suscitando un desequilibrio sistémico en el vínculo persona entorno, pasa por un segundo proceso para valorar de la facultad de afrontar la situación precisando la más adecuada forma de afrontarla. El sistema hace frente con estrategias de afrontamiento (output) a lo demandante del entorno aplicando estrategias de afrontamiento, si es beneficioso recupera el equilibrio sistémico, sin embargo, al no obtenerlo realiza un tercer proceso para valorar y encaminar la adecuación de las estrategias para lograr el éxito esperado. (47)

2.3. Marco conceptual (de las variables)

Estrés académico:

Es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que supedita al estudiante de educación media superior o superior en un contexto académico a demandas que considera estresores(input) provocando un desequilibrio (situación estresante) y se manifiestan síntomas (indicadores del desequilibrio) por tanto, este desequilibrio suscita realizar acciones de afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico. (47)

Estrategias de afrontamiento:

Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, estas conductas lidian con las demandas internas o externas generadoras de estrés. (61)

CAPITULO III

HIPOTESIS

3.1. Hipótesis general

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

3.2. Hipótesis específica

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

- $H_{1:}$ Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

  H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

VARIABLES (definición conceptual y operacional)

- Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual

Es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que supedita al estudiante de educación media superior o superior en un contexto educativo a demandas que considera estresores(input) provocando un desequilibrio (situación estresante) y se manifiestan síntomas (indicadores del desequilibrio) por tanto, este desequilibrio suscita realizar acciones de afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico. (47)

Definición operacional

Es el estrés académico que valoran los educandos de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes, este se estimará con el Inventario SISCO validado el 2020 en nuestra localidad.

- Variable 2: Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual

Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, estas conductas lidian con las demandas internas o externas generadoras de estrés. (61)

Definición operacional

Son las estrategias de afrontamiento que emplean los educandos de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes, este se estimara con el cuestionario CAE validado el 2020 en nuestra localidad**.**

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

Se precisó el método cuantitativo. (63)

4.2. Tipo de investigación

Se precisó un estudio de tipo básico. (63)

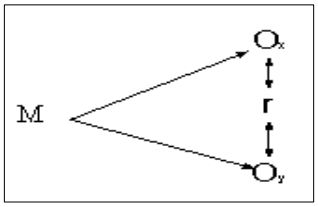
4.3. Nivel de investigación

Se precisó un estudio de nivel correlacional. (63)

4.4. Diseño de la investigación

La investigación es no experimental - transversal. (63,64)

Siendo su diagrama:



Donde:

M: Muestra de estudio

O: Coeficientes X e Y indican observaciones a cada una de las variables

O_1: estrés académico

O_2: estrategias de afrontamiento

r: Relación de variables

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población:

La población de análisis estuvo conformada por 939 estudiantes matriculados en el periodo académico 2021-I de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana los Andes.

4.5.2. Muestra:

La muestra posteriormente al tamizaje se conformó por 125 estudiantes a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia y se asume la representatividad de la muestra bajo el teorema de limite central. (65)

4.5.3. Criterios de inclusión:

Estudiantes de Medicina Humana que estén matriculados en el periodo 2021-I y que prestan asistencia regularmente a las labores académicas.

4.5.4. Criterios de exclusión:

Estudiantes que no estén matriculados en el periodo 2021-I, que no estén realizando actividades académicas, negatividad a responder las encuestas, y que presentan dificultades o diagnósticos psicológicos.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

4.6.1. Técnica:

Se aplicó la técnica de la encuesta y el empleo de instrumentos a fin de recolectar datos, en tanto la recopilación se formuló en dos etapas:

Coordinación:

- Solicitud para la petición del trámite para la ejecución
- Obtenida la autorización, coordinar con los docentes para facilitar el acceso para realizar las encuestas mediante la plataforma Google forms.
- Coordinar para contar con un tiempo de 10 min posterior a la culminación de su desarrollo de tema o evaluación para el llenado de encuesta.

Ejecución:

- Una vez enviado el cuestionario se informará el objetivo de la investigación para facilitar la comunicación interpersonal entre estudiantes e investigador.
- Se les distribuye el cuestionario anónimo e individual mediante la plataforma Google forms, en un tiempo de 5-10 minutos para su desarrollo.

4.6.2. Instrumento:

- Para la recolección de datos demográficos se usó un cuestionario sobre edad, sexo, año de estudios.
- Para la recolección de datos del estrés académico se usó la ficha técnica Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado 2020. (66) (Anexo N° 1)
- Para la recolección de datos del empleo de estrategias de afrontamiento se usó la ficha técnica Cuestionario CAE de estrategias de afrontamiento. (62) (Anexo N° 02)

4.7. Validación de los instrumentos y recolección de datos

- La variable 1 de estrés académico fue medida con el Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado 2020, configurado por 47 ítems que valoran: estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento. Para evaluar el cuestionario a cada indicador se le dio los valores *(1) es nunca, (2) casi nunca, (3) es rara vez (4), es algunas veces, (5) es casi siempre y (6) es siempre.* (66)

Conformado por 1 ítem de filtro que es candidato o no a contestar el inventario, 15 ítems de frecuencia en que las demandas del entorno son stimadas como factor estresante,15 ítems de frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, 17 ítems de uso de las estrategias de afrontamientos. La ficha de evaluación es proporcionada a los encuestados para su desarrollo mediante Google forms. Una vez obtenida la calificación se obtiene la media general y se genera un porcentaje para su interpretación. (66)

Confiabilidad: La consistencia interna del cuestionario integra una confiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 en la dimensión estresores, 0.9518 en la dimensión síntomas y 0.8837 en la dimensión estrategias de afrontamiento. (66)

Este instrumento fue utilizado en investigaciones internacionales, nacionales y locales, cuyos datos fueron validados previo análisis de resultados y valoraciones respecto a la consistencia del instrumento en nuestra localidad.

- La variable 2 de estrategias de afrontamiento fue medida con el Cuestionario CAE de afrontamiento de estrés, configurado por 42 ítems y para evaluar el cuestionario a cada indicador se le dio: *(1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.* (62)

Conformado por 7 subescalas, dirigido a evaluar el afrontamiento como el Focalizado en la solución del problema, Auto focalización negativa, Reevaluación positiva, Expresión emocional abierta, Evitación, Búsqueda de apoyo social, Religión. La ficha de evaluación es proporcionada a los encuestados para su desarrollo mediante Google forms. (62)

Confiabilidad: La consistencia interna del cuestionario CAE obtuvo una confiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach para las subescalas Búsqueda de apoyo social, Religión y Focalizado en la solución del problema muestran un coeficiente de 0.85, 0.71 y 0.76 para la Expresión emocional abierta, Evitación y Expresión emocional abierta y el coeficiente 0,64 para la Autofocalización negativa respectivamente. (62)

Este instrumento fue utilizado en investigaciones internacionales, nacionales y locales cuyos datos fueron validados previo análisis de resultados y valoraciones respecto a la consistencia del instrumento en nuestra localidad.

4.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para la valoración estadística se generó y depuró el registro de datos obtenido en el programa Excel 19 y luego se exporto la data al programa STATA 16.0 y SPSS 26, se recabó la estadística descriptiva y los valores para el análisis estadístico de correlación, se identificó el valor p con margen de confianza al 95%.

4.9. Aspectos éticos de la Investigación

El estudio se adecuó para la revisión y fue avalado por el comité de ética de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes obteniéndose los permisos institucionales correspondientes, puesto que toda investigación en el ámbito de la salud que involucra de alguna manera u otra a seres humanos se tendrá en cuenta los principios básicos de bioética y autonomía, beneficencia, no mal eficiencia y justicia para el desarrollo de este estudio.

Confidencialidad:

En este estudio se mantendrá en salvaguardia los instrumentos de recolección de los datos (custodia de las encuestas) y la reserva del material recolectado en la base de datos.

Consentimiento informado

Mediante la autorización de los encuestados a ser evaluados, ajustándose a las normas éticas para la puesta en marcha de la investigación.

CAPITULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Posteriormente a la compilación de datos, se precisa seguidamente los resultados correspondientes a 125 encuestas llevadas a cabo en los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana Los Andes.

Tabla N° 1

Caracteristicas descriptivas en los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes

	Estudiantes universitarios N=125
Sexo	
Masculino, n (%)	44(35.20)
Femenino, n (%)	81(64.80)
Edad, mediana (RIC)	20(18-23)
Año académico, n (%)	
1° año	32(25.60)
2° año	18(14.40)
3° año	38(30.40)
4° año	16(12.80)
5° año	2(1.60)
6° año	19(15.20)
Inventario de estrés académico SISCO SV, media	181.93+-22.78
Dimensión de Estresores	61.03+-9.39
Dimensión de síntomas de estrés	54.56+-14
Dimensión de afrontamiento al estrés	66.37+-10.7
Cuestionario de afrontamiento al estrés, mediana	70(59-83)
Búsqueda del apoyo social	9(6-12)
Expresión emocional abierta	8(5-11)
Religión	7(4-12)
Focalizado en la solución de problemas, mediana	12.33+-4.12
Evitación	12+-3.65
Autofocalización negativa, mediana	10(7-12)
Reevaluación positiva, mediana	13.12+-3.44

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 1 se precisa la distribución de los educandos de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes según sexo, edad y año académico, la mediana de edad fue 20(18-23) años, se resalta una proporción mayor de educandos del género femenino y del tercer año académico 81 (64.80%) y 38 (30.40%) respectivamente. Asimismo, un puntaje promedio (181.93+-22.78) de estrés académico y una mediana de 70(59-83) del empleo de estrategias de afrontamiento.

Tabla N° 2

Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes

		ESTRES ACADEMICO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
ESTRES ACADEMICO	Correlación de Pearson	1	,404**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	125	125
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Correlación de Pearson	,404**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	125	125

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 2 Se destaca que el valor estadístico de r de Pearson es de 0.404 con un valor de significancia bilateral que se encuentra por debajo del 0.01. Por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que existe una "correlación positiva moderada" entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los educandos de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.

Tabla N° 3

Correlación entre estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes

		TECNICAS DE AFRONTAMIENTO	FOCALIZADO EN LA SOLUCION DE PROBLEMAS	AUTOFOCALIZACION NEGATIVA	REEVALUACION POSITIVA	EXPRESION EMOCIONAL ABIERTA	EVITACION	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	RELIGION
ESTRES ACADEMICO	Correlación de Pearson	,404**	,239**	,435**	,237**	,400**	,366**	,137	,142
	Sig. (bilateral)	,000	,006	,000	,007	,000	,000	,121	,109
	N	125	125	125	125	125	125	125	125

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 3 se destaca el resultado de la correlación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento empleadas por los educandos de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes: Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Focalizado en la Solución del Problema** se contempla un coeficiente r de Pearson 0,239 con una significancia bilateral es de 0.006 que se vislumbra por debajo del 0.05 siendo esta significativamente estadística, por lo que se puede afirmar que al 95% de confianza, hay una "correlación positiva baja".

Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Autofocalización Negativa** se contempla un coeficiente r de Pearson 0,435 con una significancia bilateral que se vislumbra por debajo del 0.01 siendo esta significativamente estadística, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que existe una "correlación positiva moderada".

Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Reevaluación Positiva** se contempla un coeficiente r de Pearson 0,237 con una significancia bilateral es de 0.007 que se vislumbra por debajo del 0.05 requerido, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que existe una "correlación positiva baja".

Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Expresión emocional abierta** se destaca un coeficiente r de Pearson 0,400 y una significancia bilateral que se vislumbra por debajo del 0.01 siendo esta significativamente estadístico, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que hay una "correlación positiva moderada".

Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Evitación** se destaca un r de Pearson de 0,366 con una significancia bilateral por debajo del 0.01, siendo este significativamente estadístico, por lo que se puede afirmar con un 95% de confianza que hay una "correlación positiva baja".

Para la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Búsqueda de Apoyo Social** se observa una significancia de 0.121 que se vislumbra sobre el 0.05 siendo este no significativo estadísticamente. Al igual que la correlación entre el estrés académico y la dimensión **Religión** en el que se alcanza la significancia bilateral de 0.109 que se encuentra sobre 0.05.

CAPITULO VI

ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

6.1 Discusión de resultados

En esta sección se mencionarán los alcances del análisis y discusión de resultados con respecto a antecedentes internacionales, nacionales y en sentido a los fundamentos teóricos actualizados y sistematizados.

En este estudio se planteó evaluar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes, en esa línea posteriormente al cumplimiento de la aplicación de los instrumentos se recabaron los siguientes resultados, en la Tabla N° 1 se puede señalar que fueron 125 estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes que alcanzaron los criterios de evaluación, en la muestra acumulada la mediana de edad fue 20(18-23) años, se dispuso una proporción mayor de educandos mujeres y del tercer año académico 81 (64.80%) y 38 (30.40%) respectivamente.

Asimismo, se destaca que los educandos de Medicina Humana manifestaron un puntaje promedio relativamente alto de estrés académico (181.93+-22.78), coincidiendo con estudios nacionales e internacionales como los de Satpathy P, et al (2), Oura MJ, et al (6), Díaz Y (10) y Trejo M, et al. (44) quienes hacen hincapié del elevado estrés académico en sus educandos. La mediana del puntaje del cuestionario de afrontamiento al estrés fue 70(59-83) y las dimensiones del afrontamiento con mayores puntajes fueron la reevaluación positiva (13.12+-3.44), evitación (12+-3.65) y el focalizado en la solución del problema (12.33+-4.12).

De la misma manera, a partir de los resultados obtenidos encontramos una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento **planteada en la hipótesis general**, en la Tabla N° 2, se vislumbra que el valor estadístico de r de Pearson es de 0.404 con un valor de significancia bilateral que se configura por debajo del 0.01, es así que se puede afirmar con un 95% de confianza existe una "correlación positiva moderada" entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes, podríamos consignar que a mayor estrés académico mayor es el empleo de estrategias de afrontamiento, este resultado concuerda con De La Rosa-Rojas G. et al. (11) quien saca a luz una relación directa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en educandos de Medicina Humana.

Asimismo, a partir de los hallazgos obtenidos encontramos relación significativa entre el estrés académico y algunas dimensiones de las estrategias de afrontamiento **planteadas en las hipótesis específicas**, es así que en la tabla N° 3 se destaca los resultados de la correlación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes:

En la correlación entre el estrés académico y la estrategia **Expresión emocional abierta** se configura un coeficiente r de Pearson 0,400 y una significancia bilateral que se vislumbra por debajo del 0.01 siendo este significativamente estadístico, se puede afirmar que al 95% de confianza hay una "correlación positiva moderada" y llegar a referir que a mayor estrés académico es mayor el empleo de la estrategia Expresión emocional abierta, esto en concordancia a De La Rosa-Rojas G. et al. (11) quien advierte una relación directa entre el estrés académico y la referida estrategia en sus educandos.

En la correlación entre el estrés académico y la estrategia **Focalizado en la Solución del Problema,** se destaca un coeficiente r de Pearson 0,239 con una significancia bilateral de 0.006 que se vislumbra por debajo del 0.05 siendo significativamente estadística, se puede afirmar que al 95% de confianza hay una "correlación positiva baja", podemos precisar que a mayor estrés académico mayor es la aplicación de la estrategia Focalizado en la Solución del Problema, esto en contraparte a Boullosa, G. (43) quien subrayó una relación negativa entre el estrés académico y la estrategia en mención.

En la correlación entre el estrés académico y la estrategia **Evitación** se destaca un r de Pearson de 0,366 con una significancia bilateral por debajo del 0.01, siendo esta significativamente estadística, se puede afirmar que al 95% de confianza hay una "correlación positiva baja" y así advertir que a mayor estrés académico mayor es la aplicación de la estrategia Evitación, en concordancia con Boullosa, G. (43) y Zvauya R, et al (41) quienes hacen hincapié de la sujeción positiva entre el estrés académico y la estrategia no productiva o evitación.

En la correlación entre el estrés académico y la estrategia **Autofocalización Negativa** se destaca un coeficiente r de Pearson 0,435 con una significancia bilateral que se vislumbra por debajo del 0.01 siendo esta significativamente estadística y poder advertir

que con un 95% de confianza existe una “correlación positiva moderada” y referir que a mayor estrés académico mayor es el empleo de la estrategia autofocalización negativa y así concordar con De La Rosa-Rojas G. et al. (11) quien contempla una relación directa entre las variables en sus educandos.

En la correlación entre el estrés académico y la estrategia **Reevaluación Positiva** se destaca un coeficiente r de Pearson 0,237 con una significancia bilateral es de 0.007 que se vislumbra por debajo del 0.05 requerido, se puede advertir con un 95% de confianza que existe una “correlación positiva baja” y asimismo afirmar que a mayor estrés académico es mayor el empleo de la estrategia Reevaluación positiva.

No obstante, no se encuentra correlación entre el estrés académico y la estrategia **Búsqueda de Apoyo Social** donde observa una significancia de 0.121 que se encuentra sobre el 0.05 siendo este no significativo estadísticamente al igual que la correlación con la estrategia **Religión** en el que se destaca una significancia bilateral de 0.109 que se vislumbra sobre 0.05.

Los resultados teóricos constatan que la aplicación de estrategias de afrontamiento atenúan el estrés académico, por tal motivo así como refiere Tartas M, et al (33) que en el curso de la formación médica, es necesario los esfuerzos por mejorar las estrategias de afrontamiento y encaminar las desadaptativas que implican riesgos para la salud mental porque pueden replicarse en la asiduidad médica que brindará más adelante, es sustancial plantear el análisis e identificación de las estrategias de afrontamiento al inicio de la formación médica de nuestros educandos para posteriores estudios longitudinales y de causalidad para incrementar la importancia y adecuación de las estrategias de afrontamiento.

No obstante, en nuestro estudio se deben considerar al interpretar los resultados que los hallazgos no pueden generalizarse, ya que este estudio se realizó en educandos de pregrado de Medicina Humana, los estudios posteriores basados en técnicas cualitativas y cuantitativas aportarían detalles sobre otros factores demográficos y estresores académicos inherentes de la carrera médica en base a su relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas. Sin embargo, al margen de estas limitaciones el resultado evidenciado en esta investigación coincide con hallazgos previos sobre este tema.

CONCLUSIONES

1. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
2. No se identificó que hay significancia estadística en la correlación entre el estrés académico y dimensión Búsqueda de Apoyo Social de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
3. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y la dimensión Expresión Emocional Abierta de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
4. Se identificó que no hay significancia estadística en la correlación entre el estrés académico y la dimensión Religión de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

5. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y la dimensión Focalizado en la Solución del Problema de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
6. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y la dimensión Evitación de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
7. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y la dimensión Autofocalización negativa de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.
8. **Se determinó que existe relación directa significativa estadísticamente** entre el estrés académico y la dimensión Reevaluación Positiva de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.

RECOMENDACIONES

- A las autoridades la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes a través de la encargatura correspondiente tomar medidas correctivas para elaborar programas y recursos necesarios para evaluar a los estudiantes de Medicina Humana, disminuir el nivel de estrés académico que enfrentan e informar y adecuar sus estrategias de afrontamiento adoptadas durante su formación médica.
- A los educandos de pregrado de Medicina Humana que enfrentan el estrés académico solicitar el acompañamiento académico y psicológico de la institución universitaria para la mejora del bienestar psicológico y académico durante la formación médica.
- A los investigadores interesados en el tema se les faculte ejecutar y estandarizar un cuestionario acorde a la formación médica, estudios longitudinales por año académico y un plan de prevención del estrés académico y la manera de afrontarlo.

BIBLIOGRAFIA

1. Papalia DE. Desarrollo humano. 12a ed. McGraw-Hill Companies; 2012.
2. Satpathy P, Siddiqui N, Parida D, Sutar R. Prevalence of stress, stressors, and coping strategies among medical undergraduate students in a medical college of Mumbai. J Educ Health Promot [Internet]. 2021;10(1):318. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/jehp.jehp_1395_20
3. EditorPs. El estrés académico en los alumnos de postgrado | [Internet]. Psicologiacientifica.com. 2004 [citado el 14 de marzo de 2020]. Disponible en: https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/
4. Menon V, Sarkar S, Kumar S. Reducing stress among medical students: A qualitative study of students' perspectives. Indian J Psychiatry [Internet]. 2020;62(2):198. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_354_19
5. Oku A, Oku O, Owoaje E, Ikpeme B. Prevalence of stress, stressors and coping strategies among medical students in a Nigerian medical school. Afr J Med Health Sci [Internet]. 2015;14(1):29. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/2384-5589.153384
6. Oura MJ, Moreira AR, Santos P. Stress among Portuguese medical students: A national cross-sectional study. J Environ Public Health [Internet]. 2020; 2020:6183757. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1155/2020/6183757
7. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. Med Educ Online [Internet]. 2018;23(1):1530558. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558
8. Saldaña Orozco C, De Loera Soto LA, Madrigal Torres BE. Evaluation of stress academic levels of medical students of the south University Center. Case: Ciudad

Guzman. Cienc Trab [Internet]. 2017;19(58):31–4. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/s0718-24492017000100031

9. Bedoya-Lau FN, Matos LJ, Zelaya EC. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Rev Neuropsiquiatr[Internet].2014;77(4):262. Available from: http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195%
10. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev. Hum Med. (Internet) 2010;(Citado el 17 de agosto del 2017); 10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_arttext.
11. De La Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Gac Med Mex. 2015;151(4):443–9.
12. Rivero, F. Nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista [Tesis].: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2170
13. Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. N Am J Med Sci [Internet]. 2016;8(2):75. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/1947-2714.177299
14. Jackson ER, Shanafelt TD, Hasan O, Satele DV, Dyrbye LN. Burnout and alcohol abuse/dependence among U.s. medical students. Acad Med [Internet]. 2016;91(9):1251–6. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1097/acm.0000000000001138

15. Erschens R, Herrmann-Werner A, Keifenheim KE, Loda T, Bugaj TJ, Nikendei C, et al. Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. PLoS One [Internet]. 2018 [citado el 15 de febrero de 2021];13(1): e0191831. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5792003/
16. Heinen I, Bullinger M, Kocalevent R-D. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. BMC Med Educ [Internet]. 2017;17(1):4. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8
17. Vyas KS, Stratton TD, Soares NS. Sources of medical student stress. Educ Health (Abingdon) [Internet]. 2017 [citado el 16 de febrero de 2020];30(3):232–5. Disponible en: https://www.educationforhealth.net/text.asp?2017/30/3/232/229513
18. Binienda J, Schwartz K, Gaspar D. Training in end-of-life care through interaction with dying patients. Acad Med [Internet]. 2001;76(5):517. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1097/00001888-200105000-00049
19. Rahimi B, Baetz M, Bowen R, Balbuena L. Resilience, stress, and coping among Canadian medical students. Can Med Educ J [Internet]. 2014;5(1): e5–12. Disponible en: http://dx.doi.org/10.36834/cmej.36689
20. O'Brien B, Cooke M, Irby DM. Perceptions and attributions of third-year student struggles in clerkships: Do students and clerkship directors agree? Acad Med [Internet]. 2007;82(10):970–8. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1097/acm.0b013e31814a4fd5
21. McKerrow I, Carney PA, Caretta-Weyer H, Furnari M, Miller Juve A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. Med

Educ Online [Internet]. 2020;25(1):1709278. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278

22. Sajid A, Ahmad T, Khalid T. Stress in medical undergraduates; its association with academic performance. Banglad J Med Sci [Internet]. 2015 [citado el 23 de octubre de 2019];14(2):135–41. Disponible en: https://www.banglajol.info/index.php/BJMS/article/view/21815
23. Ader R, Cohen N. Psychoneuroimmunology: conditioning and stress. Annu Rev Psychol [Internet]. 1993;44(1):53–85. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000413
24. Hering D, Lachowska K, Schlaich M. Role of the sympathetic nervous system in stress-mediated cardiovascular disease. Curr Hypertens Rep [Internet]. 2015;17(10):80. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1007/s11906-015-0594-5
25. Bergmann C, Muth T, Loerbroks A. Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. Med Educ Online [Internet]. 2019;24(1):1603526. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2019.1603526
26. Neufeld A, Malin G. How medical students cope with stress: a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents. BMC Med Educ [Internet]. 2021;21(1):299. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s12909-021-02734-4
27. Figley C, Huggard P, Rees C. First do no self-harm: Understanding and promoting physician stress resilience. Oxford University Press; 2013.
28. Espinosa JC, Contreras FV, Esguerra GA. Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Diversitas [Internet]. 2009 [citado el 9 de abril de 2021];5(1):87–95. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982009000100008&lng=en&tlng=es.

29. Farquhar J, Lie D, Chan A, Ow M, Vidyarthi A. Understanding medical students' experience with stress and its related constructs: A focus group study from hapore.
30. Salam A, Harith AAA, Abdullah N, Shan CP, Rahman ABA, Mahadevan R. Coping strategies among first- and third-year medical students in a Malaysian public university. J Med [Internet]. 2019 [citado el 6 de abril de 2021];20(1):5–11. Disponible en: https://www.banglajol.info/index.php/JOM/article/view/38813
31. Dunham L, Dekhtyar M, Gruener G, CichoskiKelly E, Deitz J, Elliott D, et al. medical student perceptions of the learning environment in medical school change as students transition to clinical training in undergraduate medical school. Teach Learn Med [Internet]. 2017;29(4):383–91. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/10401334.2017.1297712
32. Singh S, Prakash J, Das RC, Srivastava K. A cross-sectional assessment of stress, coping, and burnout in the final-year medical undergraduate students. Ind Psychiatry J [Internet]. 2016;25(2):179–83. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/ipj.ipj_68_16
33. Tartas M, Walkiewicz M, Budziński W, Majkowicz M, Wójcikiewicz K, Zdun-Ryżewska A. The coping strategies during medical education predict style of success in medical career: a 10-year longitudinal study. BMC Med Educ [Internet]. 2016;16(1):186. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s12909-016-0706-1
34. Fuente: Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. OMS, 2004 http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

35. Yousaf T, Kawal Z, Zainab B, Nawaz H, Ahsan A, Shaheen L. Relationship between academic stress and personal wellness among Medical University students. Liaquat Med Res J. 2017;1(3):70–3.

36. http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/saludmental/index.asp

37. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic stress and its sources among university students. Biomedical and Pharmacology Journal. 2018; 11(1):531-537. Disponible en: https://dx.doi.org/10.13005/ bpj/1404

38. Guthrie EA, Black D, Shaw CM, Hamilton J, Creed FH, Tomenson B. Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students. Med Educ [Internet]. 1995;29(5):337–41. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2923.1995.tb00022.x

39. Castaño Castrillón JJ, Florido JD, Galvis J, Maya D, Paneso LM, Torres J, et al. El perfil psicosocial de los estudiantes de medicina de la universidad de Manizales (Colombia) y su relación con el rendimiento académico, 2011. Arch Med (Manizales) [Internet]. 2012;12(1):62–72. Disponible en: http://dx.doi.org/10.30554/archmed.12.1.798.2012

40. Tucker T, Bouvette M, Daly S, Grassau P. Finding the sweet spot: Developing, implementing and evaluating a burn out and compassion fatigue intervention for third year medical trainees. Eval Program Plann [Internet]. 2017; 65:106–12. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2017.07.006

41. Zvauya R, Oyebode F, Day EJ, Thomas CP, Jones LA. A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. BMC Res Notes [Internet]. 2017;10(1):93. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s13104-017-2395-1

42. Abdulghani HM, Sattar K, Ahmad T, Akram A. Association of COVID-19 pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping. Psychol Res Behav Manag [Internet]. 2020; 13:871–81. Disponible en: http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S276938
43. 45Boullosa Galarza GI. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2013. Disponible en http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880
44. Trejo de Ríos MS, Aguilar Luna Victoria MA, Andrade Flores EE, Arredondo Salinas CM, Grimaldo Ramírez SL, Guillén García LD. Estrés académico en las clases virtuales de los estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2020. Big Bang Faustiniano [Internet]. 14 de diciembre de 2021 [citado 11 de enero de 2022];10(3). Disponible en: https://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/BIGBANG/article/view/692
45. Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
46. OMS (Organización Mundial de la Salud). Definición del estrés. 2013.
47. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. PsicologíaCientífica.com. Extraído el 6 de febrero, 2020 de http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf
48. Priyadarshini S, Aich P. Effects of psychological stress on innate immunity and metabolism in humans: A systematic analysis. PLoS One [Internet]. 2012;7(9): e43232. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0043232
49. Sánchez Segura Miriam, González García René Marcos, Cos Padrón Yanelkys, Macías Abraham Consuelo. Estrés y sistema inmune. Rev cubana Hematol Inmunol Hemoter [Internet]. 2007 Ago [citado 2022 Abr 06]; 23(2). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892007000200001&lng=es.

50. Hill JS. Mechanisms of adrenal medullary excitation under the acute sympathetic stress response. Case Western Reserve University; 2012.
51. Guerrero Julia. Para entender la acción de cortisol en inflamación aguda: una mirada desde la glándula suprarrenal hasta la célula blanco. Rev. méd. Chile [Internet]. 2017 feb [citado 2020 Abr 06]; 145(2): 230-239. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000200011&lng=es. http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000200011.
52. Larson SJ, Dunn AJ. Behavioral effects of cytokines. Brain Behav Immun [Internet]. 2001;15(4):371–87. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1006/brbi.2001.0643
53. Dantzer R, Wollman EE. Les inter-relations entre le système nerveux et le système immunitaire [Relationships between the brain and the immune system]. Journal de la Societe de biologie. 2003;197(2):81–8.
54. De Kloet ER, Joëls M, Holsboer F. Stress and the brain: from adaptation to disease. Nat Rev Neurosci [Internet]. 2005;6(6):463–75. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1038/nrn1683
55. McEwen BS, Nasca C, Gray JD. Stress effects on neuronal structure: Hippocampus, amygdala, and prefrontal cortex. Neuropsychopharmacology [Internet]. 2016;41(1):3–23. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1038/npp.2015.171
56. Tomiyama AJ. Stress and obesity. Annu Rev Psychol [Internet]. 2019;70(1):703–18. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936

57. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. Trends Endocrinol Metab [Internet]. 2010;21(3):159–65. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.tem.2009.10.004
58. Gunnar M, Quevedo K. The neurobiology of stress and development. Annu Rev Psychol [Internet]. 2007;58(1):145–73. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605
59. Chowdhury R, Mukherjee A, Mitra K, Naskar S, Karmakar PR, Lahiri SK. Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. Indian J Public Health [Internet]. 2017;61(1):55–7. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/0019-557X.200253
60. Estrés y ansiedad. Unidad 3. Editorial McGraw-Hill; 2010. pp. 51-68. Disponible en http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/ capitulo/8448176391.pdf [Consultado el 15 de noviembre de 2020].
61. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: Springer Publishing; 1984.
62. Sandín B, Chorot P. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 2003; 8:39–54.
63. Hernandez S, Fernández C, Baptista L. Metodología de la investigación. Ed Mc Graw Cap 5. Pg 93, Cap 7. Pg 129.
64. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2019;30(1):36–49. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005

65. Alvarado H, Batanero C. Significado Del teorema central Del límite en textos universitarios de probabilidad y estadística. Estud pedagóg [Internet]. 2008 [cited 2022 Jul 25];34(2):7–28. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052008000200001

66. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, De la Cruz MR, Dayan Ortega Révolo DI. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020 [citado el 7 de abril de 2022];4(2):111–30. Disponible en: https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA	POBLACION Y MUESTRA
PROBLEMA GENERAL - ¿Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?	**OBJETIVO GENERAL** - Identificar si existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.	**HIPOTESIS GENERAL** - H_1: Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.	VARIABLE 1 Indicadores de estudio - Estrés académico - Síntomas del estrés académico - Estrategias de afrontamiento VARIABLE 2 Indicadores de estudio - Focalizado en la solución del problema - Auto focalización negativa - Reevaluación positiva - Expresión emocional abierta - Evitación - Búsqueda de apoyo social - Religión	TIPO DE INVESTIGACIÓN El tipo de investigación es básico. NIVEL DE INVESTIGACIÓN El nivel de investigación es correlacional. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN El diseño de la investigación es no experimental - transversal Donde: M: Muestra de estudio O: Coeficientes X e Y indican observaciones a cada una de las variables O_1: estrés académico O_2: estrategias de afrontamiento r: Relación de variables 	POBLACION - La población de referencia estuvo conformada por 939 estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. MUESTRA - La muestra estuvo conformada por 125 estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. TÉCNICAS - Encuesta INSTRUMENTOS - Inventario Sisco - Cuestionario CAE
PROBLEMAS ESPECÍFICOS - ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes? - ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes? - ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes? - ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes? - ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?	**OBJETIVOS ESPECIFICOS** - Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes. - Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes. - Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes. - Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes. - Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.	**HIPOTESIS ESPECÍFICA** - H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. - H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Expresión Emocional Abierta que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. - H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Religión que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. - H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. - H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación de Problema que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Evitación del Problema que			

		emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.			
- ¿Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento Autofocalización negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?	- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.	- H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Autofocalización Negativa que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.			
- ¿Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes?	- Identificar si existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 - I de la Universidad Peruana los Andes.	- H_1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes. H_0: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Reevaluación Positiva que emplean los estudiantes de Medicina Humana del ciclo académico 2021 – I de la Universidad Peruana los Andes.			

2. Matriz de operacionalización de variables:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	INDICADOR (Likert)	INSTRUMENTO
ESTRES ACADEMICO	Es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que supedita al estudiante de educación media superior o superior en un contexto educativo a demandas que considera estresores(input) provocando un desequilibrio (situación estresante) y se manifiestan síntomas (indicadores del desequilibrio) por tanto, este desequilibrio suscita realizar acciones de afrontamiento(output) para restaurar el equilibrio sistémico. (47)	Es el estrés académico que perciben los estudiantes de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana Los Andes, este se evaluara con el cuestionario SISCO adaptado 2020.	CATEGÓRICA	ESTRESORES	Competencia Sobrecarga de tareas académicas Personalidad y el carácter de los(as) docentes Evaluación de tareas, proyectos, trabajos de investigación, etc. Exigencia Trabajos solicitados Metodología teórica. Participación en clase Limitación de tiempo Exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. Exposiciones Conocimiento del tema Conocimientos del docente Monotonía de la clase No entender la clase	ORDINAL	1 2 3 4 5	INVENTARIO SISCO
				SINTOMAS	Insomnio Cansancio permanente Dolor de cabeza Malestar digestivo Rascarse o morderse Somnolencia Intranquilidad Tristeza o decaimiento Ansiedad o desesperación Dificultad para concentrarse Agresividad Polemizar Aislamiento Desgano para las labores académicas Ingesta de alimentos		1 2 3 4 5	
				ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Defender ideas Escuchar música o ver televisión Concentración en la solución Elogio de las acciones en una situación estresante Encomendarse a Dios Búsqueda de información Solicitud de apoyo Verbalización de la situación estresante Establecimiento de soluciones concretas Evaluación de la situación estresante Control de emociones Recordar situaciones similares y buscar la solución Ejercicio físico Elaboración de un plan de acción Evaluar lo positivo de una situación estresante Navegar en internet Jugar videojuegos		1 2 3 4 5	

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, estas conductas lidian con las demandas internas o externas generadoras de estrés. (61)	Son las estrategias de afrontamiento que emplean los educandos de Medicina Humana del semestre académico 2021 – I de la Universidad Peruana Los Andes, este se evaluara con el cuestionario CAE.	CATEGÓRICA	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL (BAS)	Verbalizar sentimientos Pedir consejos Pedir información Hablar con amigos o parientes Solicitar orientación Expresar sentimientos	ORDINAL	0 1 2 3 4	CUESTIONARIO CAE
				EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA (EEA)	Descarga del mal humor Insultar Hostilidad Agredir Irritación Desahogo emocional		0 1 2 3 4	
				RELIGIÓN (RLG)	Asistir a la Iglesia Solicitar ayuda espiritual Solicitar solución en la iglesia Confiar en Dios Rezar Poner velas o rezar		0 1 2 3 4	
				FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA (FSP)	Analizar causas Tomar pasos concretos Establecer un plan Dialogar Accionar soluciones Analizar pasos a seguir		0 1 2 3 4	
				EVITACIÓN (EVT)	Concentrarse en algo diferente Centrarse en otras actividades Intentar olvidar No pensar en el problema Practicar deporte Intentar olvidar todo		0 1 2 3 4	
				AUTOFOCALIZACION NEGATIVA (AFN)	Autoconvencerse negativamente Evitar acciones Autoculpación Sentimiento de indefensión Asumir la propia incapacidad Resignación		0 1 2 3 4	
				REEVALUACIÓN POSITIVA (REP)	Analizar aspectos positivos Reevaluar lo positivo Reevaluar la bondad Reevaluar cosas importantes Reevaluar lo bueno de cosas malas Analizar peores pronósticos		0 1 2 3 4	

3. Matriz de operacionalización del instrumento:

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
ESTRES ACADEMICO	VARIABLE I	ESTRESORES	1. La competencia con los compañeros del grupo 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. 11. Exposición de un tema ante la clase. 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. 15. No entender los temas que se abordan en la clase.	ORDINAL	INVENTARIO SISCO
		SÍNTOMAS	16. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) 17. Fatiga crónica (cansancio permanente) 18. Dolores de cabeza o migrañas 19. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea 20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir 22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) 23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) 24. Ansiedad(nerviosismo), angustia o desesperación. 25. Dificultad para concentrarse. 26. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad 27. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir 28. Aislamiento de los demás 29. Desgano para realizar las labores escolares 30. Aumento o reducción del consumo de alimentos		
		ESTRATREGIAS	31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) 32. Escuchar música o distraerme viendo televisión. 33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. 34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. 35. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa). 36. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. 37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. 38. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa 39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. 40. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. 41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. 42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. 43. Hacer ejercicio físico 44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. 45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. 46. Navegar en internet. 47. Jugar videojuegos.		

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	VARIABLE 2	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL (BAS)	6. Contar los sentimientos a familiares o amigos 13. Pedir consejo a parientes o amigos 20. Pedir información a parientes o amigos 27. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado 34. Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir 41. Expresar los sentimientos a familiares o amigos	ORDINAL	CUESTIONARIO CAE
		EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA (EEA)	4. Descargar el mal humor con los demás 11. Insultar a otras personas 18. Comportarse hostilmente 25. Agredir a alguien 32. Irritarse con la gente 39. Luchar y desahogarse emocionalmente		
		RELIGIÓN (RLG)	7. Asistir a la Iglesia 14. Pedir ayuda espiritual 21. Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema 28. Confiar en que Dios remediase el problema 35. Rezar 42. Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar		
		FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA (FSP)	1. Analizar las causas del problema 8. Seguir unos pasos concretos 15. Establecer un plan de acción 22. Hablar con las personas implicadas' 29. Poner en acción soluciones concretas 36. Pensar detenidamente los pasos a seguir		
		EVITACIÓN (EVT)	5. Concentrarse en otras cosas 12. Volcarse en el trabajo u otras actividades 19. «Salir» para olvidarse del problema 26. No pensar en el problema 33. Practicar deporte para olvidar 40. Tratar de olvidarse de todo		
		AUTOFOCA LIZACION NEGATIVA (AFN)	2. Autoconvencerse negativamente 9. No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas 16. Autoculpación 23. Sentir indefensión respecto al problema 30. Asumir la propia incapacidad para resolver la situación 37. Resignarse		
		REEVALUA CIÓN POSITIVA (REP)	3. Ver los aspectos positivos 10. Sacar algo positivo de la situación 17. Descubrir que en la vida hay gente buena' 24. Comprender que hay cosas más importantes 31. No hay mal que por bien no venga 38. Pensar que el problema pudo haber sido peor		

4. Instrumentos de investigación

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO SV
(ADAPTADO DE BARRAZA, 2018)

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

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

- ☐ Si
- ☐ No

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

1	2	3	4	5

3.- A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

	NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. La competencia con los compañeros del grupo						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4.- ¿Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estas estresado?

	NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza o migrañas						
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
9. Ansiedad(nerviosismo), angustia o desesperación.						
10.Dificultades para concentrarse.						
11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
12.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
13.Aislamiento de los demás						
14.Desgano para realizar las labores escolares						
15.Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- ¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a?

	NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

CAE
CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.

Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. ***Rodee con un circulo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.*** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente *(aproximadamente durante el pasado año).*

0	1	2	3	4
Nunca	*Pocas veces*	*A veces*	*Frecuentemente*	*Casi siempre*

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	FRECUENTE MENTE	CASI SIEMPRE
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fijo el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

5. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA 2021"

AUTOR: Roosvel Antony Huamani Quispe
INSTITUCIÓN: Universidad Peruana Los Andes

Introducción: Antes de participar en esta investigación, proporcionaré a usted la información correspondiente al estudio que se realizará a los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Peruana Los Andes. Si luego de haber leído la información pertinente decide formar parte de esta investigación, deberá firmar este consentimiento en el lugar indicado.

PROCEDIMIENTO A SEGUIR: Se le efectuará una encuesta. Posteriormente se realizará una tabulación y análisis de los resultados obtenidos, con el fin de determinar cuál es la relación entre el Estrés Académico y Las estrategias de Afrontamiento.

CONFIDENCIALIDAD: Solo el investigador y el comité a interpretar tendrán acceso a los datos, su identificación no aparecerá en ningún informe ni publicación resultante del presente estudio.

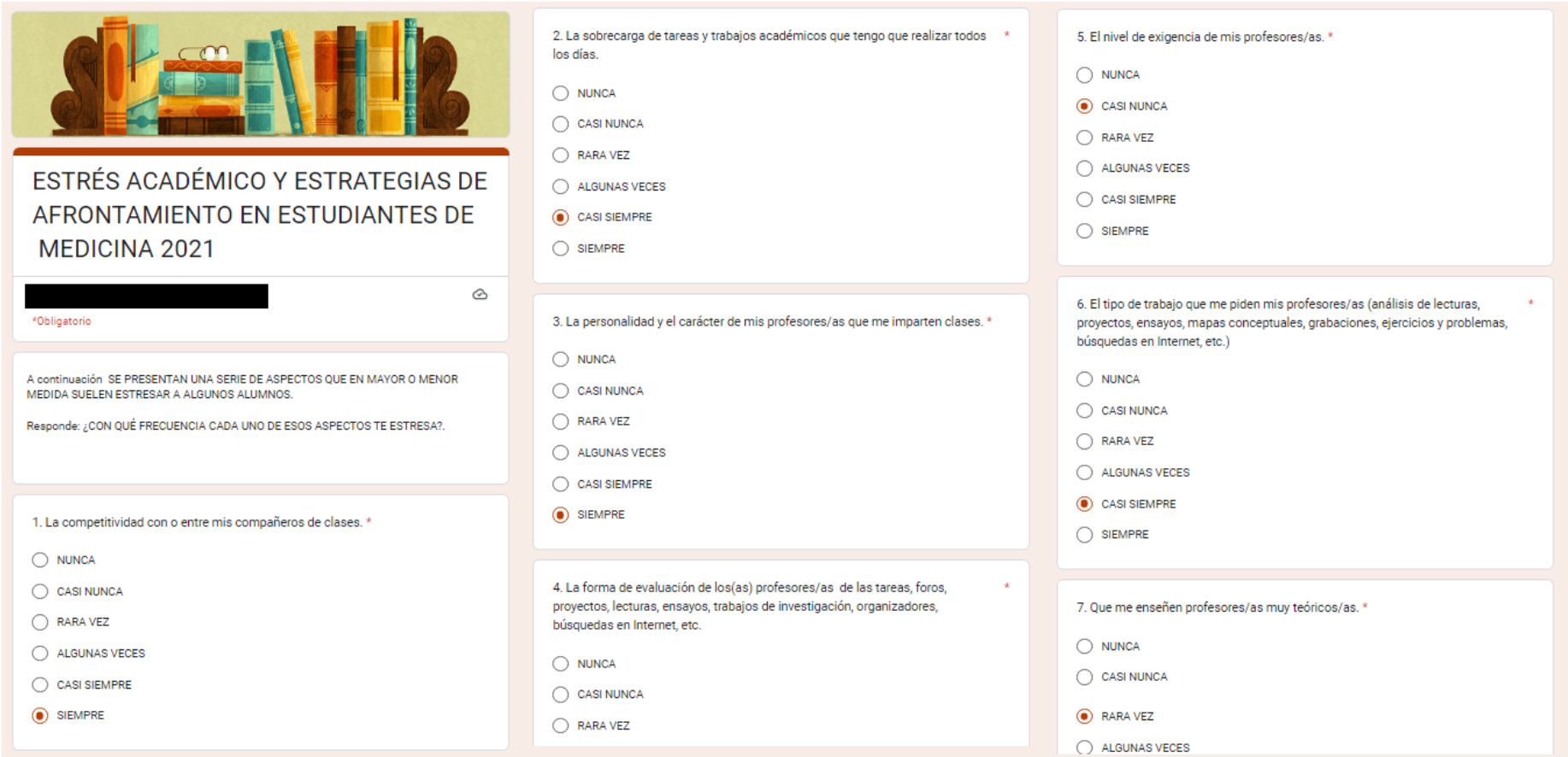
PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA: La participación en el estudio es libre y voluntaria. Usted puede negarse a participar o puede interrumpir su participación en cualquier momento durante el estudio.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

He leído y entendido este consentimiento informado, también he recibido las respuestas a todas mis preguntas, por lo que acepto voluntariamente participar en esta investigación.

_____
Fecha

6. Evidencia de aplicación de cuestionarios y recolección de datos



ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA 2021

[redacted]

*Obligatorio

A continuación SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS QUE EN MAYOR O MENOR MEDIDA SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS.

Responde: ¿CON QUÉ FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA?.

1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES
- CASI SIEMPRE
- SIEMPRE

2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES
- CASI SIEMPRE
- SIEMPRE

3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES
- CASI SIEMPRE
- SIEMPRE

4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ

5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES
- CASI SIEMPRE
- SIEMPRE

6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet, etc.) *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES
- CASI SIEMPRE
- SIEMPRE

7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. *

- NUNCA
- CASI NUNCA
- RARA VEZ
- ALGUNAS VECES

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA 2021

[redacted]

*Obligatorio

A continuación SE DESCRIBEN FORMAS DE PENSAR Y COMPORTARSE QUE LA GENTE SUELE EMPLEAR PARA AFRONTAR PROBLEMAS O SITUACIONES ESTRESANTES QUE OCURREN EN LA VIDA.

Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente. *

- ○ NUNCA
- ○ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ◉ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal. *

- ○ NUNCA
- ◉ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ○ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema. *

- ○ NUNCA
- ○ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ◉ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

4. Descargué mi mal humor con los demás. *

- ○ NUNCA
- ○ POCAS VECES
- ◉ A VECES
- ○ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas. *

- ○ NUNCA
- ○ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ◉ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía. *

- ○ NUNCA
- ○ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ◉ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

7. Asistí a la Iglesia. *

- ○ NUNCA
- ◉ POCAS VECES
- ○ A VECES
- ○ FRECUENTEMENTE
- ○ CASI SIEMPRE

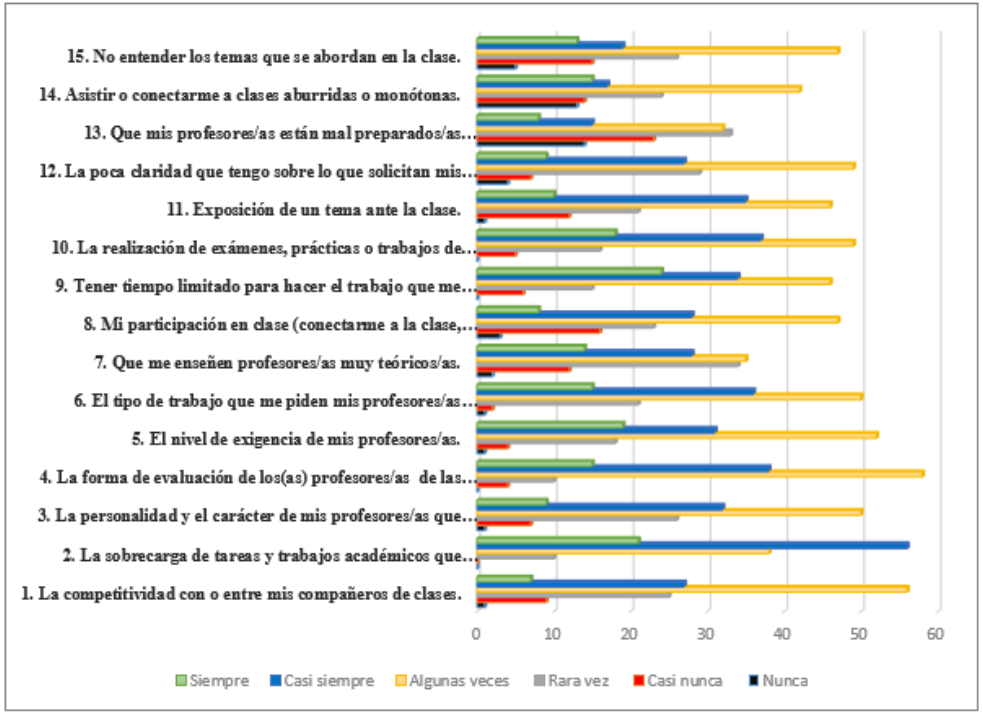
ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA 2021 - Excel

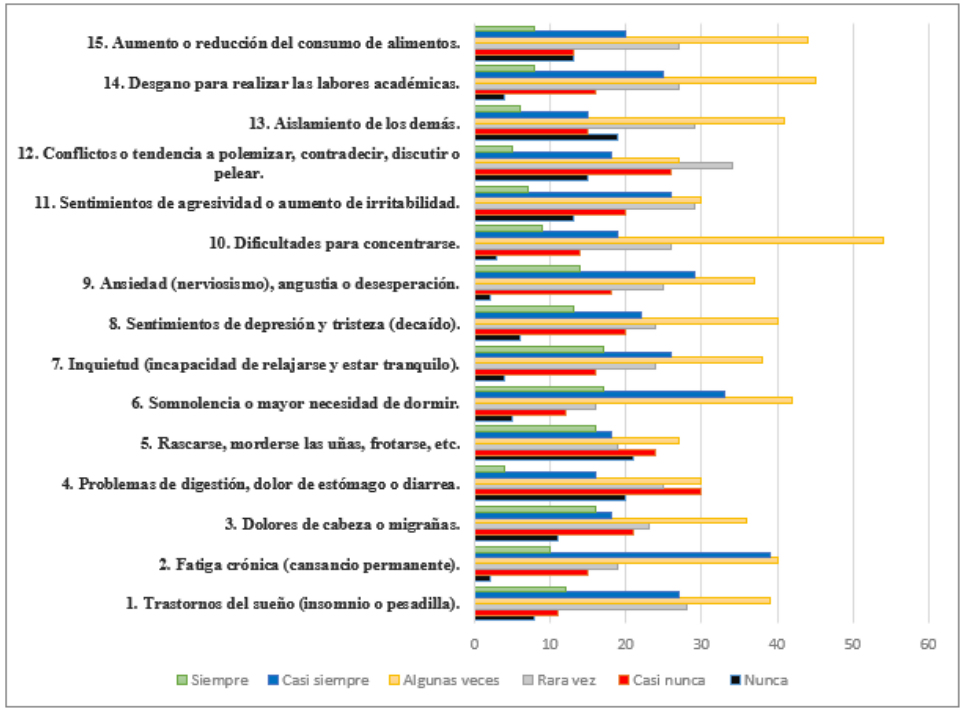
Marca temporal	Dirección de correo electrónico	Actualmente	CONSENTIM	EDAD	SEXO	CICLO	1. Durant	2. Con la idea de obt	1. La competitividad con	2. La sobrecarga de tarea	3. La personalidad y el car	4. La forma de evaluaciór	5. El nivel de exigencia de	6. El tipo de trabajo que r	7. Que me ense
6/4/2021 23:05:19	##############@upla.edu.pe	NO	SI	18	F	1	SI	4	3	4	5	4	5	2	
6/5/2021 2:29:38	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	M	2	SI	5	2	5	4	4	4	3	
6/5/2021 8:41:52	##############@upla.edu.pe	NO	SI	17	M	3	SI	4	5	4	3	4	4	4	
6/5/2021 12:11:44	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	M	7	SI	3	2	4	2	1	1	2	
6/5/2021 12:47:18	##############@upla.edu.pe	NO	SI	22	M	11	SI	3	2	4	4	4	4	4	
6/5/2021 13:21:50	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	F	6	SI	5	2	5	5	5	5	5	
6/5/2021 13:32:46	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	F	6	SI	3	3	5	4	3	3	3	
6/5/2021 14:06:17	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	M	1	SI	3	1	4	3	5	5	5	
6/5/2021 14:21:46	##############@upla.edu.pe	NO	SI	24	F	5	SI	4	1	4	3	4	4	3	
6/5/2021 14:39:47	##############@upla.edu.pe	NO	SI	23	F	6	SI	4	2	4	4	4	3	5	
6/5/2021 15:04:11	##############@upla.edu.pe	NO	SI	24	M	7	SI	4	2	4	2	3	3	4	
6/5/2021 15:15:30	##############@upla.edu.pe	NO	SI	26	M	7	SI	4	3	4	4	4	3	3	
6/5/2021 16:25:13	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	M	3	SI	4	3	5	2	3	3	3	
6/5/2021 17:42:39	##############@upla.edu.pe	NO	SI	22	F	1	SI	2	4	4	4	4	4	4	
6/5/2021 18:36:32	##############@upla.edu.pe	NO	SI	18	F	1	SI	4	4	4	3	3	3	3	
6/5/2021 19:23:48	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	F	6	SI	5	3	5	4	5	5	5	
6/5/2021 19:25:58	##############@upla.edu.pe	NO	SI	32	M	5	SI	5	4	4	2	2	3	3	
6/5/2021 19:28:58	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	F	5	SI	4	3	5	2	4	2	4	
6/5/2021 20:06:40	##############@upla.edu.pe	NO	SI	18	F	5	SI	3	3	4	3	4	5	4	
6/5/2021 20:18:06	##############@upla.edu.pe	NO	SI	23	M	6	SI	4	2	3	3	4	3	3	
6/5/2021 20:22:09	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	F	6	SI	2	3	3	2	3	3	3	
6/5/2021 20:23:21	##############@upla.edu.pe	NO	SI	20	F	6	SI	3	1	4	3	3	1	3	
6/5/2021 20:31:03	##############@upla.edu.pe	NO	SI	20	F	6	SI	3	3	3	2	3	3	3	
6/5/2021 21:01:28	##############@upla.edu.pe	NO	SI	23	M	7	SI	3	1	4	4	4	4	4	
6/5/2021 21:13:33	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	F	6	SI	1	3	4	1	2	3	3	
6/5/2021 21:21:35	##############@upla.edu.pe	NO	SI	23	F	7	SI	5	1	4	4	4	4	4	
6/5/2021 21:39:19	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	F	5	SI	5	2	5	5	5	5	5	
6/5/2021 21:42:40	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	F	4	SI	5	2	4	5	5	3	4	
6/5/2021 21:53:17	##############@upla.edu.pe	NO	SI	20	F	4	SI	4	2	5	5	5	5	5	
6/5/2021 22:12:45	##############@upla.edu.pe	NO	SI	22	F	4	SI	3	2	3	2	3	4	3	
6/5/2021 22:19:42	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	F	5	SI	4	2	2	3	3	2	2	
6/5/2021 22:25:19	##############@upla.edu.pe	NO	SI	19	M	2	SI	4	3	4	4	3	3	3	
6/5/2021 22:51:19	##############@upla.edu.pe	NO	SI	23	M	9	SI	4	3	4	4	4	3	3	
6/5/2021 23:12:04	##############@upla.edu.pe	NO	SI	21	M	11	SI	3	1	5	3	1	3	4	
6/5/2021 23:36:52	##############@upla.edu.pe	NO	SI	22	F	8	SI	4	3	4	4	3	5	4	
6/6/2021 0:24:25	##############@upla.edu.pe	NO	SI	22	F	8	SI	3	2	3	3	2	4	3	
6/6/2021 7:12:43	##############@upla.edu.pe	NO	SI	24	F	11	SI	3	3	3	3	3	3	3	

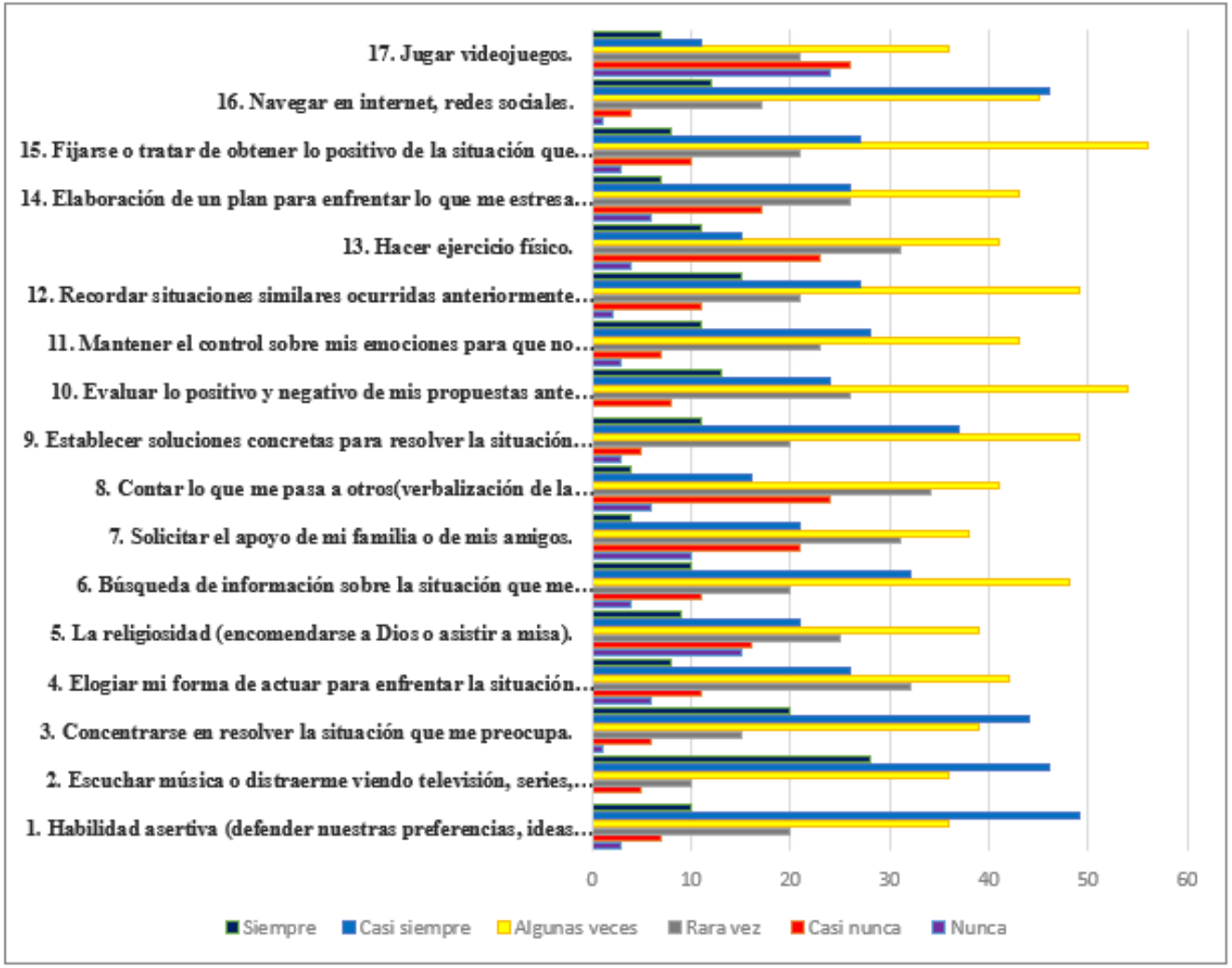
BASE DE DATOS

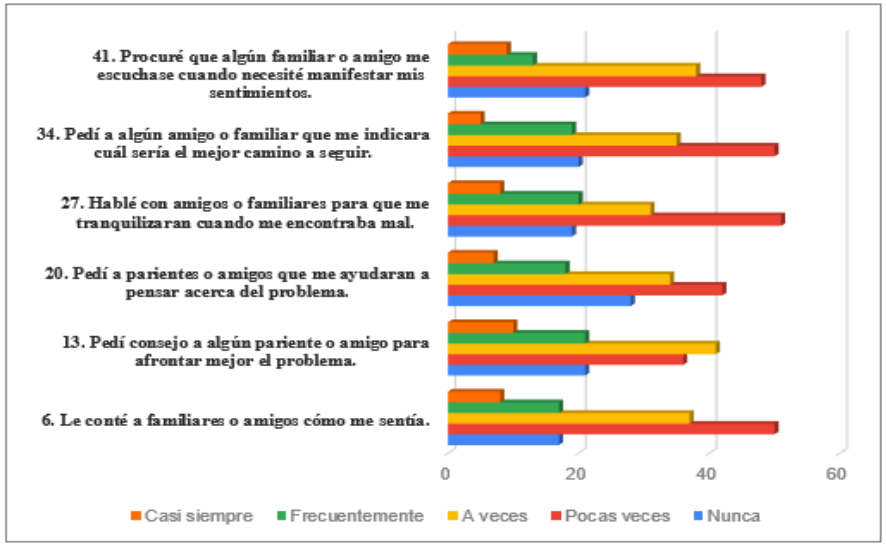
Listo Accesibilidad: todo correcto

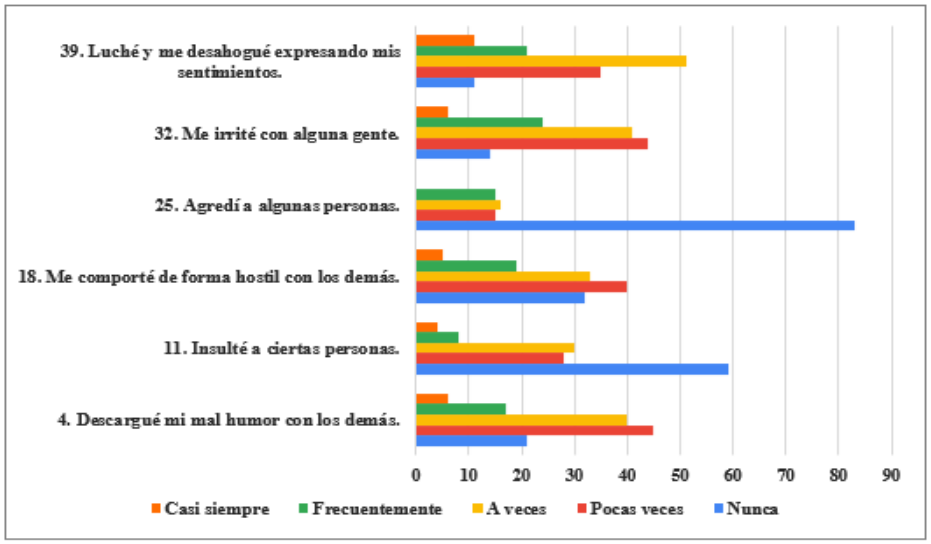
7. Diagrama de frecuencias del estudio

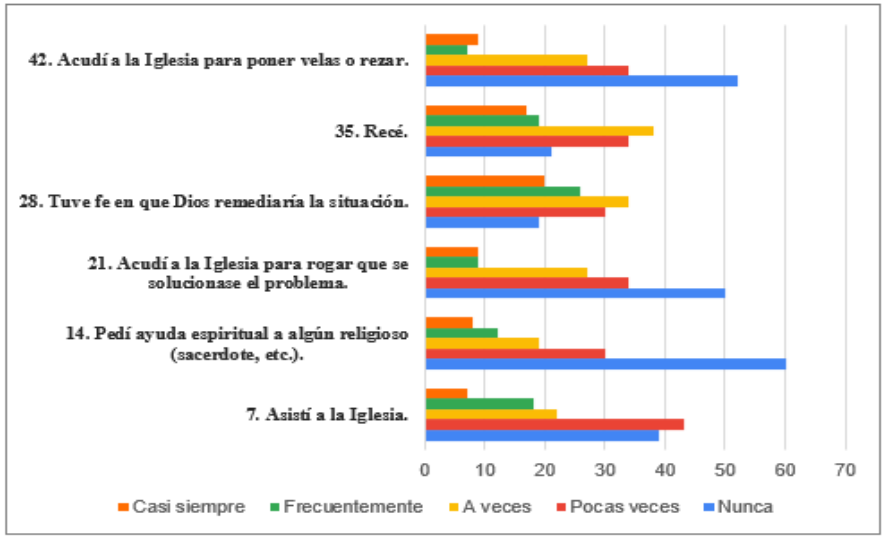


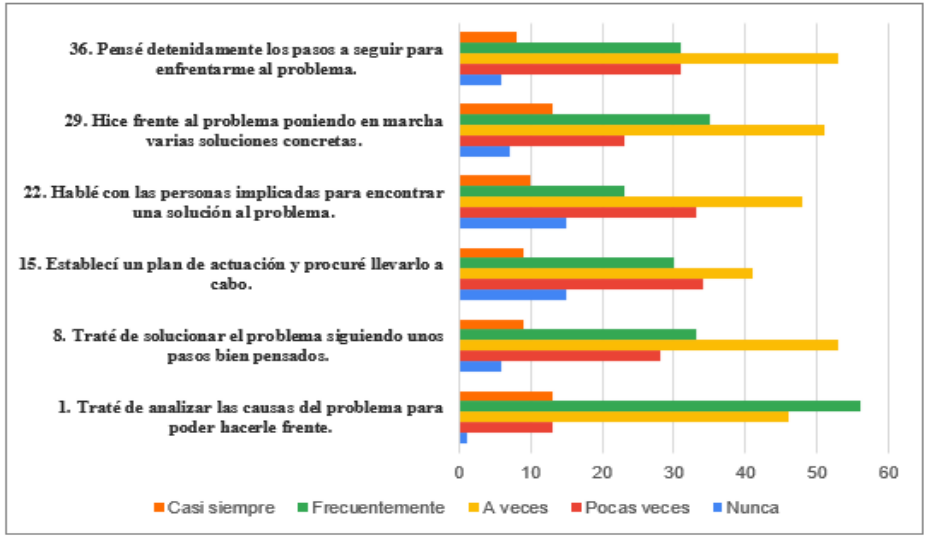


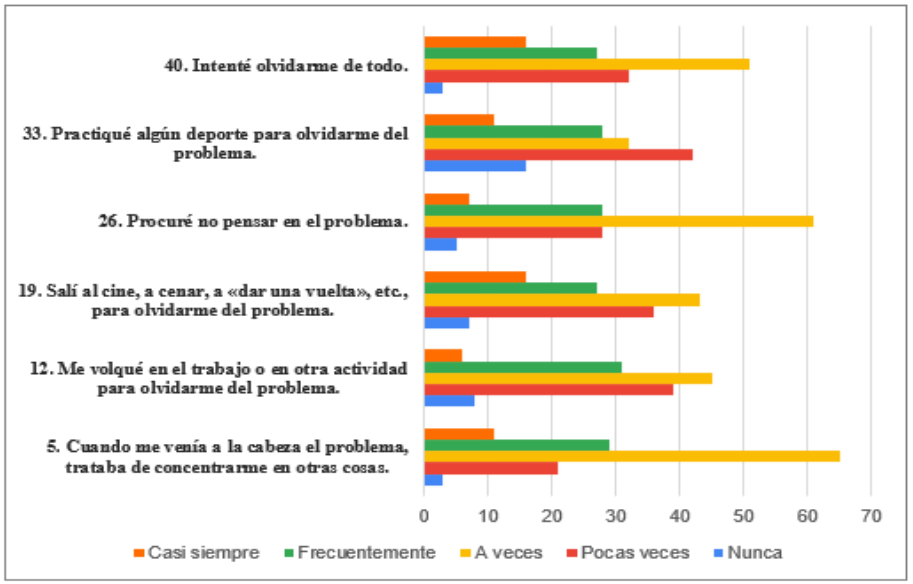

17. Jugar videojuegos.
16. Navegar en internet, redes sociales.
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que...
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa...
13. Hacer ejercicio físico.
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente...
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no...
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante...
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación...
8. Contar lo que me pasa a otros(verbalización de la...
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.
6. Búsqueda de información sobre la situación que me...
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación...
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión, series,...
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas...
0
10
20
30
40
50
60
Siempre
Casi siempre
Algunas veces
Rara vez
Casi nunca
Nunca

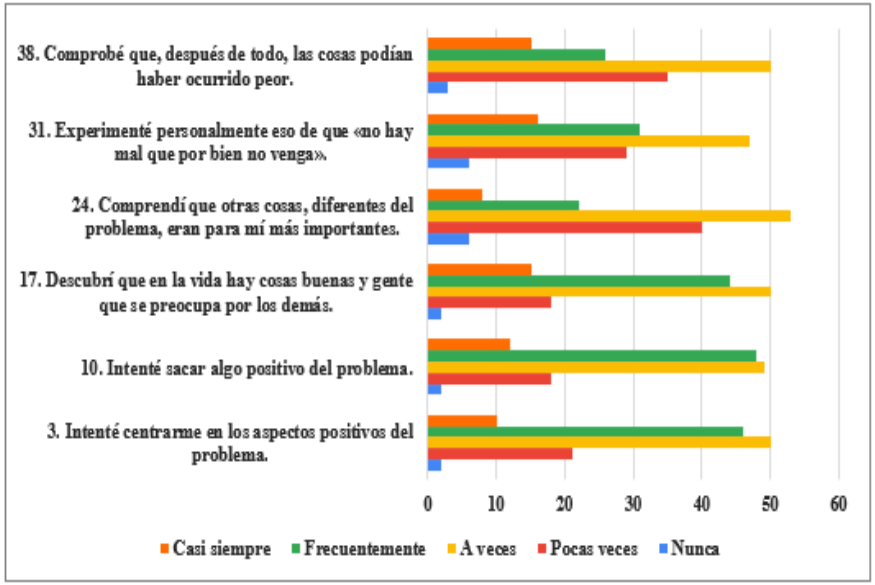

41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.
0
20
40
60
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca


39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.
32. Me irrité con alguna gente.
25. Agredí a algunas personas.
18. Me comporté de forma hostil con los demás.
11. Insulté a ciertas personas.
4. Descargué mi mal humor con los demás.
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca


42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.
35. Recé.
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).
7. Asistí a la Iglesia.
0
10
20
30
40
50
60
70
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca


36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.
0
10
20
30
40
50
60
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca


40. Intenté olvidarme de todo.
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.
26. Procuré no pensar en el problema.
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.
0
10
20
30
40
50
60
70
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca


38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.
10. Intenté sacar algo positivo del problema.
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.
0
10
20
30
40
50
60
Casi siempre
Frecuentemente
A veces
Pocas veces
Nunca