

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR



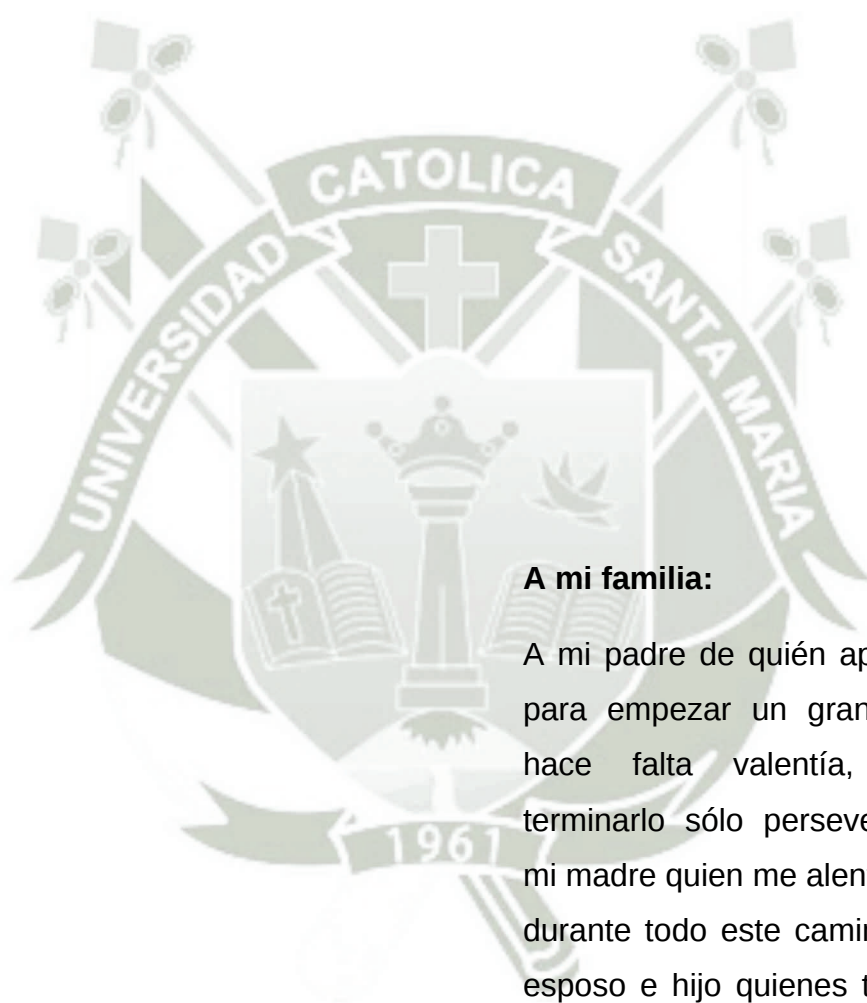
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2014

Tesis presentada por la Bachiller:
MARIANYELA PAOLA LIZÁRRAGA PÉREZ.

Para obtener el Grado Académico de:
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Arequipa – Perú

2014



A mi familia:

A mi padre de quién aprendí que para empezar un gran proyecto hace falta valentía, y para terminarlo sólo perseverancia. A mi madre quien me alentó y apoyó durante todo este camino, y a mi esposo e hijo quienes tuvieron la paciencia de esperarme con una sonrisa en la línea de meta.



“Gran parte del estrés que siente la gente no viene de tener demasiado que hacer. Viene de no terminar lo que ha empezado”.

David Allen

ÍNDICE

RESUMEN.....	05
ABSTRACT	07
INTRODUCCIÓN	08
CAPÍTULO ÚNICO DE RESULTADOS	11
1. Características sociodemográficas de las unidades de estudio	12
2. Intensidad y niveles de estrés observado en las unidades de estudio	19
DISCUSIÓN.....	43
CONCLUSIONES	44
SUGERENCIAS	46
PROPUESTA	48
1. Guía de auto ayuda para controlar el estrés	50
BIBLIOGRAFÍA.....	92
ANEXOS	95
Proyecto de Investigación	96

RESUMEN

El estrés académico que vemos reflejado en los estudiantes en estos días es un trastorno complejo, resultado de los altos estándares de competitividad, la carga académica abundante o simplemente la falta de hábitos o rutinas de estudio; lo que a su vez se asocia con cuadros de depresión, enfermedades crónicas, falla del sistema inmune, bajo rendimiento, etc.

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, bajo estas premisas se ha investigado a los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santa María, con una muestra de 267 estudiantes, divididos al azar entre los 5 Semestres Impares del presente año, los cuales han sido evaluados mediante un Formulario de Preguntas: *"El Inventario SISCO del Estrés Académico"*, que nos presenta el estrés de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero : ESTÍMULOS ESTRESORES.
- Segundo : INDICADORES DEL DESEQUILIBRIO.
- Tercero : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

La hipótesis del trabajo en mención señalaba un alto porcentaje de estrés en los estudiantes de Medicina, lo cual se vio reflejado en la primera pregunta, en donde encontramos que un 89.1% de estudiantes encuestados presentan estrés académico; frente a un 10.9% que no presenta estrés o que no opina al respecto.

Analizando la investigación podemos observar que el nivel de intensidad del estrés académico es superior al promedio, siendo los estudiantes del primer semestre los que presentan mayor nivel de estrés con un 55.2%, frente a un 29% presentado por los estudiantes del séptimo semestre.

Dentro de las demandas del entorno es el quinto semestre con un 33.6% de incidencia quienes indican que el docente es el causante de su estrés, el 21.5% de los estudiantes del tercer semestre muestran reacciones físicas ante la presencia de estrés, mientras que el 15.9% presentan estas reacciones de forma psicológica, y sólo un 12.8% presenta reacciones comportamentales.

Es el séptimo semestre donde encontramos que los estudiantes están mejor capacitados para emplear técnicas de afrontamiento pertinentes ante un eventual cuadro de estrés.

De esta forma quedan cumplidos los objetivos planteados, al igual que queda verificada nuestra hipótesis, confirmándonos que si existe un alto nivel de estrés en los estudiantes de Medicina de la UCSM.



ABSTRACT

The academic stress that we see reflected in the students these days is a complex disorder result of the high standards of competitiveness, the abundant academic load or simply the lack of habits or routines of study; in turn, is associated with symptoms of depression, chronic diseases, immune system failure, low performance, etc.

Academic stress is a systemic process of adaptive and essentially psychological nature, under this premise the students of the Faculty of Medicine at the Catholic University of Santa Maria have been investigated, with a sample of 267 students, divided randomly between the 5 Odd Semesters of this year, which have been evaluated using a form of questions: "THE INVENTORY SISCO ACADEMIC STRESS" which presents stress descriptively in three moments:

- First : STRESSING STIMULI.
- Second : DISEQUILIBRIUM INDICATORS.
- Third : CONFRONTING STRATEGIES.

Made the pertinent coordination the proposed instrument was applied, by the end of which were which were collected the necessary data in arrays of systematization. After obtaining these, they have been ordained according to the purpose of this investigation.

The working hypothesis indicated a high rate of medical students stress, which was reflected in the first question, were found that 89.1% of students surveyed have academic stress; against a 10.9% that does not have any stress or does not give an opinion about it.

Analyzing the research can observed that the intensity of academic stress level is above the average, being the First Semester students who presents a higher level of stress with a 55.2%, compared to 29% presented by the students of Seventh Semester.

Within this research it is the Fifth Semester with a 33.6% incidence who indicate that the professor is the student's stress, 21.5% of the 3rd semester students show physical reactions in the presence of stress, while 15.9% have these reactions psychological way, and only 12.8% have behavioral reactions.

It is the seventh semester where we find that students are better trained to use coping techniques relevant to a possible picture of stress.

In this way the objectives set are fulfilled, in the same way our hypothesis was verified, confirming to us that if there is a high level of stress in students of medicine at the UCSM.

INTRODUCCIÓN

SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO.

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO.

Pongo en consideración el presente trabajo de investigación que lleva como enunciado ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2014.

Con el que espero alcanzar su aprobación y por consiguiente obtener el Grado Académico de Magíster en Educación Superior.

El estrés ya se ha convertido en un hecho habitual en nuestras vidas, ya que cualquiera de nosotros podemos haberlo experimentado con mayor o menor frecuencia, en diferentes momentos y a diferentes niveles. El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias, es una relación entre la persona y el ambiente.

Tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas, no solamente se presenta en situaciones negativas, sino también en hechos positivos como enamorarse, es por ello que bajo esta perspectiva se estudia la reacción de los individuos a cualquier demanda del entorno, para delimitar de alguna forma cuál es la naturaleza del mismo, y de esta forma poder asumir estrategias de afrontamiento, ya que un mal manejo del estrés puede generar problemas de salud.

En razón de estas consideraciones se presenta nuestra investigación, para dar a conocer el Nivel de Estrés en los estudiantes de Medicina de la UCSM, cuyos resultados han sido sistematizados, descritos y analizados en función a los diferentes indicadores:

- Presencia de estrés.
- Nivel de Estrés.
- Demandas del Entorno.
- Reacciones físicas.
- Reacciones psicológicas.
- Reacciones comportamentales.
- Estrategias de afrontamiento.

Dado que a cada indicador le corresponden una serie de ítems o sub-indicadores por semestre impar investigado, es que para cada uno se presenta el respectivo cuadro estadístico que resalta el resultado predominante con su correspondiente gráfico e interpretación.

Se realizó una investigación descriptiva de carácter cuantitativo, que tiene como instrumento el "Inventario SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO", aplicado en cada uno de los Semestres Impares de la Facultad de Medicina, con la finalidad de demostrar el nivel de estrés al cuál son sometidos los estudiantes de esta carrera profesional, que no sólo lo manifiestan por la exigencia académica, sino también por factores como la competitividad entre compañeros de curso, la empatía con sus profesores, las horas de estudio, etc.

Es por esto que en el presente trabajo investigativo podremos encontrar un capítulo único de resultados, donde se desea reflejar mediante cuadros y gráficas el nivel de estrés, encontrar su mayor frecuencia o incidencia, para luego poder proponer soluciones, las cuales se ven reflejadas en las sugerencias.

Por lo tanto, en esta investigación también se encuentran las conclusiones que nos permiten aseverar que tanto los objetivos como la hipótesis fueron verificados a cabalidad, las sugerencias, que comprenden propuestas para el mejoramiento del nivel de calidad de vida académica de los estudiantes, en base a los resultados reflejados en las encuestas.

La propuesta, por otro lado, se sugiere a raíz del estudio realizado, y en la parte final se consigna la bibliografía consultada.

Por último en los anexos se adjunta el proyecto de investigación original que permitió la realización del presente trabajo.

Es oportuno indicar que como en todo proyecto investigativo, o trabajo de campo, pueden aparecer algunos errores involuntarios o limitaciones, como por ejemplo en este caso al momento de la aplicación del instrumento a los estudiantes del 3^{er} semestre se les tuvo que aplicar en dos ocasiones distintas, ya que en una primera oportunidad el instrumento se les entregó inmediatamente de la rendición de un examen, por lo que los estudiantes estaban cansados, de tal forma que al explicarles el llenado de las encuestas, más de 95% contestaron que no tenían estrés, por lo tanto la encuesta terminaba en la 1^o pregunta y la devolvían. Sin embargo, en una segunda oportunidad, se les realizó la misma encuesta, en diferente horario, con un curso diferente y los resultados fueron satisfactorios para nuestra investigación.

Esperamos así, que el presente trabajo de investigación sirva como un aporte y un estímulo para seguir profundizando el estudio del estrés académico, y así optimizar la ya reconocida calidad educativa de la Universidad que fue y seguirá siendo mi Alma Mater.

Finalmente, debo agradecer a todas las personas que me han brindado su apoyo y su asesoría, en especial a la Dra. Alejandra Hurtado y al Profesor José Lescano.

CAPÍTULO ÚNICO: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo, se presenta toda la investigación en cuadros y gráficas sobre el Estrés Académico en los estudiantes de Medicina, Semestre Impar de la UCSM, para lo cual, se ha dividido en dos partes:

1. **Características sociodemográficas:** Comprenden la primera parte de nuestro instrumento, así tenemos:
 - a. Número de estudiantes encuestados por semestre académico impar.
 - b. Género de los estudiantes.
 - c. Edad de los estudiantes.
 - d. Correlación entre semestre y género de los estudiantes.
2. **Intensidad y niveles de estrés observados en las unidades de estudio:** Es aquí donde comienza nuestro trabajo de investigación ya que se analizan los siguientes resultados:
 - a. Presencia de estrés. (A partir de aquí se trabaja únicamente con los estudiantes que presentan algún nivel de estrés, por lo cual nuestra población varía en número).
 - b. Intensidad de estrés por semestre académico.
 - c. Escalas de estrés por indicadores en cada semestre académico.
 - d. Escalas de estrés por semestres en la Facultad de Medicina.
 - e. Escalas del nivel de estrés a nivel de Facultad.

1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO

CUADRO N° 1

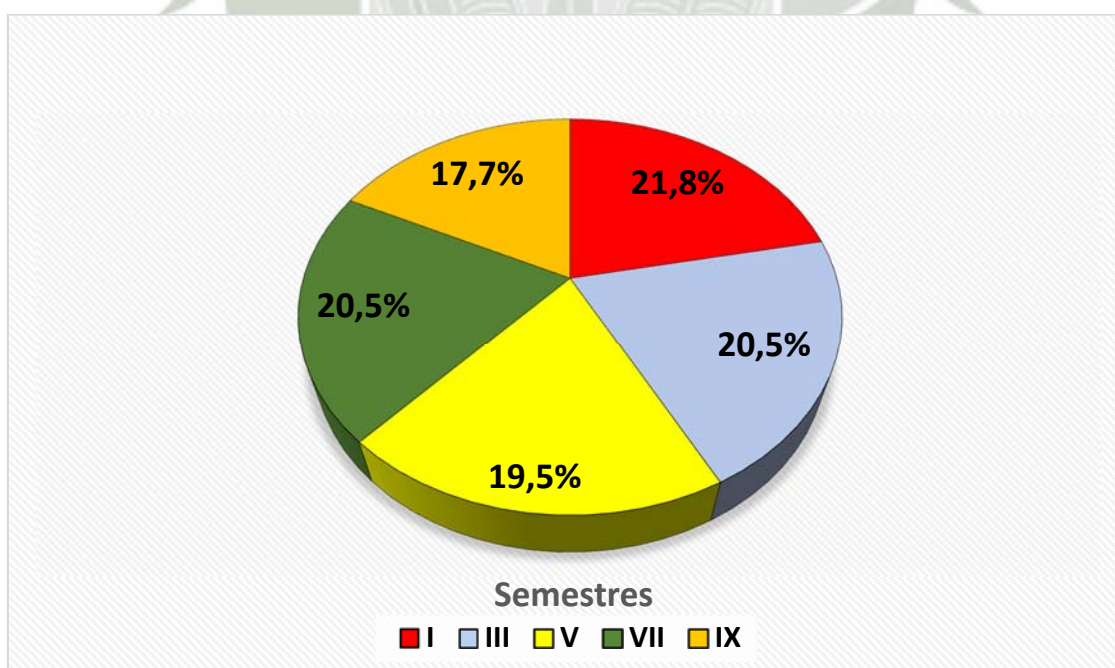
ESTUDIANTES POR SEMESTRE ACADÉMICO

SEMESTRE	F	%
I	58	21.8
III	55	20.5
V	52	19.5
VII	55	20.5
IX	47	17.7
TOTAL	267	100%

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 1

ESTUDIANTES POR SEMESTRE ACADÉMICO



FUENTE: Elaboración Propia.

Como podemos observar la gráfica refleja los datos tabulados en el cuadro N° 1, la cual nos muestra que la mayor cantidad de estudiantes encuestados se ubican en el 1^{er} semestre con un 21.8%, siendo el 9° semestre el que refleja menor número de estudiantes encuestados con un 17.7%, siendo así el rango de diferencia de tan sólo 4.1 % entre ambos.

Así mismo se puede apreciar que el número de estudiantes encuestados está distribuido con relativa uniformidad entre el 1^{er}, 3°, 5° y 7° semestre, ya que la diferencia entre los 5 grupos es de no más de un 1.5%, lo cual al observar el gráfico N° 1, nos daremos cuenta que es casi homogénea la distribución en cada uno de los grupos.



CUADRO N° 2

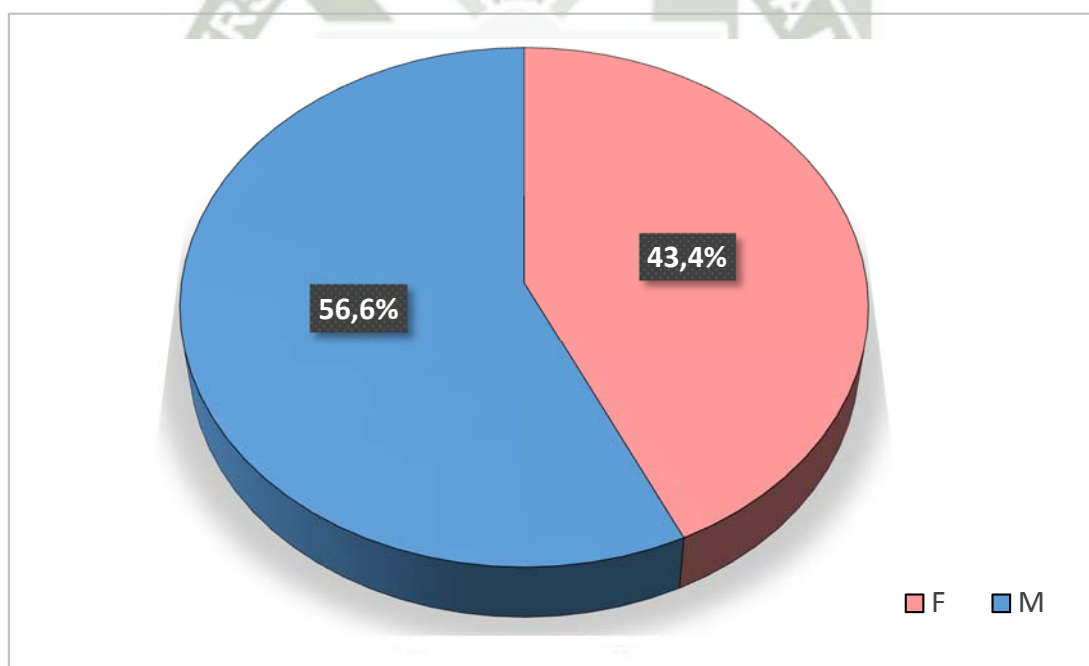
GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES

SEMESTRE	F	%
F	116	43.4
M	151	56.6
TOTAL	267	100%

FUENTE: Elaboración Propia

GRÁFICO N° 2

GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES

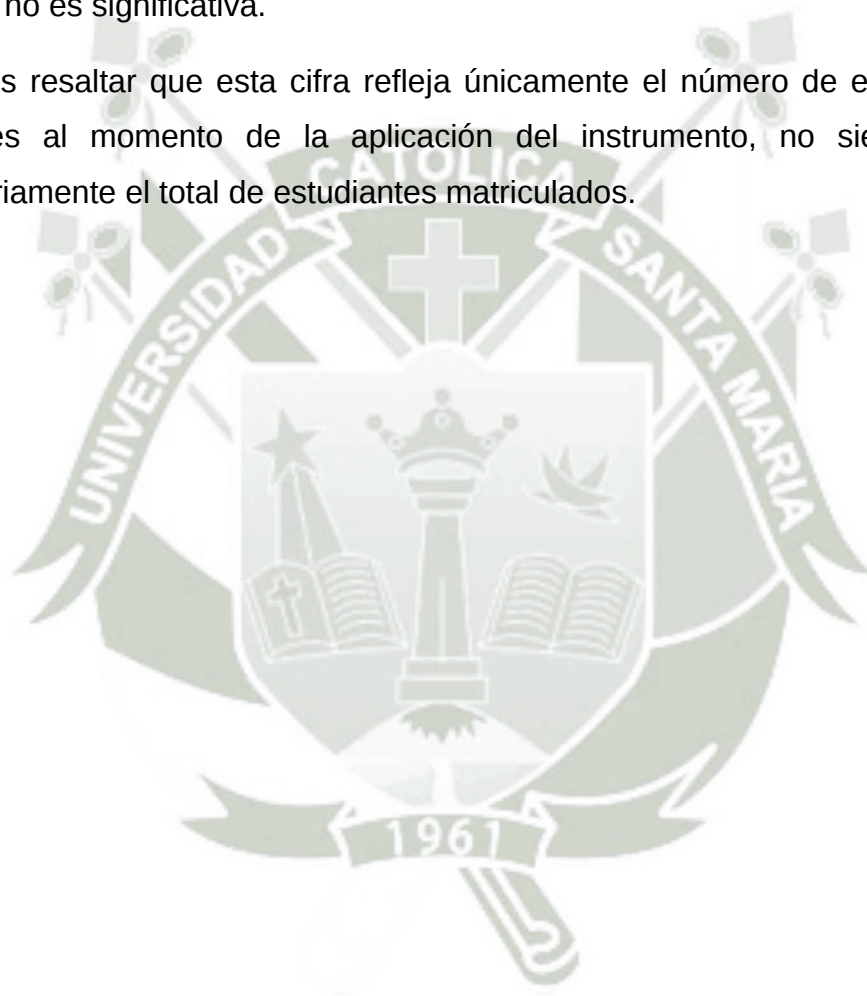


FUENTE: Elaboración Propia

Aquí podemos observar que en términos globales, es el género masculino el que predomina con un 56.6% frente a un 43,4% del género femenino, lo cual nos indica una mayor presencia de estudiantes varones encuestados en los cinco semestres impares con los que se trabajó.

Dichos resultados nos demuestran que a pesar de haber una mayoría de varones, ellos sólo corresponden a un poco más de la mitad de la población encuestada, es decir, porcentualmente el género masculino tiene una diferencia con el femenino de 13.2% en total, lo cual nos indica que la diferencia entre géneros no es significativa.

Debemos resaltar que esta cifra refleja únicamente el número de estudiantes presentes al momento de la aplicación del instrumento, no siendo este obligatoriamente el total de estudiantes matriculados.

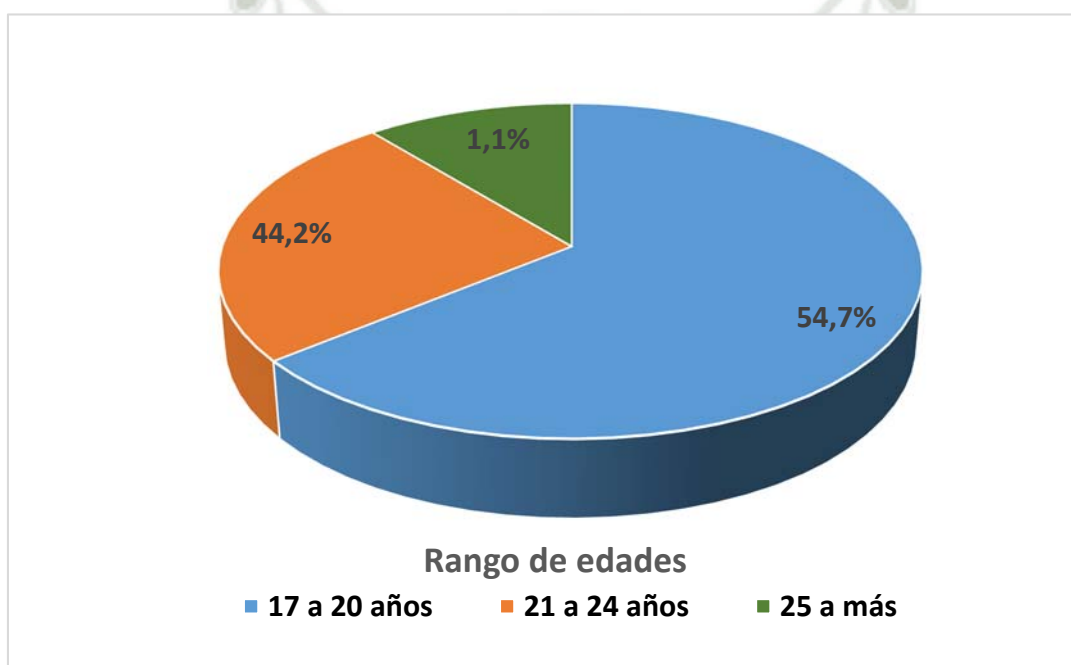


CUADRO N° 3
EDAD DE LOS ESTUDIANTES

EDAD	F	%
De 17 a 20 años	146	54.7
De 21 a 24 años	118	44.2
De 25 a más	03	1.1
TOTAL	267	100%

FUENTE: Elaboración Propia

GRÁFICO N° 3
EDAD DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Elaboración Propia

Como podemos apreciar el 54.7% de los estudiantes encuestados tienen edades que oscilan entre los 17 y 20 años, y tan sólo un 1,1% tienen más de 25 años.

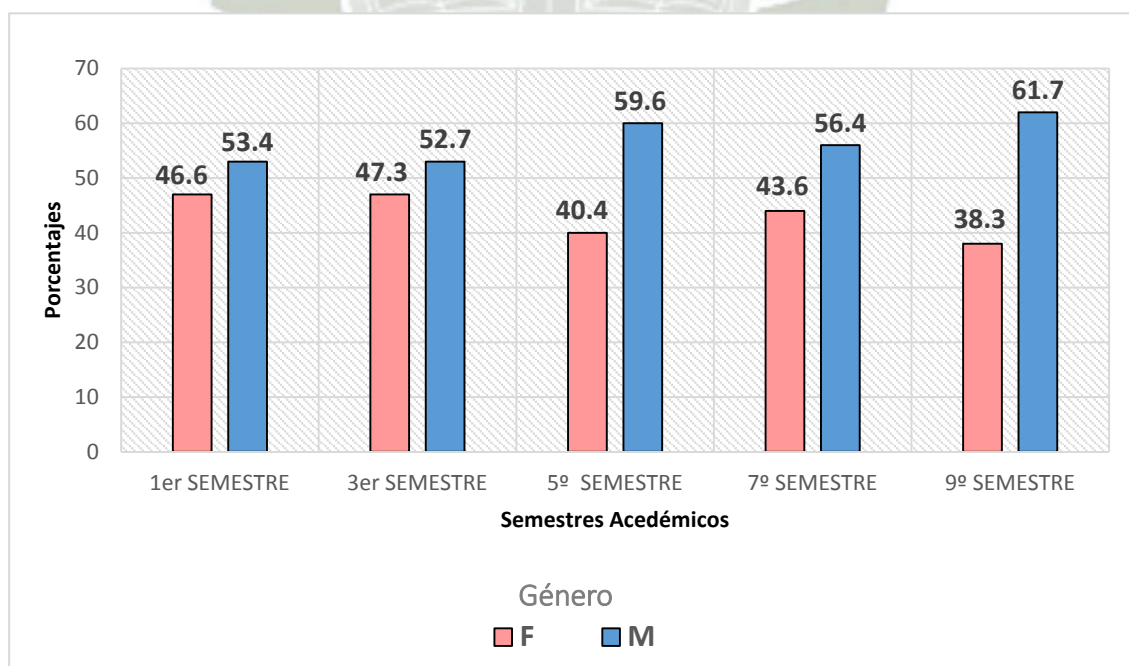
Además como podemos observar en el Gráfico N° 3 la diferencia entre el rango de edades de 17 a 20 y de 21 a 24 es de un 10.5%, por lo que se puede concluir que nuestra población está conformada en su mayoría por jóvenes entre los 17 y 24 años, siendo así muy poca la población de estudiantes encuestados, mayor de 25 años.

CUADRO N° 4
SEMESTRE Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES

AÑO	GÉNERO	F	%
I SEMESTRE	F	27	46.6
	M	31	53.4
SUB TOTAL		58	100
III SEMESTRE	F	26	47.3
	M	29	52.7
SUB TOTAL		55	100
V SEMESTRE	F	21	40.4
	M	31	59.6
SUB TOTAL		52	100
VII SEMESTRE	F	24	43.6
	M	31	56.4
SUB TOTAL		55	100
IX SEMESTRE	F	18	38.3
	M	29	61.7
SUB TOTAL		47	100
TOTAL F		116	43.4
TOTAL M		151	56.6
TOTAL		267	100

FUENTE: Elaboración Propia

GRÁFICO N° 4
SEMESTRE Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Elaboración Propia

En el cuadro y gráfico anterior podemos observar el género de los estudiantes por semestre académico, siendo el 9° semestre el que presenta mayor número de estudiantes varones encuestados con un 61.7%, y es el 3^{er} semestre el que presenta el menor índice de varones encuestados con un 52.7%.

Haciendo una comparación porcentual entre nuestro dato máximo y mínimo, nos damos cuenta que la diferencia es de tan sólo un 9%, lo cual no se puede considerar como significativa en este momento, pero pudiera ser que se vea reflejado con mayor precisión posteriormente.

Por otro lado también podemos apreciar que el mayor número de mujeres encuestadas se encuentran en el 3^{er} semestre con un 47.3%, siendo el 9° semestre el que presenta el menor número de mujeres encuestadas representado por el 38.3%.

Si efectuamos el mismo estudio comparativo anterior, podemos ver que en este caso la diferencia de nuestro rango máximo y mínimo es también de 9%, además que son los mismos semestres representados a la inversa, lo cual ratifica nuestra veracidad en la investigación.

Además apreciamos que a pesar de haber encontrado una semejanza porcentual entre rangos de ambos géneros, no hay ningún semestre donde se pueda observar igual número de mujeres y hombres encuestados.

Es oportuno también indicar que en ambos géneros, la diferencia porcentual entre semestres, ordenados de mayor a menor, entre uno y otro no supera el 3.2% como porcentaje máximo y el 0.7% como porcentaje mínimo en ambos géneros, lo cual ratifica de que en nuestra investigación existe mayor número de hombres que de mujeres en términos generales, como lo habíamos observado en el Gráfico N° 2, y también nos permite aseverar una vez más que la diferencia entre géneros no es mayormente significativa.

2. INTENSIDAD Y NIVELES DE ESTRÉS OBSERVADO EN LAS UNIDADES DE ESTUDIO

CUADRO N° 5

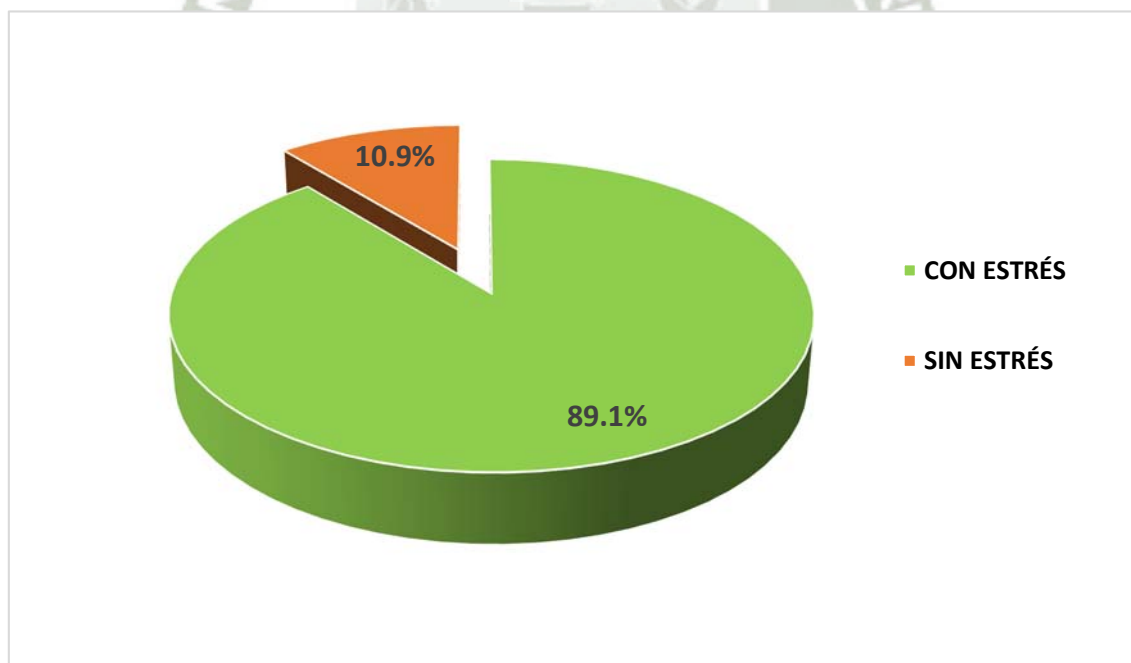
PRESENCIA DE ESTRÉS

ESTRÉS	F	%
CON ESTRÉS	238	89.1
SIN ESTRÉS	29	10.9
TOTAL	267	100%

FUENTE: Elaboración Propia

GRÁFICO N° 5

PRESENCIA DE ESTRÉS



FUENTE: Elaboración Propia

Los resultados nos permiten apreciar que un 89.1% de los estudiantes encuestados presentaron algún nivel o tipo de estrés al momento de ser evaluados, y tan sólo un 10.9% de estudiantes, manifestaron no tener ningún tipo de estrés al momento de realizar la encuesta.

Esta pregunta, llamada “Ítem de filtro”, o “Pregunta Excluyente” nos permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, por lo tanto el número total de la muestra inicial variará a partir de ahora; ya que EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO mide la frecuencia y el nivel de estrés en las unidades de estudio investigadas.

Es necesario aclarar en este punto, que puede existir un mínimo margen de error contemplado en la misma formulación del Instrumento SISCO, ya que pueden ser diferentes los motivos por los cuales las personas encuestadas respondan negativamente al ítem excluyente; como por ejemplo desgano, desinterés, falta de motivación, etc.; por lo que se debe considerar el hecho que presenten algún tipo de estrés, pero no desean desarrollar la encuesta.

Siendo así, al encontrarnos con un 10.9% de estudiantes encuestados sin presencia alguna de estrés, el número de la muestra variará, trabajando a partir de ahora con sólo el 89.1% de estudiantes que sí presentan estrés, lo cual se verá representado por un número 238 estudiantes.

CUADRO N° 6

NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS POR SEMESTRE ACADÉMICO

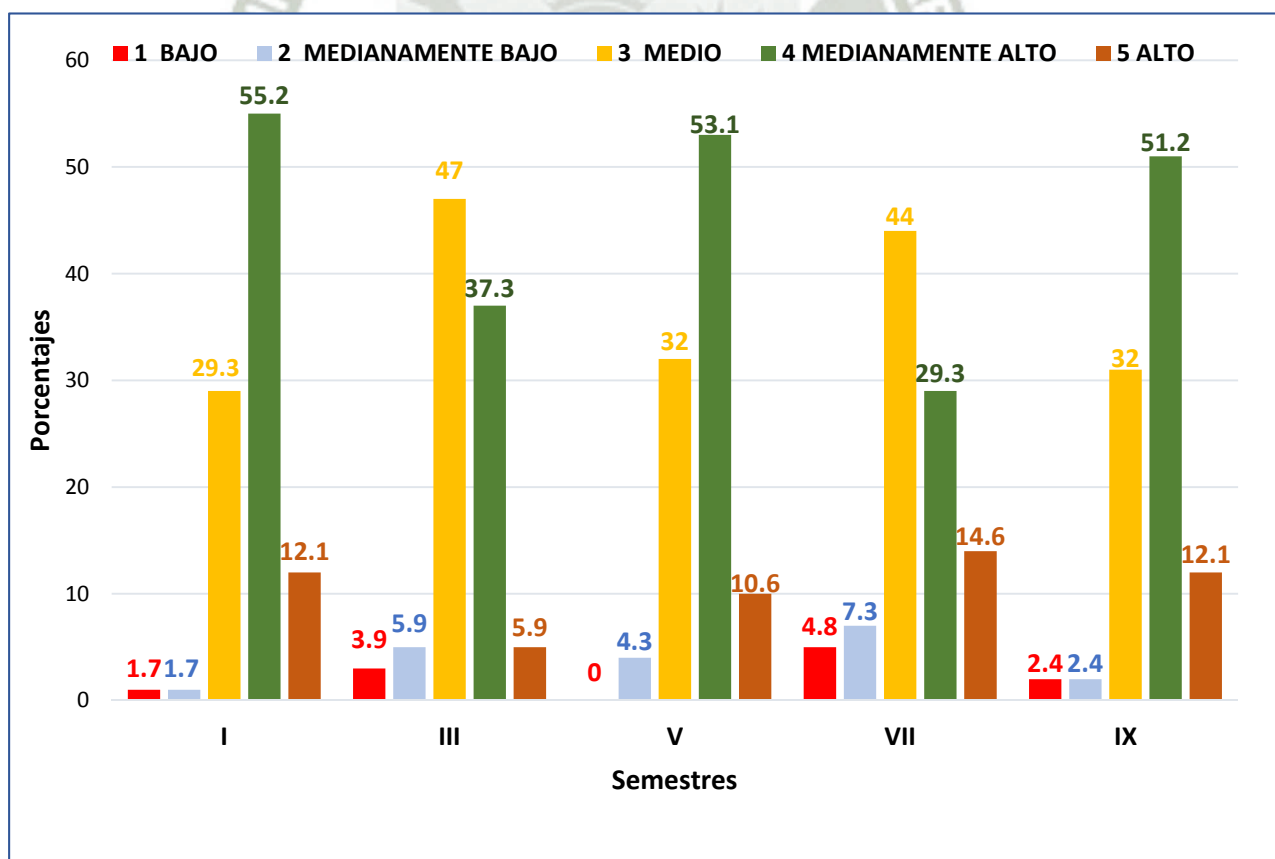
Nivel de Intensi- sidad Semestre	1 Bajo		2 Mediana- mente bajo		3 Medio		4 Mediana- mente alto		5 Alto		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
I	1	1.7	1	1.7	17	29.3	32	55.2	7	12.1	58	100
III	2	3.9	3	5.9	24	47.0	19	37.3	3	5.9	51	100
V	0	---	2	4.3	15	32.0	25	53.1	5	10.6	47	100
VII	2	4.8	3	7.3	18	44.0	12	29.3	6	14.6	41	100
IX	1	2.4	1	2.4	13	32.0	21	51.2	5	12.1	41	100
TOTAL	6	12.8	10	21.6	87	184.3	109	226.1	26	55.3	238	100

FUENTE: Elaboración Propia

 $\chi^2 = 15.86$ N.S ($\chi^2_{5\%} = 26.30$, $GL = 16$)

GRÁFICO N° 6

NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS POR SEMESTRE ACADÉMICO



FUENTE: Elaboración Propia

Lo que podemos apreciar aquí es que según nuestro instrumento de investigación; aplicando el baremo en una escala del 1 al 5, donde 1 es bajo, 2 es medianamente bajo, 3 es medio, 4 es medianamente alto y 5 es alto, la mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en un nivel de estrés **medianamente alto**; siendo el 1^{er} semestre el que muestra mayor porcentaje en este rango de intensidad con un 55.2%, le sigue inmediatamente después el 5° semestre con un 53.1%, luego en tercer lugar se observa al 9° semestre con un 51.2%.

Los Semestres 3° y 5° presentan como máxima, un nivel de estrés medio, con un 47.0% y un 44.0% respectivamente, notándose que ninguno de los cinco semestres presentaron un nivel alto de estrés como dato preponderante.

También podemos apreciar que la diferencia entre el nivel bajo y medianamente bajo no es significativa en los cinco semestres; a comparación de la diferencia que existe entre el nivel de estrés medianamente bajo y el nivel medio, siendo que son niveles consecutivos.

En los 5 semestres se aprecia un incremento significativo entre ambos niveles, siendo el 3^{er} Semestre el que muestra mayor diferencia entre ambos con un 41.1%, frente a un 1^{er} Semestre que muestra una diferencia de 27.6%.

Si en nuestra escala, 1 es bajo y 5 es alto, nuestra media es 3, entonces es interesante observar que el 3^{er} Semestre presenta mayor porcentaje en este nivel de estrés con un 47%, siendo el 1^{er} Semestre el que muestra un menor porcentaje en este nivel con un 29.4%, ya que este semestre presenta mayor grado de estrés como lo vimos anteriormente.

En los extremos de nuestra tabla encontramos el número 5 como un nivel alto y el número 1 como un nivel bajo, siendo así, tenemos que el nivel más alto de estrés se encuentra en el 7° semestre con un 14.6% de estudiantes, mientras que el nivel más bajo de estrés lo ubicamos en el 5° semestre que no presenta a ningún estudiante con bajo nivel de estrés.

En el gráfico, podemos observar claramente que el nivel de estrés de los estudiantes encuestados es superior a la media, y no muy alejado se encuentra

el porcentaje de estudiantes que están situados precisamente en la media del nivel de estrés.

Lo que vamos a investigar ahora es, cuáles son los indicadores que generan estos altos índices de estrés en los estudiantes, y cuál es el porcentaje de incidencia en cada uno de ellos por semestre.

En este punto cabe resalta que se aplicó la prueba del Chi cuadrado, y se encontró que existen diferencias significativas entre el nivel de estrés y el semestre académico, lo cual nos indica que el nivel de estrés, es independiente al semestre académico.



CUADRO N° 7

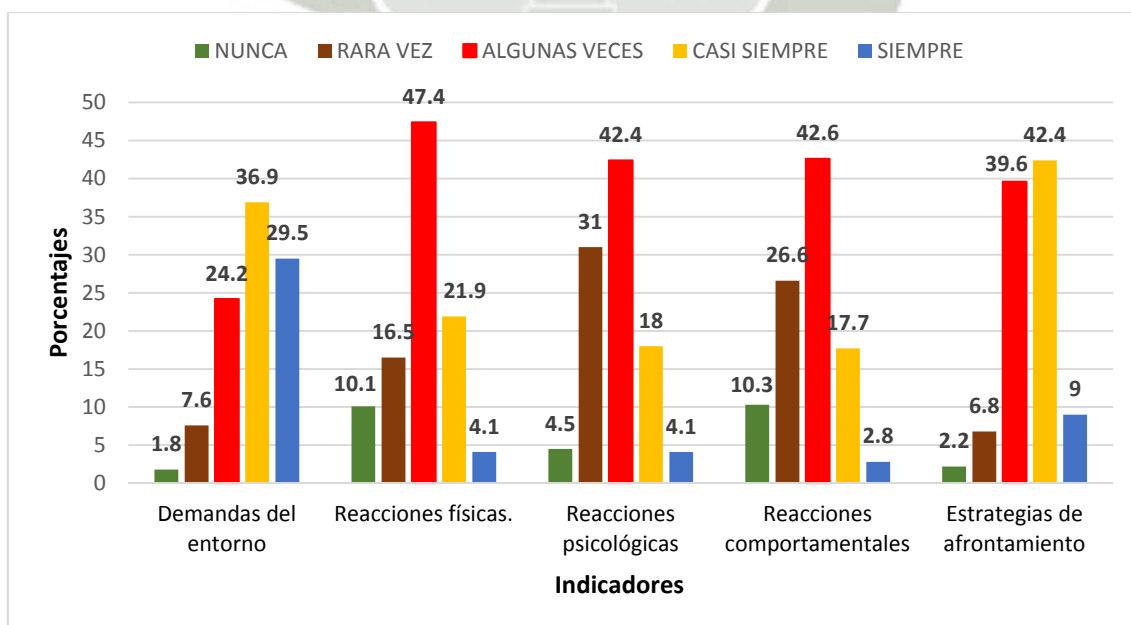
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 1° SEMESTRE

INDICADORES \ ESCALA		NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
a. Demandas del entorno.	Puntaje	29	122	390	596	475	1612
	%	1.8	7.6	24.2	36.9	29.5	100
b. Reacciones físicas.	Puntaje	87	142	408	188	35	860
	%	10.1	16.5	47.4	21.9	4.1	100
c. Reacciones psicológicas.	Puntaje	33	228	312	132	30	735
	%	4.5	31.0	42.4	18.0	4.1	100
d. Reacciones comportamentales.	Puntaje	56	144	231	96	15	542
	%	10.3	26.6	42.6	17.7	2.8	100
e. Estrategias de afrontamiento.	Puntaje	25	76	441	472	100	1114
	%	2.2	6.8	39.6	42.4	9.0	100
TOTAL	Puntaje	230	712	1782	1484	655	4863
	%	4.7	14.6	36.6	30.5	13.5	100%

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 7

NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 1° SEMESTRE



FUENTE: Elaboración Propia.

Como se puede observar en los resultados que anteceden, las reacciones físicas son las que presentan mayor índice de frecuencia, ya que el 47.4% de estudiantes han manifestado presentarlas alguna vez, siendo los dolores de cabeza o migrañas y la somnolencia los sub-indicadores encontrados con mayor frecuencia, mientras que el menor índice de frecuencia lo encontramos en las demandas del entorno con un 1.8% que manifiesta nunca haber sentido presión externa alguna a su alrededor como causal de su estrés.

Apreciamos que en el 1^{er} semestre un 36.9% siente que el causante de su estrés radica en las demandas del entorno, siendo la personalidad y carácter del profesor lo que causa mayor nivel de estrés, en segundo lugar está la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, en tercer lugar está el tipo de trabajo que le piden los profesores, luego le siguen las evaluaciones, el tiempo limitado para hacer los trabajos, la participación en clase, no entender los temas que se abordan en clase, y por último lo que presenta menos frecuencia es la competencia con los compañeros.

Las reacciones psicológicas y comportamentales, tienen valores similares de incidencia con un 42.4% y un 42.6% respectivamente en la escala de algunas veces, mientras que las estrategias de afrontamiento tiene un 42.4% de uso casi siempre, agregado al 39.6% que lo emplea algunas veces, con lo cual se demuestra un buen manejo de los recursos para la superación del estrés.

En las Reacciones Psicológicas podemos apreciar que el mayor índice de respuestas radica en problemas de concentración, mientras que en las reacciones comportamentales se reflejan en el desgano para realizar las labores académicas.

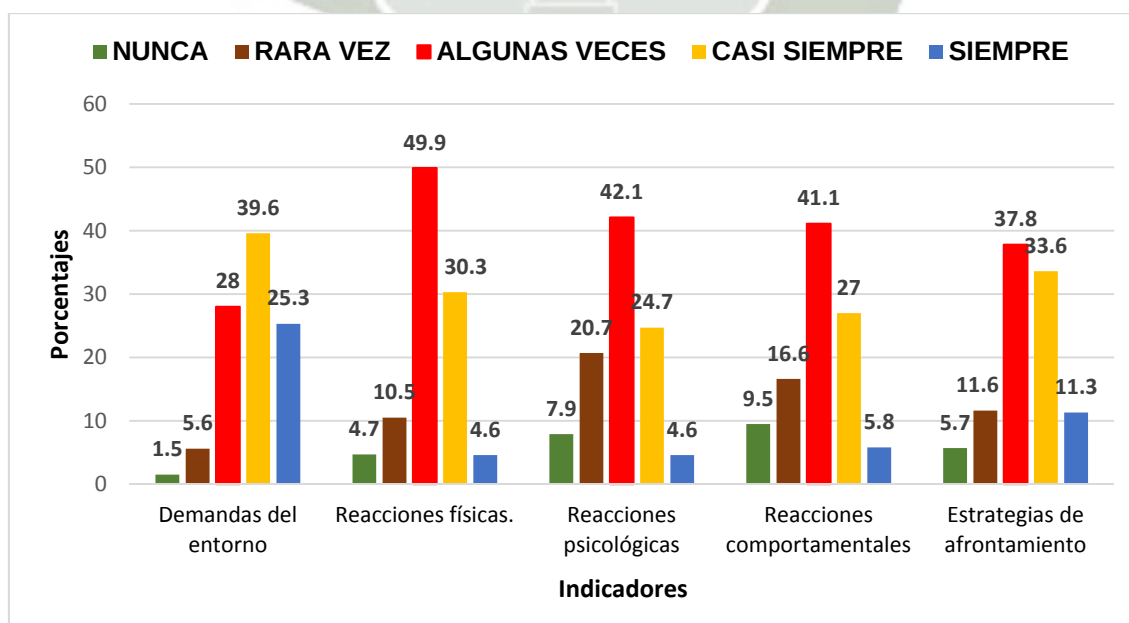
Es meritorio resaltar que la mayor estrategia de afrontamiento utilizada es la religiosidad, (oraciones o la asistencia a misa), seguida por un plan de ejecución de sus tareas.

Por lo tanto, para el 1^{er} semestre es importante tener una buena relación con los profesores, para que así disminuya el porcentaje de estudiantes con dolores de cabeza o migrañas, problemas de concentración, desgano al realizar las labores académicas, y puedan hacer uso de las oraciones y la asistencia a misa con otros propósitos.

CUADRO N° 8
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 3° SEMESTRE

INDICADORES \ ESCALA		NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
a. Demandas del entorno.	Puntaje	22	80	399	564	360	1425
	%	1.5	5.6	28.0	39.6	25.3	100
b. Reacciones físicas.	Puntaje	41	92	435	264	40	872
	%	4.7	10.5	49.9	30.3	4.6	100
c. Reacciones psicológicas.	Puntaje	51	134	273	160	30	648
	%	7.9	20.7	42.1	24.7	4.6	100
d. Reacciones comportamentales.	Puntaje	49	86	213	140	30	518
	%	9.5	16.6	41.1	27.0	5.8	100
e. Estrategias de afrontamiento.	Puntaje	50	102	333	296	100	881
	%	5.7	11.6	37.8	33.6	11.3	100
TOTAL	Puntaje	213	494	1653	1424	560	4344
	%	4.9	11.4	38.1	32.7	12.9	100%

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 8
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 3° SEMESTRE

FUENTE: Elaboración Propia.

Al observar el cuadro y gráfico N° 8, podemos aseverar que en el 3^{er} Semestre, el nivel de estrés algunas veces provoca que el 49.9%, es decir casi la mitad de los estudiantes presenten reacciones físicas, siendo éste el más alto porcentaje observado, el cual sumado al 30.3% de estudiantes que lo manifiesta casi siempre, nos da un total de 80.2%, lo cual es un porcentaje elevado y bastante considerable a tener en cuenta al momento de proponer alternativas de solución.

Analizando a profundidad las reacciones físicas, nos encontramos que este porcentaje de estudiantes manifiesta estas reacciones presentando problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, seguidos por los problemas de fatiga crónica y/o migrañas.

Mientras que del otro extremo encontramos que el menor porcentaje radica en las demandas del entorno, con un 1.5% de estudiantes que sienten que las demandas del entorno no son causantes de su estrés.

Al analizar un poco más a fondo, podemos apreciar que el 3^{er} semestre casi siempre percibe estrés de su entorno, esto se ve reflejado en un 39.6% de los estudiantes, y a su vez dentro de éstas demandas del entorno la más estresante para ellos es casi siempre el tiempo limitado para hacer el trabajo, seguido muy de cerca por la competencia con los compañeros de grupo.

Un 42.1% de los estudiantes sienten que presentan algunas veces reacciones psicológicas, y un 24.7% las presentan casi siempre, y esto se ve reflejado en que la mayor parte de los estudiantes se sienten algunas veces con problemas de concentración, seguidos por estudiantes con problemas de ansiedad, angustia o desesperación. Es bueno resaltar en este punto que el sub-indicador que le sigue en la escala de frecuencia es la sensación de inquietud, es decir que nunca encuentran el momento para relajarse y estar tranquilos.

El 41.1% de los estudiantes manifestaron que algunas veces presentan reacciones comportamentales, mientras que un 27% las presentan casi siempre, teniendo como aspecto positivo que la mayor parte de estudiantes manifiesta que no recurre a la creación de conflictos o a la tendencia de polemizar y discutir, pero sí hace uso de las técnicas de aislamiento de los demás, lo cual se puede deber a la fuerte competencia entre compañeros que se manifestaron anteriormente y al aumento o reducción del consumo de alimentos.

Al observar con detenimiento, encontramos que la diferencia entre las reacciones psicológicas y comportamentales, en la frecuencia de "algunas veces" es tan sólo del 1%, este caso también lo observamos en el resultado anterior por lo que podemos presumir que ambas tienen cierto tipo de afinidad o asociación, lo cual se podrá ver con mayor claridad al finalizar el estudio por Semestres.

En el caso del 3^{er} semestre, encontramos que el 37.8% de los estudiantes algunas veces han hecho uso de estrategias de afrontamiento, mientras que un 33.6% lo hace casi siempre, esto refleja mayor madurez con respecto al semestre impar anterior, teniendo como mayor estrategia utilizada algunas veces la elaboración de un plan de ejecución de sus tareas, seguida por los estudiantes que casi siempre manifiestan tener habilidad asertiva.

En consecuencia, para el 3^{er} semestre lo más importante es tener más tiempo para la realización de los trabajos, y sentir que la competencia entre compañeros es parte de la carrera y no parte vital de su entorno, de esta forma los estudiantes del 3^{er} Semestre van a disminuir el porcentaje de sufrimiento estomacal, fatiga crónica, problemas de concentración, ansiedad, angustia y desesperación, no se aislarán de sus compañeros; sino por el contrario encontrarán un apoyo y un refuerzo académico en ellos, de tal forma que la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como estrategia de afrontamiento más usada les será útil para hacer las cosas más rápido y con mayor eficiencia.



CUADRO N° 9

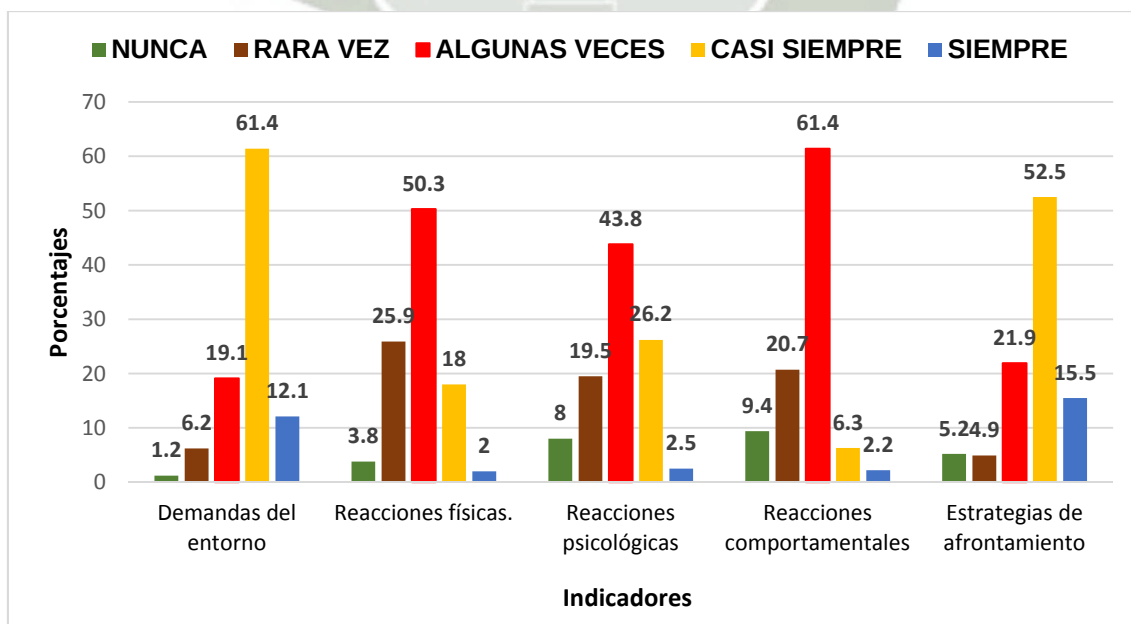
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 5° SEMESTRE

INDICADORES	ESCALA	NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
a. Demandas del entorno.	Puntaje	16	82	252	812	160	1322
	%	1.2	6.2	19.1	61.4	12.1	100
b. Reacciones físicas.	Puntaje	28	190	369	132	15	734
	%	3.8	25.9	50.3	18.0	2.0	100
c. Reacciones psicológicas.	Puntaje	48	116	261	156	15	596
	%	8.0	19.5	43.8	26.2	2.5	100
d. Reacciones comportamentales.	Puntaje	42	92	273	28	10	445
	%	9.4	20.7	61.4	6.3	2.2	100
e. Estrategias de afrontamiento.	Puntaje	47	44	198	476	140	905
	%	5.2	4.9	21.9	52.5	15.5	100
TOTAL	Puntaje	181	524	1353	1604	340	4002
	%	4.5	13.1	33.8	40.1	8.5	100.0

FUENTE: Elaboración Propia.

CUADRO N° 9

NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 5° SEMESTRE



FUENTE: Elaboración Propia.

Del cuadro y gráfico anterior se puede desprender que en el 5° semestre las demandas del entorno y las reacciones comportamentales comparten el mismo porcentaje del 61.4%, lo que varía es la frecuencia, ya que las demandas del entorno se presentan casi siempre como causales del estrés, mientras que las reacciones comportamentales sólo las manifiestan algunas veces.

En el caso de las demandas del entorno la diferencia porcentual entre los estudiantes que sienten algunas veces y casi siempre este indicador como causal de su estrés es de un 42.3%, cifra bastante significativa, que nos permite observar a simple vista que más de la mitad de los estudiantes sienten que el entorno no es el más óptimo para el desarrollo académico, y esto es porque para el 5° semestre casi siempre el tiempo limitado para hacer el trabajo, junto con el tipo de trabajo que piden los profesores son la principal causa de su estrés, lo cual si analizamos a profundidad tienen cierto grado de asociación uno con otro por lo que tiene sentido que ambos ocupen el primer lugar de frecuencias encontradas. El segundo y tercer lugar también están asociados de alguna forma ya que se trata de las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas y trabajos académicos respectivamente.

Por lo tanto podemos concluir como primer punto que los estudiantes del 5° semestre sienten mayor estrés por la carga académica que llevan en este periodo, a diferencia por ejemplo de los estudiantes del 1^{er} semestre que sienten que lo que más les estresa es el carácter del profesor.

Siendo las reacciones comportamentales las que comparten el mismo porcentaje de frecuencia con las demandas del entorno (61.4%), es necesario hacer la observación que este porcentaje radica en que algunas veces los estudiantes presentan reacciones de comportamiento, como por ejemplo el aumento o reducción del consumo de alimentos, seguido por el desgano para realizar labores académicas.

Entonces de acuerdo a este resultado podemos presumir que en este semestre encontraremos mayor número de personas con sobre peso o por el contrario con un grado alto de desnutrición, lo cual tendría sentido ya que más de la mitad de estudiantes manifiesta que no les alcanza el tiempo.

Las reacciones físicas las presentan algunas veces en un 50.3%, es decir casi la mitad de estudiantes, y las manifiestan mediante problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, (lo cual ratifica nuestra observación anterior), seguido por una fatiga crónica y trastornos en el sueño, insomnio o pesadillas.

También podemos observar que un 43.8% de los estudiantes presentan reacciones psicológicas ante el estrés, como el alto índice de frecuencia en la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, los problemas de concentración y en menor frecuencia el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

Aquí por ejemplo podemos descartar nuestra teoría de que exista algún tipo de asociación entre las reacciones psicológicas y las comportamentales, ya que la diferencia en la misma frecuencia superior es de 17.6%, cifra mayor a la observada en nuestros resultados anteriores.

Debemos resaltar que las estrategias de afrontamiento son superiores a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, lo cual nos demuestra que los estudiantes cuentan con mayor número de estrategias para afrontar el estrés, como por ejemplo la búsqueda de la información en primer lugar, seguido por la habilidad asertiva y luego por la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.

En conclusión diremos que para el 5° semestre, las demandas del entorno son fundamentales en la presencia del estrés, siendo el tiempo limitado, el tipo de trabajo asignado, las evaluaciones y la sobrecarga de tarea lo que los estresa casi siempre, haciendo que presenten problemas de digestión, fatiga crónica y trastornos en el sueño, cada uno de los cuales tienen algún tipo de dependencia uno del otro, además de manifestar reacciones psicológicas algunas veces como inquietud, problemas de concentración y sentimiento de agresividad, sumado al aumento o reducción del consumo de alimentos y el desgano para realizar las labores académicas.



CUADRO N° 10

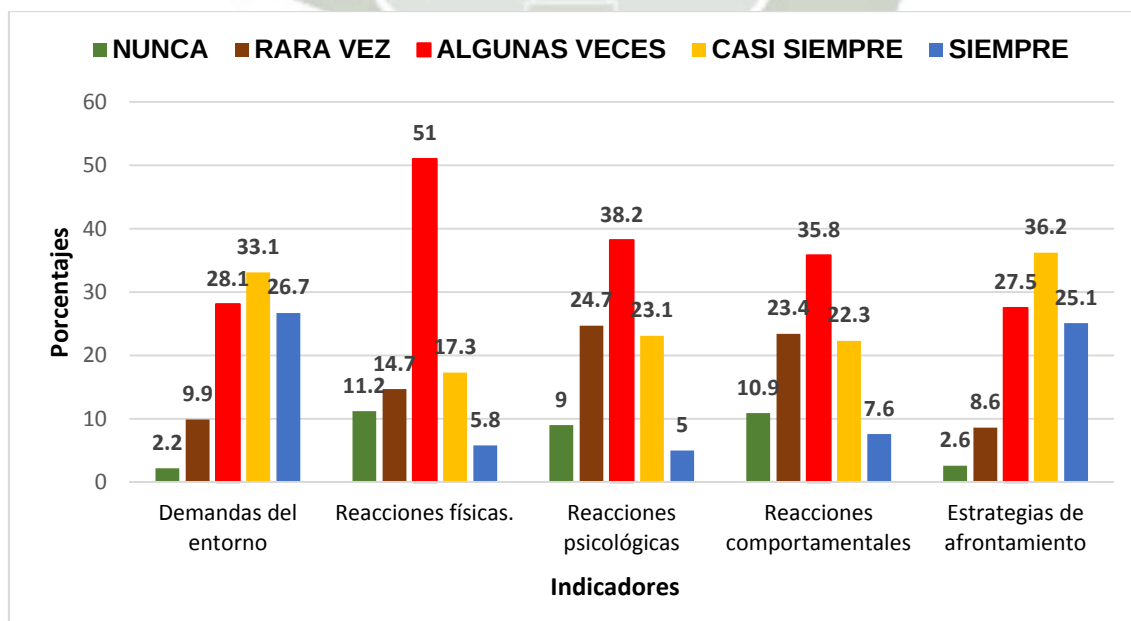
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 7° SEMESTRE

ESCALA		NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
INDICADORES	Puntaje	24	108	306	360	290	1088
	%	2.2	9.9	28.1	33.1	26.7	100
a. Demandas del entorno.	Puntaje	67	88	306	104	35	600
	%	11.2	14.7	51.0	17.3	5.8	100
b. Reacciones físicas.	Puntaje	45	124	192	116	25	502
	%	9.0	24.7	38.2	23.1	5.0	100
c. Reacciones psicológicas.	Puntaje	43	92	141	88	30	394
	%	10.9	23.4	35.8	22.3	7.6	100
d. Reacciones comportamentales.	Puntaje	21	70	225	296	205	817
	%	2.6	8.6	27.5	36.2	25.1	100
e. Estrategias de afrontamiento.	Puntaje	200	482	1170	964	585	3401
	%	5.9	14.2	34.4	28.3	17.2	100.0
TOTAL							

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 10

NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 7° SEMESTRE



FUENTE: Elaboración Propia.

Según el cuadro y gráfico N° 10, observamos que las reacciones físicas, son las que presentan mayor porcentaje, en el rango de algunas veces con un 51.0%, siendo este dato el más resaltante, sobre todo al observar el gráfico. Ahora bien al investigar este hecho, nos daremos cuenta que la reacción física que tiene mayor número de frecuencias es la fatiga crónica o cansancio permanente, le sigue los estudiantes que sienten somnolencia o mayor necesidad de dormir y luego los que tienen trastornos en el sueño, quiere decir que los estudiantes del 7° semestre se sienten constantemente cansados, no duermen bien o tienen problemas para dormir, lo cual podría verse reflejado en los resultados de sus estudios.

Otro porcentaje elevado se encuentra en el indicador de reacciones psicológicas con un 38.2%, de los estudiantes manifiesta haberlas presentado alguna vez, lo que se refleja en problemas de concentración, a los que le siguen sentimientos de ansiedad, angustia o desesperación, depresión y tristeza.

Apreciamos también que en el 7° semestre un 33.1% siente que el causante de su estrés radica casi siempre en las demandas del entorno, siendo lo más estresante para ellos el tipo de trabajo que le piden los profesores, lo cual se ve reforzado con el alto porcentaje de estudiantes sienten que lo que siempre les estresa es la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, por lo que podemos deducir que el nivel de exigencia de los trabajos los estresa al punto de manifestar las reacciones anteriormente vistas.

Las reacciones comportamentales, nos muestran índices elevados de estudiantes, que en un 35.8% siente que algunas veces han tenido este tipo de reacción, mostrando mayormente desgano para realizar las labores académicas.

Cabe destacar en este punto que los estudiantes del 7° semestre casi siempre hacen uso de estrategias de afrontamiento para poder contrarrestar el estrés ocasionado, y esto se ve reflejado en el 36.2% de respuesta ante esta inquietud, siendo la búsqueda de la información la estrategia que siempre aplican, seguida por la elaboración de un plan de ejecución, lo cual nos indica que para estos estudiantes ante cualquier demanda del entorno, ellos primordialmente buscan la información necesaria para resolverlo.

Por lo tanto, para el 7° semestre el tipo de trabajo que se les pide y la sobrecarga académica son las principales causales de su estrés, el cual se ve reflejado en fatiga crónica, somnolencia, y trastornos del sueño, además que psicológicamente presentan problemas de concentración y ansiedad, siendo en el aspecto comportamental donde se puede apreciar su desgano para realizar las labores académicas, a pesar que la estrategia con la que combaten el estrés es la búsqueda de información, ésta a su vez puede ser una demanda mayor de estrés.

CUADRO N° 11

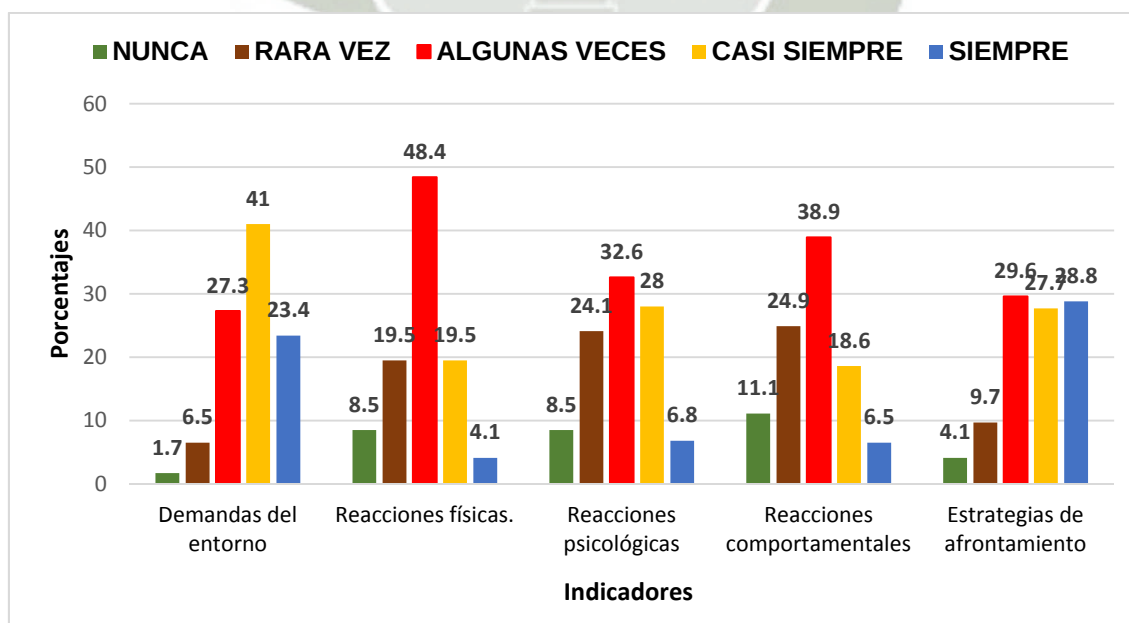
NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 9° SEMESTRE

ESCALA INDICADORES		NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
a. Demandas del entorno.	Puntaje	19	74	309	464	265	1131
	%	1.7	6.5	27.3	41.0	23.4	100
b. Reacciones físicas.	Puntaje	52	120	297	120	25	614
	%	8.5	19.5	48.4	19.5	4.1	100
c. Reacciones psicológicas.	Puntaje	44	124	168	144	35	515
	%	8.5	24.1	32.6	28.0	6.8	100
d. Reacciones comportamentales.	Puntaje	43	96	150	72	25	386
	%	11.1	24.9	38.9	18.6	6.5	100
e. Estrategias de afrontamiento.	Puntaje	32	76	231	216	225	780
	%	4.1	9.7	29.6	27.7	28.8	100
TOTAL	Puntaje	190	490	1155	1016	575	3426
	%	5.5	14.3	33.7	29.7	16.8	100.0

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 11

NIVELES DE FRECUENCIA POR INDICADORES DE ESTRÉS EN EL 9° SEMESTRE



FUENTE: Elaboración Propia.

Al observar el cuadro y gráfico N° 11 nos damos cuenta que el nivel de estrés provoca en mayor porcentaje las reacciones físicas de los estudiantes del 9° semestre, siendo así que tenemos a un 48.4% que han manifestado este tipo de reacciones algunas veces, como por ejemplo dolores de cabeza o migrañas, fatiga crónica o trastornos de sueño.

Estas reacciones físicas son provocadas en un 41% casi siempre por la personalidad y el carácter del profesor, seguida muy de cerca por las evaluaciones, algo muy parecido a lo que le sucede a los estudiantes del 1^{er} semestre que sienten las mismas demandas de su entorno pero en porcentajes distintos.

Un 38.9% de estudiantes manifiestan tener reacciones comportamentales algunas veces en forma de desgano al realizar las labores académicas, o aislamiento de los demás, además demarcan tajantemente que no sienten ganas de crear conflictos, polemizar o discutir.

Un 32.6% de los estudiantes sienten que presentan algunas veces reacciones psicológicas, y un 28% las presentan casi siempre, y esto se ve reflejado en que la mayor parte de los estudiantes se sienten algunas veces algún tipo de inquietud o ansiedad, pero un poco menos de la mitad de estudiantes manifiesta nunca haber tenido sentimientos de depresión y tristeza, y rara vez haber experimentado algún sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, lo cual nos lleva a la presunción que al término de la carrera los estudiantes de medicina son capaces de controlar mejor sus reacciones comportamentales con relación a sus compañeros de semestres inferiores.

Esta hipótesis se puede ver respaldada al observar el uso de las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia, ya que los porcentajes entre: algunas veces, casi siempre y siempre son de 29.6%, 27.7% y 28.8% respectivamente, lo cual nos demuestra una diferencia mínima entre ellos, y un mejor manejo de su estrés.

Así tenemos que más de la mitad de los estudiantes del 9° semestre siempre buscan información sobre lo que sucede, seguido por la elaboración de un plan que les implique realizarlo en el menor tiempo.

En consecuencia, para el 3^{er} semestre lo más importante es tener más tiempo para la realización de los trabajos, y sentir que la competencia entre compañeros es parte de la carrera y no parte vital de su entorno, de esta forma nuestros estudiantes del 3^{er} semestre van a disminuir el porcentaje de sufrimiento estomacal, fatiga crónica, problemas de concentración, ansiedad, angustia y desesperación, no se aislarán de sus compañeros sino por el contrario encontrará un apoyo y un refuerzo académico en ellos, de tal forma que la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como estrategia de afrontamiento más usada les será útil para hacer las cosas más rápido y con mayor eficiencia.

Entonces podemos decir que los estudiantes del 9° Semestre al igual que el 1^{er} semestre sienten mayor estrés por la personalidad del profesor, lo cual se ve reflejado en dolores de cabeza o migrañas, en inquietud o ansiedad, en desgano para realizar las labores académicas, para lo cual lo mejor que ellos hacen es buscar información para afrontar el estrés presentado.

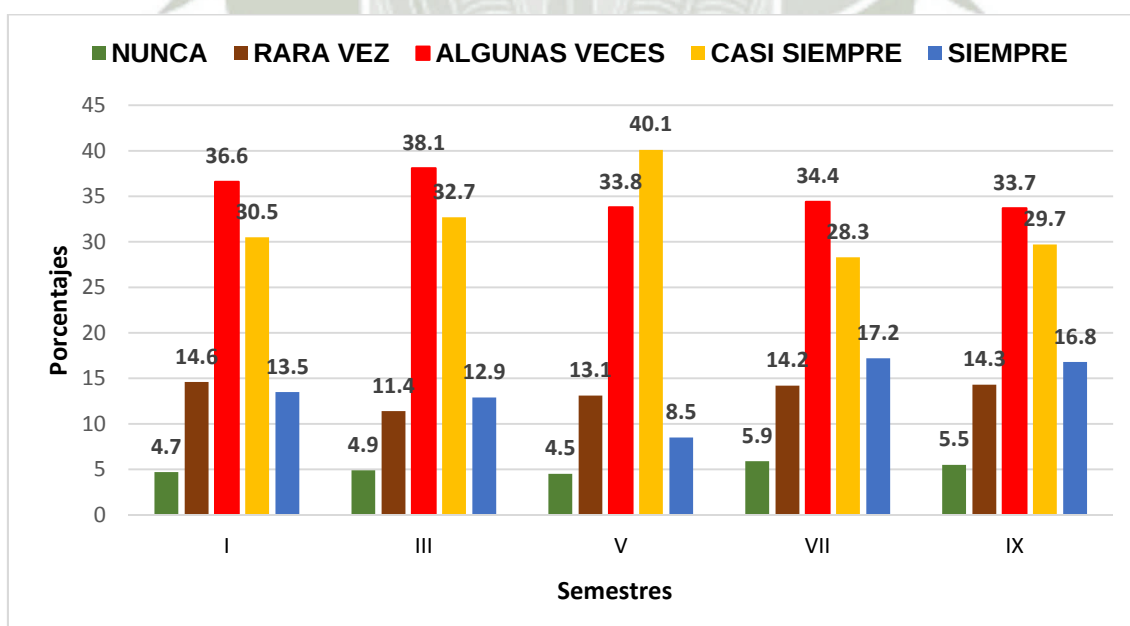


CUADRO N° 12

ESCALA DE ESTRÉS POR SEMESTRES EN LA FACULTAD DE MEDICINA

ESCALA SEMESTRE		NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNA S VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5	TOTAL
I	Puntaje	230	712	1782	1484	655	4863
	%	4.7	14.6	36.6	30.5	13.5	100
III	Puntaje	213	494	1653	1424	560	4344
	%	4.9	11.4	38.1	32.7	12.9	100
V	Puntaje	181	524	1353	1604	340	4002
	%	4.5	13.1	33.8	40.1	8.5	100
VII	Puntaje	200	482	1170	964	585	3401
	%	5.9	14.2	34.4	28.3	17.2	100
IX	Puntaje	190	490	1155	1016	575	3426
	%	5.5	14.3	33.7	29.7	16.8	100
TOTAL	Puntaje	1014	2702	7113	6492	2715	20036
	%	5.1	13.5	35.5	32.4	13.5	100

GRÁFICO N° 12

ESCALA DE ESTRÉS POR SEMESTRES EN LA FACULTAD DE MEDICINA

FUENTE: Elaboración Propia.

Al observar el cuadro y gráfico N° 12, podemos tener una idea general de la escala de estrés por semestres a nivel de Facultad, y los resultados se aprecian claramente, siendo que el 5° semestre es el que demuestra un mayor índice con 40.1% de estudiantes que lo sienten casi siempre, seguidos por el 3° Semestre que presenta un 38.1% de estudiantes que han sentido algunas veces, algún tipo de estrés.

Ahora bien si analizamos simplemente por frecuencia, apreciaremos que los estudiantes del 7° semestre son los que están siempre estresados, ya que representan la mayor incidencia en este rango con un 17.2%, seguidos por los estudiantes del 9° Semestre con un 16.8%, luego se encuentran los estudiantes del 1°, 3° y 5° con un porcentaje de 13.5%, 12.9%, y 8.5% respectivamente, lo cual nos refleja que en los semestres superiores el nivel y la frecuencia de estrés constante o permanente es superior que los niveles inferiores.

Si seguimos en el rango del estudio por frecuencias, observamos que hay un alto índice de estudiantes en los 5 semestres que presentan el estrés algunas veces durante su vida académica universitaria, siendo el 3^{er} semestre el que lidera en esta oportunidad con un 38.1% de estudiantes, seguidos por un 36.6% del 1^{er} semestre.

En los rangos de frecuencia rara vez y nunca observamos la confirmación de lo observado y analizado anteriormente, ya que los semestres que presentan menor porcentaje en estos rangos, son los que presentan mayor porcentaje en los rangos casi siempre o siempre, como es el caso del 5° semestre, que presenta un 4.5% de estudiantes que manifiesta nunca haber presentado un síntoma de estrés, frente a un 48.6% que dice haber manifestado casi siempre o siempre algún tipo de estrés académico, lo cual sumado al 33.8% de estudiantes que lo han sentido algunas veces suma un total de 82.4% de estudiantes que presentan un rango medio superior de estrés.

CUADRO N° 13

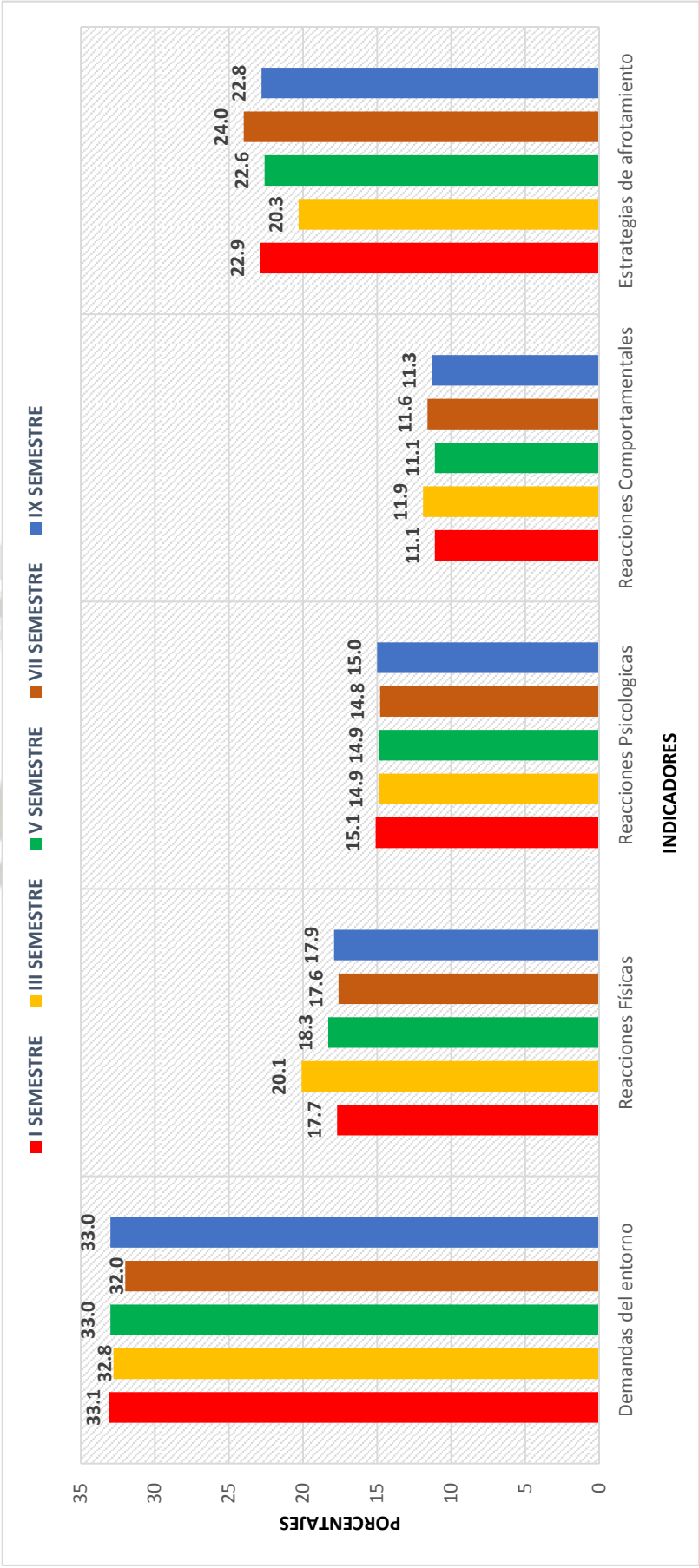
INDICADORES DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LA FACULTAD DE MEDICINA

	I		III		V		VII		IX		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
a. Demandas del entorno.	1612	33.1	1425	32.8	1322	33.0	1088	32.0	1131	33.0	6578	32.8
b. Reacciones físicas.	860	17.7	872	20.1	734	18.3	600	17.6	614	17.9	3680	18.4
c. Reacciones psicológicas.	735	15.1	648	14.9	596	14.9	502	14.8	515	15.0	2996	15.0
d. Reacciones comportamentales	542	11.1	518	11.9	445	11.1	394	11.6	386	11.3	2285	11.4
e. Estrategias de afrontamiento.	1114	22.9	881	20.3	905	22.6	817	24.0	780	22.8	4497	22.4
TOTAL	4863	100	4344	100	4002	100	3401	100	3426	100	20036	100

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N° 13

INDICADORES DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LA FACULTAD DE MEDICINA



FUENTE: Elaboración Propia.

En este cuadro y gráfico final podemos apreciar la distribución de los 5 indicadores de estrés a nivel de toda la Facultad de Medicina, obtenido como resultado final de toda nuestra investigación.

Es así que encontramos que en las demandas del entorno, el 1^{er} Semestre presenta el índice más elevado con un 33.1%, pero no podemos dejar de recalcar que los semestres 5° y 9° presentan un 33.0%, es decir sólo una décima los diferencia con el 1^{er} Semestre, lo cual nos indica un alto grado de estrés percibido por el medio académico que rodea a los estudiantes de Medicina, ya que el 3^{er} semestre también presenta una diferencia de dos décimas con un 32.8% para terminar con el 32% de incidencia en el 7° semestre.

Tenemos así que los elementos generadores de estrés académico están presentes y distribuidos en todos los semestres de la misma manera, y a la vez se puede presumir que es el 1^{er} semestre el que presenta mayor porcentaje debido al cambio de vida académica, del colegio a la universidad, obligándolos a adaptarse de forma rápida a la vida universitaria y a su nueva carga académica.

En el caso del 5° y 9° semestre, son estudiantes que deben afrontar también un cambio en sus vidas, al salir de la universidad, hacer sus internados, decidir sus especializaciones, etc. Añadido a la carga académica aún existente.

Al observar las reacciones físicas, podemos apreciar que es el 3^{er} semestre el que presenta mayor porcentaje con un 20.1%, seguido por el 5° semestre con un 18.3%, lo cual no representa una diferencia muy significativa. Además debemos destacar que la diferencia entre el 1^{er} el 5° y el 9° semestre es tan sólo de décimas, siendo de un porcentaje de 17.7%, 17.6% y 17.9% respectivamente.

Un dato resaltante es que las reacciones físicas son mayores en porcentaje que las psicológicas o comportamentales, por lo tanto podemos concluir que los estudiantes de Medicina demuestran en su mayoría una reacción física ante la presencia de estrés, siendo el 3^{er} Semestre el que lo demuestra en mayor porcentaje de estudiantes.

Las reacciones psicológicas, donde se agrupa los conocimientos y los sentimientos, se encuentran prácticamente en un porcentaje uniforme entre los 5 semestres, encontrándose el 1^{er} semestre como mayor índice con un 15.1%, seguido a tan sólo una décima menos por el 9° semestre con el 15%, los semestres 3° y 5° comparten el mismo porcentaje de 14.9% seguido por el 7° semestre con un 14.8%.

Al observar el gráfico apreciamos con mayor claridad la coincidencia de resultados entre los 5 semestres, los cuales a pesar de ser menores que las reacciones físicas, mantienen un porcentaje promedio de frecuencia.

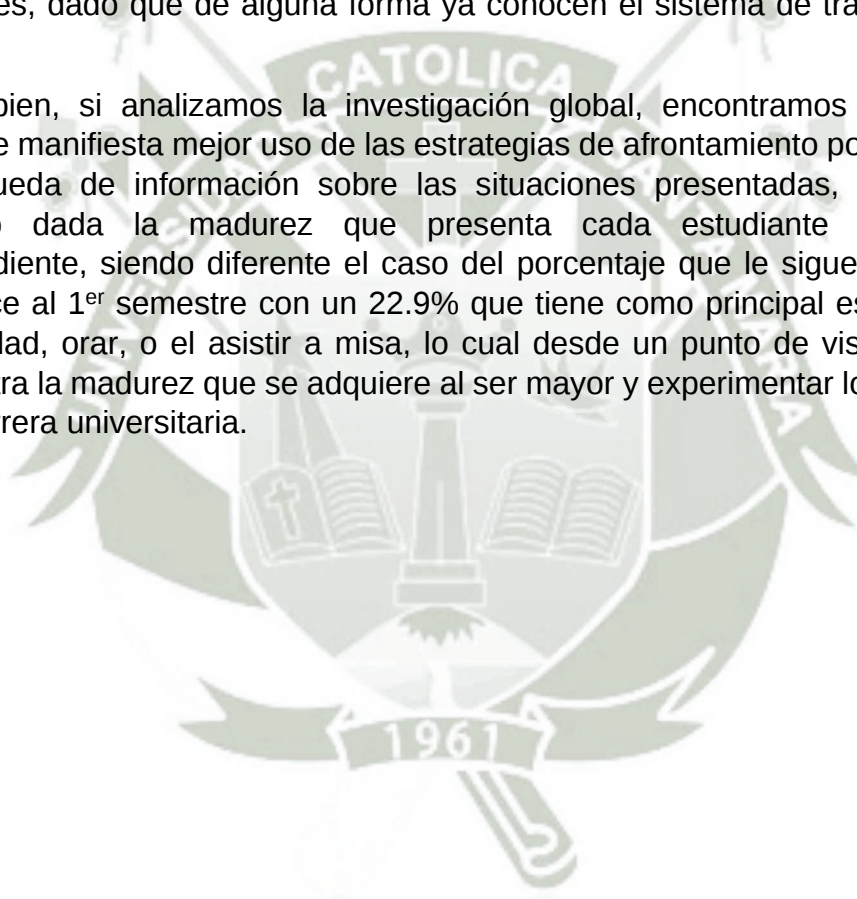
Las reacciones comportamentales reflejan un porcentaje menor en comparación con las reacciones anteriormente señaladas, siendo la diferencia menor a 1% entre los 5 semestres, encontrando al 3^{er} semestre a la cabeza con un 11.9%, seguido por el 7° semestre con un 11.6%, luego el 9° semestre con un 11.3%, y finalmente el 1^{er} y 5° Semestre con un 11.1% cada uno.

Dentro de las reacciones comportamentales, encontramos que los estudiantes recurren menos a este tipo de comportamiento como por ejemplo, confrontaciones, aislamiento, etc. lo cual coincide con nuestra investigación llevada a cabo hasta ahora.

Dentro de las estrategias de afrontamiento, encontramos al 7° semestre con un 24.0%, seguido por el 1^{er} semestre con un 22.9%, el 9° semestre con un 22.8, luego el 5° semestre con un 22.6% y por último el 3^{er} semestre con un 20.3%.

Analizando simplemente los resultados podemos concluir que los estudiantes de medicina hacen uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés presentado en su labor académica, pero debemos resaltar que el porcentaje de demanda del estrés es superior al de afrontamiento lo cual no podemos decir que está del todo bien, ya que al menos uno de los semestres encuestados debería representar mayor porcentaje de uso de estrategias, sobre todo en los semestres superiores, dado que de alguna forma ya conocen el sistema de trabajo en su carrera.

Ahora bien, si analizamos la investigación global, encontramos que el 7° semestre manifiesta mejor uso de las estrategias de afrontamiento por medio de la búsqueda de información sobre las situaciones presentadas, lo cual es meritorio dada la madurez que presenta cada estudiante como ser independiente, siendo diferente el caso del porcentaje que le sigue, el cual le pertenece al 1^{er} semestre con un 22.9% que tiene como principal estrategia la religiosidad, orar, o el asistir a misa, lo cual desde un punto de vista práctico demuestra la madurez que se adquiere al ser mayor y experimentar los desafíos de la carrera universitaria.



DISCUSIÓN

Considerando los resultados de la investigación sobre la presencia de estrés en los estudiantes de Medicina, se puede inferir que un 89.1% de estudiantes manifiestan sentir la presencia de algún tipo de estresor en su labor académica.

Referente al nivel de intensidad del estrés, es el 1^{er} Semestre es el que presenta mayor nivel de intensidad con un 55.2% de estudiantes que manifiestan sentirlo en un nivel medianamente alto, resultado que puede deber al proceso de transición de estudios secundarios a estudios universitarios.

Con referencia a las demandas del entorno, un promedio de 32.8% de estudiantes manifiesta sentir estrés causado por el entorno académico, siendo los estudiantes del 1^{er} Semestre los que reflejaron mayor incidencia, con un 33.1%, declarando que la personalidad y el carácter del profesor son la mayor causa de su estrés.

Ante la presencia de estrés, un 18.3% en promedio, han sentido reacciones físicas, en especial los estudiantes del 3^{er} Semestre, quienes presentan constantemente problemas estomacales, dolores abdominales agudos, inapetencia, etc. Las reacciones psicológicas en promedio abarcan un 14.9% de nuestros estudiantes, siendo éstas presentadas de manera equitativa en los 5 semestres, mientras que las reacciones comportamentales obtuvieron el porcentaje promedio más bajo en los 5 semestres, con un 11.4%, de los estudiantes.

El actual estudio evidencia que, en promedio el 22.5% de los estudiantes tienen claras sus estrategias de afrontamiento, siendo los estudiantes del 5^o Semestre los que más las utilizan y de mejor manera, así tenemos la búsqueda de información como la estrategia más usada por ellos.

Finalmente, si analizamos este último resultado, frente al obtenido en las demandas del entorno representadas en promedio por el 32.8% de estudiantes; podemos inferir que un 10.3% de los estudiantes en promedio sienten estrés por diversas demandas del entorno académico, pero no saben cómo afrontarlo.

CONCLUSIONES

PRIMERA : Considerando el estudio investigativo de los cinco semestres impares de la Facultad de Medicina de la UCSM, los resultados nos permiten determinar que la frecuencia en que éstas demandas se representan como estímulos estresores abarca en promedio a un 33% de los estudiantes de la facultad, porcentaje que puede variar dependiendo del momento de aplicación de la encuesta.

SEGUNDA: Queda determinado que las reacciones físicas ante el estrés son las más utilizadas en los 5 semestres, siendo el 3° Semestre el que manifiesta una mayor aplicación de las mismas, y los indicadores más altos de este tipo de reacción son los constantes dolores de cabeza, o tener migrañas.

TERCERA: La frecuencia del nivel de estrés determinado por las reacciones psicológicas es casi homogénea en los 5 semestres, y menor que el índice de frecuencias de las reacciones físicas, por lo tanto podemos afirmar que, los estudiantes de medicina presentan mayor índice de trastornos físicos que psicológicos, siendo los problemas de concentración el mayor indicador de la presencia del estrés en los estudiantes.

CUARTA: La presencia de reacciones comportamentales es la que menor frecuencia presenta, con respecto a las físicas y a las psicológicas, teniendo así el desgano al realizar las labores académicas como principal característica de este comportamiento, por lo que se concluye que los estudiantes de la Facultad de Medicina de la UCSM tienden a reaccionar con desgano y desánimo antes los estímulos estresores.

QUINTA: El uso de estrategias de afrontamiento es menor a la frecuencia de demandas estresoras, por lo que podemos concluir que no todos los estudiantes de medicina tienen asumida una forma de salir del estrés en el que se encuentran, motivo al cual se le puede atribuir el nivel del rendimiento académico en la Facultad.

SEXTA: Al término de la investigación, se ha podido establecer que existe un alto porcentaje de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santa María, con un nivel de estrés medio superior, y de esta forma quedaron comprobados los objetivos y la hipótesis.



SUGERENCIAS

PRIMERA: En lo referente a la presencia de demandas en el entorno causales del estrés académico en los estudiantes de Medicina de la UCSM, en el caso del Primer año donde la principal causa es el carácter del profesor, el Jefe de Programa o Decano de la Facultad debe tomar en cuenta para el dictado de cursos en este primer periodo a docentes que tengan paciencia y conocimiento del difícil proceso que significa para algunos la transición del colegio a la universidad.

En el caso de los otros semestres deben observar que la carga académica no sea un estímulo para dejar la carrera sino por el contrario, que los estudiantes sientan que es una parte fundamental en la formación de futuros médicos, sin caer tampoco en la desidia por falta de estímulos.

SEGUNDA: Cada docente de la Facultad de medicina debe tener en cuenta que no simplemente se dirige a una masa de jóvenes, sino que son un grupo de individuos que presentan deficiencias físicas notorias en muchos casos debido a diferentes situaciones, por lo tanto, es el docente el que debe notar cuando alguno de sus estudiantes presenta constantemente dolores de cabeza, fatiga crónica, somnolencia, etc., para de esta forma poder conversar o derivarlos a un especialista.

Por otro lado los estudiantes deben asumir la causa de las reacciones físicas que se les presentan y si es por motivos de estrés académico, deben plantear soluciones inmediatas para que no se vuelva un problema mayor y se le salga de control, puede hacerlo conversando con los amigos o pidiendo ayuda a un profesional.

TERCERA: Si el docente de la Facultad de Medicina se percata que sus estudiantes están dispersos en clase, se quedan dormidos constantemente, no se concentran al momento de aplicar sus trabajos, entonces es meritorio tener una conversación con el estudiante, para saber qué sucede con él, motivarlo para que siga adelante, sugerir estrategias de afrontamiento del estrés, o derivarlo con una persona que pueda ayudarlo de forma más precisa.

CUARTA: Se sugiere a la Facultad de Medicina, contar con un ambiente de ayuda psicológica exclusiva para sus estudiantes, donde no sólo haya una sola persona que atienda a todas las facultades, sino que tenga un equipo de profesionales al servicio de los estudiantes de Medicina, que los oriente, les ayude a encontrar las mejores estrategias de afrontamiento para cada caso, y les motiven a seguir en la carrera que ellos eligieron.

QUINTA: Recordemos que no es lo mismo ser Médico que ser Docente, por lo tanto las autoridades universitarias encargadas, deben promover constantes complementaciones pedagógicas a los médicos que enseñan en su facultad, para que sepan un poco más sobre pedagogía, didáctica y uso de la tecnología en educación, de tal manera que lleguen de mejor forma a sus estudiantes.

PROPUESTA

GUÍA DE AUTO AYUDA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS¹

I. FUNDAMENTACIÓN

Aprender a reconocer y controlar el estrés es hasta cierto punto esencial en nuestras vidas teniendo en cuenta el ritmo de vida en el que nos desenvolvemos actualmente, y es una premisa obvia el decir que los estudiantes que mejoran su dominio del nivel de estrés o que son capaces de sobrellevarlo, tienden a estar emocional y físicamente mejor, y es por esto que mi propuesta se centra en poner a disposición de los estudiantes al momento de la matrícula, y en cualquier momento del año un folleto instructivo, donde se encuentren registrados algunos principios fundamentales a tener en cuenta al momento de estar en una situación de crisis o estrés, lo que permitirá a los estudiantes, así como a las autoridades universitarias de la facultad poner más interés desde el momento que se inician las labores académicas.

Esta guía o folleto que presentamos a continuación, ha sido adaptada para ser el prototipo de lo que podría constituir a posterior, el inicio de un plan de trabajo más complejo, en colaboración de un equipo de trabajo especializado, y un plan de estudio más profundo, ya que se puede desarrollar dentro de cada una de las Facultades, puesto que no se necesitan de espacios físicos exclusivos para su ejecución, pudiendo ser un anexo al Vademécum de la UCSM.

II. DESTINATARIOS

La Guía de Autoayuda para controlar el Estrés, detallado más adelante en esta propuesta tendrá como destinatarios:

¹ Proyecto adaptado de la tesis de: MACHUCA, Alexandra, TORRES, William "Estrés laboral en las unidades de la policía...", capítulo IV "Propuestas para ayudar a afrontar el nivel de estrés" págs. 92-147 Marzo, 2008 de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/512/6/Capitulo4.pdf>.

- a. Autoridades y docentes de la Universidad Católica de Santa María en general, como lectura de apoyo.
- b. Estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santa María.

III. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

1. Incentivar a los estudiantes a conocer su cuerpo y reconocer la presencia de estrés, por medio de la autoevaluación de su comportamiento.
2. Proporcionar un apoyo a los estudiantes, para que puedan afrontar una crisis de estrés en el transcurso de la carrera universitaria.
3. Promover en los docentes actitudes de empatía hacia los estudiantes, ayudándolos a superar problemas relacionados con el estrés académico.

IV. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Al término de la lectura, los estudiantes deben ser capaces de:

1. Reconocer a partir de la conciencia de ellos mismos, con honestidad y sin sentimientos de inferioridad las demandas estresoras de su entorno.
2. Evaluar sus reacciones ante el estrés y proponer soluciones para mejorar y sobre llevar los obstáculos que no le permiten desarrollarse como estudiante de la Facultad de Medicina de la UCSM.
3. Afrontar la realidad y proyectarse mediante el uso de estrategias, que le permitan controlar el nivel de estrés propio de la carrera.

V. EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA



FACULTAD DE MEDICINA

GUÍA DE AUTO AYUDA

PARA CONTROLAR

EL ESTRÉS

ACADÉMICO



Arequipa – Perú

2014

GUÍA DE AUTO AYUDA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS²

1. CONOCE TU CUERPO

Como primer paso debemos conocer nuestro cuerpo y reconocer nuestras reacciones ante diversas situaciones, como por ejemplo saber reconocer que nuestro estómago comenzará a sonar si no comemos a tiempo, o que nuestra vista se cansa más con luz amarilla que con luz clara.

Este simple análisis de reconocimiento nos ayudará a detectar con mayor facilidad síntomas de estrés posteriores que aparecen de un momento a otro sin motivo aparente y con mucha fuerza tales como:

- a. **Síntomas emocionales:** Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, fatiga crónica, sentimientos de culpa constantes, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo, soledad.
- b. **Síntomas cognitivos:** Incapacidad para tomar decisiones o para concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.
- c. **Síntomas comportamentales:** Comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad de descansar, predisposición a accidentes, etc.
- d. **Síntomas académicos:** Ausentismo, relaciones interpersonales pobres o nulas, sentimientos constantes de abandono o traspaso a otra carrera.



Si tú sientes algunos de estos síntomas con frecuencia y no se solucionan a pesar que tratas de establecer estrategias de afrontamiento; entonces puedes intentar lo siguiente:

² Proyecto adaptado de la tesis de: MACHUCA, Alexandra, TORRES, William "Estrés laboral en las unidades de la policía...", capítulo IV "Propuestas para ayudar a afrontar el nivel de estrés" págs. 92-147 Marzo, 2008 de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/512/6/Capitulo4.pdf>.

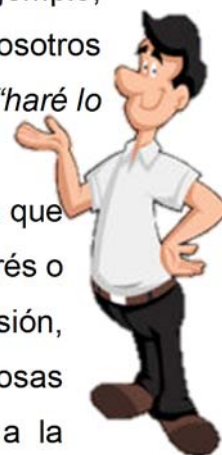
2. CAMBIA TU ACTITUD

Muchos de los factores que provocan estrés agudo surgen de situaciones que no podemos controlar. Es decir, circunstancias que en apariencia son difíciles de controlar o evitar.

Un valioso método para controlar el estrés es cambiar la actitud personal, adoptando una perspectiva de la situación que nos permita otorgarle un sentido positivo a lo que sucede.

Al aproximarnos a la fecha de un examen, por ejemplo, pensamientos como: *“voy a suspender”* despertarán en nosotros sentimientos de ansiedad, mientras que reflexiones del tipo: *“haré lo mejor que pueda”* nos ayudarán a sentirnos relajados.

Identificar y modificar pensamientos contraproducentes evita que el estrés aumente. Así mismo, cuando nos exponemos al estrés o la ira de las otras personas en el transcurso de una discusión, debemos recordar que ninguna de las reacciones son contagiosas y que, si mantenemos la calma, seremos más inmunes a la tensión.



3. CAMBIA TU RESPUESTA PSICOLÓGICA



Antes del cambio



Después del cambio

El estrés se caracteriza por los cambios psicológicos que se producen cuando la respuesta de lucha o huida es activada. Una persona estresada, por ejemplo puede empezar a hablar de forma atropellada; su respiración entrecortada impide la óptima oxigenación de la sangre.

Una técnica eficaz para controlar el estrés agudo consiste, por tanto, en intentar controlar esta respuesta física disminuyendo el ritmo de la respiración. Siempre que constatemos un aumento en los niveles de estrés, debemos inhalar aire profundamente, llenando los pulmones para que el diafragma

descienda y el abdomen se dilate hacia fuera. De este modo conseguiremos oxigenar la sangre y sentirnos más serenos.

La práctica regular de la respiración abdominal constituye un valioso método para controlar el estrés.

También podemos cambiar la respuesta fisiológica al estrés mediante las técnicas de meditación y visualización (centrarse en imágenes mentales).

4. BUENA ALIMENTACIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Una dieta saludable puede ayudar a mantener los niveles energéticos, aliviar la fatiga y reforzar el sistema inmune, contribuyendo a combatir los efectos del estrés.

Sin embargo, coincidentemente las personas que sufren de estrés, suelen considerar que no disponen de tiempo suficiente para planificar una alimentación sana. Esto los lleva a recurrir a comidas rápidas o aperitivos, con frecuencia poco nutritivos, o incluso a ignorar el hambre y proseguir con sus actividades.



El estrés puede tener efectos adversos sobre el apetito. Algunas personas estresadas recurren a la sobrealimentación como válvula de escape. Estas prácticas son en realidad contraproducentes pues pueden derivar en un sobrepeso y el consiguiente deterioro de la autoestima o sentimientos de culpabilidad.

Por otro lado en condiciones estresantes, algunas personas tienden a perder el apetito o a descuidar su alimentación.

Ambas actitudes tienen efectos psicológicos nocivos, ya que el cuerpo necesita una ingesta regular de una amplia variedad de alimentos para reponer las vitaminas, los minerales y las calorías que el organismo consume. Se recomienda tomar en cuenta estas pautas para controlar el nivel de estrés llevando una alimentación balanceada.

a. Alimentos que se debe evitar en condiciones de estrés:

Se debe tomar en cuenta el **NO** ingerir estos alimentos en exceso para así controlar el nivel de estrés, puesto que al ingerirlos desmedidamente lo aumentamos en desmedida.

ALIMENTOS	INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÉS
Alcohol 	En pequeñas cantidades el alcohol induce a un estado de relajación, sin embargo si su consumo supera los límites recomendados, puede perjudicar seriamente a la salud tanto física como psicológica.
Cafeína 	Es una sustancia estimulante que se encuentra en el café, el té, el chocolate y los refrescos de cola a corto plazo ayuda a mejorar el rendimiento pero también aumenta las palpitaciones, la presión arterial y temblores, agrava la ansiedad y hay problemas de sueño.
Chocolate 	Muchas personas recurren al consumo de chocolate porque han observado que tiene la cualidad de elevar el ánimo, el chocolate estimula la secreción de la serotonina los cuales ayudan a mejorar el estado de ánimo, así mismo aumenta la producción de feniletilamina una sustancia química que el cerebro segrega.
Grasas 	Incluye el consumo de grandes proporciones de grasas saturadas e hidrogenadas, conservantes y otros aditivos.
Sal 	La cantidad de sal se presenta en forma natural en muchos alimentos que cubren las necesidades del cuerpo. Sin embargo, las comidas precocinadas y de preparación rápida incorporan una cantidad añadida.
Dulces y alimentos ricos en azúcar 	La necesidad de ingerir dulces cuando se sufre estrés puede derivarse de la acción de las hormonas asociadas al mismo, cuando el mecanismo de lucha se activa, estas hormonas prorrumpen en el organismo que vierte grandes cantidades de azúcar al flujo sanguíneo.

b. Alimentos que ayudan a combatir el estrés:

Entre los alimentos considerados beneficiosos para combatir el estrés destacan:

ALIMENTOS	APORTES
Carbohidratos 	Presentes en los cereales, el arroz, la pasta, el pan y las patatas, proporcionan al cuerpo una fuente de energía de combustión lenta, esta resulta más beneficiosa para el metabolismo.
Frutas y Verduras 	Constituyen una óptima fuente de las vitaminas y los minerales que el cuerpo precisa para reforzar el sistema inmunológico, el cual puede debilitarse en un estado de estrés, las frutas proporcionan potasio, un mineral que ayuda a mantener estable la presión arterial.
Infusiones herbales 	Las infusiones de algunas plantas como la manzanilla, melisa, toronjil y valeriana pueden tener un efecto sedante y por tanto ayudar a reducir la ansiedad y proporciona relajación y sueño plácido.
Tónicos herbales 	Estos pueden ser eficaces contra el estrés. Los más populares son el de jengibre y el de ginseng,
Vitaminas y suplementos alimenticios 	El estrés crónico puede producir un déficit de vitaminas y minerales, sobre todo de las vitaminas del grupo B, las vitaminas C, el magnesio y el zinc, todos ellos implicados en el proceso metabólico activado por el estrés.

c. Alimentos que ayudan a calmar el estrés

Este tipo de alimentos accesibles al bolsillo de todos, deben ser incluidos más frecuentemente en la dieta diaria ya que nos ayuda a reducir el nivel de estrés y a mantener una buena salud física y mental.

ALIMENTOS	APORTES
Agua 	El agua constituye una buena ayuda para el estrés y para la salud en general. Nuestro cuerpo está compuesto de un 70% de agua y necesita de ella para hidratar los órganos, renovar fluidos, eliminar agentes tóxicos y mantener las concentraciones ideales. Los expertos opinan que se deben consumir diariamente entre litro y medio a dos litros de agua.
Chocolate Puro (Cacao) 	Estudios han demostrado que estimula la secreción de endorfinas, y a su vez mejoran el estado de ánimo. También tienen un componente que relaja los bronquios y los vasos capilares para una mejor respiración. Se recomienda el chocolate puro porque no tiene tanta azúcar.
Espárragos	Son altos en ácido fólico, un tranquilizante natural; excelentes como merienda.
Palta 	Ideal para los que necesitan algo cremoso como consuelo después de un momento de tensión. Las paltas o aguacates son altos en vitamina B, que es rápidamente consumida en momentos de tensión, y en grasas buenas. Se puede comer como una salsa con galletas de trigo.
Moras 	Excelentes en esos momentos de tensión. Se pueden comer frescas, una a la vez, para reducir la tensión. Su azúcar es natural y se absorbe lentamente. También son altas en vitamina C que ayuda a controlar la producción de la hormona cortisona.
Naranjas 	Estudios han demostrado que el consumo de 1000mg de vitamina C (dos naranjas) ayuda a controlar la producción de cortisona antes de un momento de tensión, como una presentación,

	entrevista de trabajo o un examen. Tomar un jugo de naranja en la mañana cuando el nivel de cortisona es naturalmente más elevado o pelar una naranja y comérsela después ayuda a aminorar la tensión.
Nueces 	Son altas en complejo de vitamina-B, y algunas en zinc que es rápidamente usado en momentos de tensión. También son altas en vitamina E que ayuda a combatir el daño que sufren las células cuando uno está tenso. Se recomienda comprar las nueces con cáscara, el proceso de abrirlas también ayuda a reducir el estrés.

5. EL EJERCICIO FÍSICO ES BUENO PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

El organismo produce una hormona potencialmente tóxica, la noradrenalina; el ejercicio ayuda a quemarla. También con el ejercicio se generan endorfinas, que inhiben el dolor, elevan el estado emocional y facilitan la relajación psicofísica. Los ejercicios físicos ayudan a prevenir y aliviar el estrés de diferentes formas, no sólo contribuye a que el cuerpo sea más resistente al estrés, sino también influye en un aspecto psicológico, aumentando la autoestima y reportando una grata sensación de bienestar.



Entonces... ¿Cómo ayuda el ejercicio a combatir el estrés?

El ejercicio reduce los efectos negativos del estrés, tanto físicos como mentales. Las personas estresadas experimentan con frecuencia la respuesta de lucha o huida, durante la cual las actividades del sistema nervioso simpático aumentan el resultado de la secreción de adrenalina.

El ejercicio ayuda a eliminar o aliviar de diferentes maneras los efectos físicos negativos del estrés:

- ✓ Reduce la tensión y el dolor muscular.
- ✓ Regula el apetito y mejora la digestión.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea.
- ✓ Reduce la presión sanguínea y el riesgo de sufrir una dolencia cardíaca.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Revitaliza, y brinda una sensación de energía y plenitud que permite hacer frente a un estilo de vida estresante.
- ✓ Proporciona un sueño plácido.
- ✓ Estimula la producción y liberación de endorfinas y las mismas que intensifican el sentimiento de bienestar y felicidad.
- ✓ Aumenta la cantidad de oxígeno que absorben los pulmones, gracias a ello, por el cuerpo fluye una sangre más oxigenada y da mayor aporte de oxígeno al cerebro.
- ✓ Ayuda a aliviar la ansiedad y la depresión.



¿Sabes cuáles son los mejores ejercicios contra el estrés?



Algunos ejercicios como la natación, yoga, o caminar son muy eficaces para combatir el estrés y están al alcance de casi todo el mundo.

El estereotipo de persona estresada corresponde al empresario ejecutivo, constantemente sobrecargado de trabajo, ajetreado y abrumado por infinidad de citas y compromisos, sin embargo algunas personas también pueden sufrir estrés como consecuencia del aislamiento social, como es el caso de los estudiantes que desean ser siempre el primer puesto de su generación.

A todos ellos les sería de gran ayuda practicar alguna forma de ejercicios que les proporcionara contacto e interacción social como por ejemplo, los juegos de equipo como el fútbol, vóley, etc.

Otro factor que conviene tener en cuenta es el modo en que el ejercicio puede incluirse en la rutina diaria.

El carácter y las preferencias personales también influyen a la hora de escoger la modalidad de ejercicio más adecuada o beneficiosa.

Una persona que se relaciona en un ambiente competitivo podría inclinarse por el fútbol y otra que está en un ambiente relajado podrá escoger el yoga.

La forma física de la persona es importante al optar por uno u otro ejercicio, si un individuo en baja forma intenta realizar una actividad enérgica corre el riesgo de tensar en exceso sus músculos y forzar su sistema cardiovascular.

La relajación física resulta esencial para combatir el estrés crónico. Aunque en la vida moderna el estrés suele tener un origen psicológico, también puede tener un efecto debilitante sobre el cuerpo ya que causa tensión muscular, jaquecas, cansancio, insomnio y a la larga es fuente de enfermedades.

Existen varias técnicas de autoayuda muy sencillas y eficaces para aliviar los efectos del estrés. Algunos ejercicios de relajación ayudan a tratar problemas específicos como la fatiga ocular o las jaquecas derivadas de la tensión.

Si en este punto de la lectura tú eres de las personas que sufren problemas persistentes asociados al estrés tienes la opción de buscar ayuda en las terapias alternativas.

6. TÉCNICAS PARA PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ✓ **Digito puntura para aliviar la fatiga ocular.-** Este es un problema habitual de personas estresadas, sobre todo cuando el trabajo impone distancias de visión muy cortas, como es el caso de los estudiantes. Fruncir el ceño agrava la fatiga ocular, y esta, además de fatigar los músculos de los ojos puede provocar jaquecas y cansancio general. Existen varias técnicas de digito puntura o acupresión que ayudan a aliviar la fatiga ocular.

- a. Un punto de dígito puntura eficaz para aliviar la fatiga ocular es la localizada en la muesca semicircular del hueso superior de las cuencas oculares, por debajo de las cejas; inspiramos y mientras esperamos depositaremos el peso de la cabeza sobre los pulgares de esta forma presionaremos los puntos de dígito puntura, mantendremos esta posición durante 30-60 segundos.
- b. Otro práctico punto de dígito puntura es el “*Estómago 6*”, ubicado por debajo de los pómulos. Para encontrarlo con mayor facilidad, dibujamos una línea imaginaria descendiente desde las pupilas y otra horizontal justo por debajo de la nariz. Aplicamos un masaje sobre el punto en sentido opuesto a las agujas del reloj durante 30-60 segundos.
- c. Una forma alternativa de aliviar la fatiga ocular consiste en pellizcar enérgicamente la zona carnosa de las cejas con los dedos pulgar e índice. Empezamos pellizcando la parte interior y proseguimos hacia la comisura externa de los párpados. Repetimos el movimiento varias veces. Nos sentiremos más despiertos y enérgicos rápidamente.
- d. Aliviar la fatiga ocular, las personas sufren estrés derivado de su vida académica, con frecuencia trabajan y estudian durante horas sin tomarse un descanso y si las distancias de visión son cortas, ello puede ocasionar fatiga ocular. Quienes realizan este tipo de trabajo deben intentar habituarse a desviar la mirada y mirar hacia un punto distante durante varios minutos.
- e. Nos frotamos las manos y presionamos los párpados ligeramente con la parte inferior de las palmas esto nos ayudara a relajar los ojos. Abrimos los ojos tanto como podemos elevando las cejas durante varios segundos, luego los cerramos apretándolos ligeramente. Repetimos estos movimientos varias veces.

- f. Sin mover la cabeza, miramos tan arriba como podamos, mantenemos esta posición tres segundos y miramos al frente. Luego miramos tan abajo como podamos, mantenemos esta posición tres segundos y miramos al frente.
- g. Sin mover la cabeza, miramos tan a la derecha como podamos mantenemos la postura tres segundos. Miramos al frente y luego tan a la izquierda como podamos, mantenemos la postura tres segundos y volvemos a mirar al frente.
- h. Repetimos cada paso de 2 a 4 veces y al acabar el ejercicio repetimos el primer paso para relajar completamente los ojos o aliviar la jaqueca asociada a la tensión, que surgen como resultado de la rigidez de los músculos del rostro, el cuello y el cuero cabelludo, que pueden prolongarse durante horas e incluso días, causando un gran malestar. Entonces este ejercicio ayuda a aliviar este tipo de jaquecas aumentando suavemente el flujo sanguíneo, estimulando el drenaje de los senos paranasales y relajando los músculos faciales.
- ✓ Para conseguir un efecto más intenso, el auto masaje puede combinarse con aromaterapia: Masajear suavemente las sienes, las cavidades paranasales y la nuca con unas gotas de aceite esencial de manzanilla diluido puede tener efectos muy beneficiosos.
- a. Usando los dedos índices y medios, nos aplicamos un masaje justo encima del punto donde nacen las cejas, junto a la nariz. Al espirar, efectuamos movimientos circulares, breves y suaves. Seguimos moviendo los dedos de esta forma y los desplazamos gradualmente hacia las sienes.
- b. Colocamos los dedos sobre la comisura interna de los ojos y los deslizamos hacia abajo por ambos lados de la nariz y alrededor de los pómulos. Efectuamos movimientos circulares con las yemas de los

dedos sobre las mejillas para aliviar la tensión acumulada en estos músculos.

- c. Masajeamos el cuero cabelludo con las yemas de los dedos desde el nacimiento del pelo en la frente. Finalmente aplicamos un masaje sobre la parte posterior del cuello. Nos concentramos en la nuca y en la hendidura situada justo en la base del cuero cabelludo.
- ✓ Para aliviar la rigidez del cuello, las personas estresadas suelen adoptar una postura inadecuada, sobre todo mientras estudian o trabajan y permanecen sentados durante muchas horas.

Una postura encorvada, con la cabeza inclinada hacia delante y los hombros algo elevados es habitual en estos casos y provoca tensión y dolor en el cuello y en los hombros, este ejercicio ayuda a aliviar esa tensión y puede realizarse en el mismo salón de clases sin moverse de la silla:

- a. Nos sentamos en una silla con respaldo, con la espalda recta apoyamos los pies en el suelo y reposamos las manos sobre el regazo o las rodillas. Los hombros deben permanecer relajados a lo largo de todo el ejercicio.
- b. Giramos la cabeza lentamente hacia la derecha, tanto como nos sea posible sin forzar el movimiento, regresamos a la posición inicial, manteniendo los hombros relajados y en su posición natural.
- c. Repetimos el paso girando la cabeza hacia la izquierda, procurando que el movimiento sea suave y controlado.
- d. Giramos de nuevo la cabeza hacia la derecha cuando la barbilla esté alineada con el hombro la elevamos e intentamos mirar hacia el techo.

- e. Repetimos el movimiento girando la cabeza hacia la izquierda. Haremos el ejercicio completo varias veces hasta notar que la tensión del cuello de los hombros se disipe.
- ✓ Al tomar en cuenta estos ejercicios debes estar en la capacidad de poder controlar el nivel de estrés y aliviar algunos dolores que son causados por el ajetreo del estudio, cabe destacar que estos ejercicios no requieren de grandes espacios físicos para ejecutarlos, sino más bien se los puede realizar en cualquier área que guste como por ejemplo en tu dormitorio o hasta en el salón de clases en un momento de descanso; el tiempo en realizarlos es corto pero su beneficio es enorme.
- ✓ Con estas sugerencias podrás rendir mejor en tus actividades cotidianas y también aliviar algunas dolencias producidas por tu ritmo académico.

7. RELAJACIÓN DE LA MENTE

Para mantener la salud mental y combatir el estrés, es esencial relajar la mente a menudo, ya que el estrés puede causar un efecto intenso sobre la mente y nos hace ser más olvidadizos, despistados e incapaces de pensar de un modo racional y coherente.

La clave para relajar la mente es desplazar o eliminar la cadena de pensamientos inquietantes en los que las personas estresadas quedan atrapadas, y permitir que la mente se relaje y se concentre.

Existen varias técnicas para relajar la mente y conseguir una sensación de paz y tranquilidad.

Tres de los métodos más eficaces son: El control de la respiración, la meditación y la visualización. Todos ellos pueden practicarse por cuenta propia en casa, aunque es también posible asistir a sesiones dirigidas por profesionales.

7.1 Controlar la respiración

La mayoría de personas creen que la respiración es una función vital que se produce de forma automática; sin embargo, de todos los sistemas vitales del cuerpo, el más fácilmente modificable y controlable es el respiratorio.

7.2 La Meditación

La meditación es beneficiosa tanto física como psicológicamente y con frecuencia la practican quienes persiguen el crecimiento espiritual y la autorrealización. Estimula la agudeza mental en un estado de sosiego, lo cual permite observar los propios pensamientos y actitudes y por consiguiente, lograr una sensación de equilibrio.

La persona que la practica se concentra en el momento presente, lo que hace de la meditación una técnica muy adecuada para personas estresadas que pueden sentirse bloqueadas por planes, responsabilidades y apremios, o abrumadas por experiencias negativas pasadas.

7.3 La Visualización

La técnica de la visualización consiste en concentrarse en imágenes mentales. Se trata de una adaptación de la meditación con fines específicamente terapéuticos. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de un individuo y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mentalidad y su conducta habitual.

Uno de los fundamentos de la visualización es la posibilidad de modificar el estado de ánimo imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa.

Al desplazarse por ejemplo, en un medio de transporte público atestado de gente puede resultar de gran ayuda imaginar un lago idílico en un entorno tranquilo y silencioso.

A partir de estas ideas podemos inventar nuestros propios ejercicios de visualización para relajar la mente.

8. PENSAMIENTO POSITIVO

El pensamiento positivo consiste en aprovechar la sugestionabilidad de la mente subconsciente para forzarla a seguir una dirección deseable. Sabemos que la información pasa de la mente consciente a la subconsciente, la mente subconsciente no razona, ni juzga si la información es correcta o errónea, razonable o absurda, veraz o falsa, se limita a almacenarla como un criado fiel, sólo para suscitar, en un estadio posterior el comportamiento que se ajuste a la información almacenada. Si queremos influir sobre nuestro comportamiento o nuestro rendimiento, tenemos que hacerlo a través de la mente subconsciente, y eso significa que hemos de escoger pensamientos nuevos, positivos, con lo que alimentar concienzuda y repetidamente nuestra mente consciente, ya que los pensamientos repetitivos se enraízan en la mente subconsciente. Los pensamientos negativos repetidos influirán en ella negativamente, y los resultados negativos se materializarán en pensamientos, deseos, ideas que serán convertidos en realidad por la mente subconsciente. Tenemos que romper ese círculo vicioso para dar lugar a un comportamiento positivo. La calidad de sus pensamientos determina la calidad de su vida.

El amor reduce la presión arterial.

Llegar a casa y recibir el abrazo del hombre o la mujer que uno ama, estima o aprecia; como los padres, novio(a), esposo(a), etc. reduce la presión arterial precipitada por una jornada estresante.



La investigación realizada por la Universidad de Toronto y dada a conocer durante una reunión de la Asociación Estadounidense del Corazón, monitoreó a 216 hombres y mujeres a lo largo de un año.

Los participantes del estudio eran personal médico, administrativo y de mantenimiento, además de visitas del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Canadiense.

Todos tenían entre 40 y 65 años y habían estado viviendo en pareja durante los últimos seis meses. Al comienzo del estudio, se monitoreó la presión sanguínea de los participantes a lo largo de 24 horas, durante un

día laboral. También se asesoró el nivel de estrés que cada uno enfrentaba en su trabajo. Y a través de otra prueba se evaluó la “cohesión marital” de los mismos.

El estudio encontró que aquellos que tenían trabajos demandantes, pero también tenían contención conyugal, vieron decaer levemente su nivel de presión arterial. Mientras que aquellos con trabajos estresantes que no contaban con apoyo en casa, padecieron el esperado aumento de presión.

Los científicos a cargo del estudio señalaron que estos resultados son significativos, en vista de que la presión sanguínea suele subir naturalmente con el paso de los años.

Armonía y felicidad mantiene la juventud

Según la médica y psicoterapeuta, “Ulrike Mossbacher”, el traqueteo y el estrés continuo dejan rastros en la piel y “matan” la belleza, al igual que el descontento y la tristeza, pero también el consumo excesivo de nicotina y alcohol o la falta de sueño.



Como consecuencia de ello, la piel llega a presentarse lívida, pierde en lisura, suavidad y elasticidad, y muestra una mayor tendencia a las inflamaciones y el acné, mientras la musculatura tiesa de la cara hace parecer más profundas las arrugas, más duras las facciones y menos atractiva la piel en su conjunto.

Al mismo tiempo, el pelo puede perder la brillantez y resultar quebradizo o incluso puede caerse, no sólo por causas hormonales sino también psíquicas.

Otro síntoma del estrés puede ser el sudor, que va acompañado a menudo de trastornos del sueño, y así se cierra un círculo vicioso, porque la piel, para los facultativos es el mayor órgano del cuerpo humano, y ante todo necesita recreo y descanso.

Durante el sueño se forman apenas las hormonas del estrés, las células se dividen y se rejuvenecen más rápidamente, se reparan los daños producidos por los factores negativos del medio ambiente y la luz.

Estudios confirman que la escasez de sueño hace a la piel envejecer, ponerse escamosa, fina y quebradiza.

Somos lo que pensamos.

Si nuestro discurso interior es negativo pues somos eso:

“Seres pesimistas irradiando energía negativa.”

Por el contrario, si nuestro discurso interior es positivo somos seres que creamos y emanamos energía positiva.



El pensamiento positivo y el pensamiento negativo son semillas: Siembra ideas y sentimientos positivos en tu mente y recogerás acciones positivas. La gente de espíritu negativo va llena de comentarios derrotistas, repitiéndolos continuamente, frases inútiles como estas:

- ☹ Mi vida es un desastre.
- ☹ Nada me sale bien.
- ☹ Esto siempre me pasa a mí.
- ☹ Ya lo arruiné todo.
- ☹ Nada va a resultar.
- ☹ Es inútil esforzarme.

Aún, cuando a la gente negativa le está yendo bien, nunca reciben con positivismo aquello bueno de la vida y terminan diciendo:

- ☹ Esta racha de buena suerte durará poco.
- ☹ La felicidad no es para siempre.
- ☹ Me gustaría que todo siempre saliera bien, pero es imposible.

En cambio la gente de pensamiento positivo, con metas de triunfar y salir adelante va por la vida con frases muy diferentes:

- 😊 Todo va a salir bien.
- 😊 Nada es imposible.
- 😊 Tengo fe que todo saldrá a mi favor.
- 😊 La buena suerte siempre me acompaña.
- 😊 Hay que tener confianza.

😊 Hay que esforzarse.

Y si algo malo les sucede, la gente positiva no se derrota por el contrario su discurso es de esperanza y entonces se dicen:

😊 No hay mal que por bien no venga.

😊 Siempre hay que buscar el lado bueno de las cosas.

😊 La próxima vez todo va a estar mejor.

😊 Pase lo que pase hay que salir adelante.

La gente negativa ve los hechos malos como a una película, se miran a sí mismos como los perdedores, los derrotados, los últimos, las víctimas, mientras que la gente positiva se enfoca y se miran como luchadores, emprendedores, dueños de su destino, creadores continuos de su propia película.

Si acaso estás en el grupo de aquellos que todavía no practican el pensamiento positivo, no te apenes, no te deprimas, empieza ahora, trata de explicarte las cosas de una manera diferente, con mayor optimismo, con más amor propio, con esperanza. Mantén conversaciones positivas contigo mismo e inmediatamente verás la diferencia en tu actitud personal, en tus acciones, y en tu vida.

Aquí tienes algo con lo cual puedes empezar:

- 1) Vives en un mundo con un promedio de 80% de pensamientos negativos. Desde este instante puedes abandonarlo y hacer un mundo mejor con fe y esperanza.
- 2) Desde ahora estás capacitado para iniciar una nueva vida positiva, vida que quedará en tu subconsciente como tu vida natural, impregnando con fuerza todo tu ser físico y mental.

- 3) Eres capaz de hacerlo, realmente puedes lograrlo; inténtalo ahora, llevando contigo no tan sólo pensamientos positivos, sino que una vida positiva fruto de esos pensamientos.
- 4) El pensamiento positivo afecta todo lo que haces, impregna de elevadas vibraciones todo lo que te rodea. Sólo trabaja en tu beneficio y en el de los demás, dado que en el reino de la mente lo positivo atrae a lo positivo y rechaza a lo negativo.
- 5) Cuántos en el planeta desearían estar en tu lugar; sé agradecido con lo que tienes, y desde lo que eres y tienes inicia el cambio hacia algo mejor, pues siempre habrá delante nuevos logros para tu crecer. La vida positiva se inicia ahora, ya, desde donde uno está.
- 6) Usa dos palabras mágicas: PUEDO y QUIERO. Puedo ser mejor, quiero ser mejor.
- 7) Usa una frase mágica: SOY CAPAZ. Yo soy capaz de ser mejor y lograr éxito en mis metas positivas, para la nueva vida que desde ahora iniciaré.
- 8) No hay edad para el cambio, la ciencia ya lo ha demostrado. Recuerda siempre que tu edad de mayor producción y capacidad está 20 años más allá de la que ahora tienes, y actúa así, pues tu cerebro crecerá, nuevos circuitos activarás y cada día más inteligente serás. No olvides que la edad para China y Japón, es sabiduría. Sin importar tu edad, tienes una vida por delante y esa vida es importante.
- 9) Pide a lo interno ayuda para iniciar el cambio y comenzar desde este instante a vivir una vida positiva, aprendiendo el arte del buen pensar, pensando cada día más y más cosas positivas.
- 10) Quien no comete errores es un ser que no sabe vivir, es un ser estancado en la vida. Sólo quien intenta ser mejor, vivir mejor y

aprender más, comete errores. De cada error se saca una positiva lección, cada error es una enseñanza que nos permita avanzar.

11) Quien no aprende a perdonar, dificulta su caminar. Perdonar deja una sensación de libertad maravillosa.

12) El mejor lugar del planeta está donde tú estés en el instante donde te encuentras, en ese lugar puedes hacer un cielo de un infierno sólo con tu actitud mental positiva.



13) Elimina la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación. No lo olvides: El cáncer tiene cura, lo que mata es el temor a esta enfermedad. Toda meta lógica es alcanzable, lo que lo impide es la duda. Eres capaz de lograr desde ya el cambio, lo que te limita es la ansiedad y la preocupación. Borra de tu mente la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación.

14) Condiciona tu mente subconsciente con pensamientos positivos conscientes. En la medida de tu fe en ti mismo, de tu fe en las herramientas que DIOS te dio, que créelo, fueron las mejores, comienza a usar esas herramientas y los resultados te sorprenderán.

15) Las herramientas son tus propios pensamientos, y nadie puede ayudarte a pensar, o pensar por ti.

16) Asume desde ya tu responsabilidad de que eres lo que has pensado.

17) Asume el compromiso de que serás lo que pienses desde ahora.

18) Nada ganas con sentirte superior a otros. Sólo ganas con sentirte superior a ti mismo.

19) La única guerra es contigo mismo, el único rival eres tú mismo, la única persona a la que debes vencer es a ti mismo. Vécete eliminando con

el pensamiento positivo reiterativo la preocupación; véncete aumentando tu autoestima y el valor personal, véncete asumiendo tu presente y futuro.



20) Eres capaz de lograrlo.

21) Sólo lo positivo toca a tu alma, y lo hace permitiéndote crecer y evolucionar.

22) Nada sucederá en tu vida mientras no lo quieras, y una vez fijada esa idea en tu subconsciente, no hay límite para la meta que uno se programe.

23) Establece metas elevadas y comienza a vivir una vida que te permita alcanzarlas. Metas nobles y que por ningún motivo puedan dañar a otro. ¡Puedes lograrlo!, tan sólo de ti depende.

24) La enfermedad puede ser un obstáculo para el cuerpo, pero no para la voluntad y la capacidad de emitir buenos pensamientos.

25) Ante cada problema, relájate, piensa que eres capaz de solucionarlo, elimina la ofuscación, repite una y otra vez que lo solucionarás, y la solución llegará. No pierdas el tiempo ni la energía en problemas menores, esos se van solos sin problema.



26) Cada dificultad es una oportunidad que la vida te da para tu desarrollo personal. Si logras aceptar este enfoque, cada dificultad será fácilmente superada, y tú más crecido estarás.

27) Cuando te preparas para lograr lo mejor, la fuerza interior actúa más allá del tiempo y del espacio, con el fin de que tengas eso mejor por ti pensado.

28) Al despertar, sé agradecido por haber despertado, piensa y cree que será un buen día para ti, y que mañana lo será aún mejor. Mírate al espejo y ve tus ojos resplandecientes y tu aspecto radiante. Usa frases de auto apoyo, hazlo todos los días.



29) Las cosas que ya son, imagínalas como tú quieres que sean mejores, a tu familia imagínala mejor, a tu trabajo imagínalo mejor. Es decir, VISUALÍZALOS mejor, cerrando los ojos y viendo lo que tú desees mejor de lo que ahora es. Ve el futuro en un mundo mejor, hazlo con fe, tienes el poder para lograr que ese futuro sea mejor. Tu mente es más poderosa de lo que has imaginado, sólo que no la has sabido usar, pero es no importa, ahora la usarás sabiamente.

30) Si perseveras y eres constante en tus anhelos, los lograrás dado que eres capaz. No hay límites ante ti, los límites los pones tú mismo, amplíalos desde ya, cada día más.

Como ejemplo tienes a Napoleón. Era el número 42 de su clase en la Academia Militar. Pregúntate cuántos monumentos y libros se han destinado a ese número 42, y si existe alguno de los otros 41 que en esa academia eran considerados superiores a Napoleón que sea recordado. Él tuvo fe, visualizó, creyó y logró una meta, que no entraremos a comentar si fue noble o no, sino que a valorar lo que la mente pudo lograr.

Partiendo de la base que tus metas serán justas, lógicas y nobles, sin importar en el lugar en que ahora estés, pues ese es precisamente el mejor lugar para iniciar el cambio positivo en tu vida, de la misma forma triunfarás.

31) Vives en un mundo negativo, toma la decisión de hacerlo positivo.

32) Vives en un mundo con presagios de caos, toma la decisión de pensar en un mundo mejor.

33) Prepárate para mañana trabajando bien hoy.

- 34) Mira más allá de las estrellas, observando primero lo que te rodea, y luchando por mejorarlo, solo tú puedes lograrlo.
- 35) Pese a todo lo negativo, que es externo, puedes llevar una vida positiva buscando apoyo en lo interno. San Agustín al momento de morir dijo: “Toda mi vida busqué a Dios fuera y Él estaba dentro de mí”.
- 36) Dentro de ti está la mente consciente que es la fuente de los pensamientos, los que tan sólo tú puedes manejar. Está tu mente subconsciente que es la depositaria de la fuerza que nos llega desde el alma, y que rige la vida y nos permite vivir. Usa los pensamientos de manera tal que te permitan ser el mejor programador de tu subconsciente. Usa la fuerza interior con el fin de tener una mejor vida exterior y colaborar a lograr un mundo mejor.

9. ¿CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS MEDIANTE RELAJACIÓN?

Estos son los beneficiosos efectos psico-físicos que la relajación producirá en ti:



- ✓ Logrará el máximo reposo posible. Como el descanso es la ausencia de toda tensión y de todo esfuerzo, la calidad del reposo depende de la profundidad del relajamiento psicofisiológico.
- ✓ Alcanzará la máxima economía de las fuerzas nerviosas.
- ✓ Facilitará una recuperación rápida y completa de la fatiga.
- ✓ Controlará una posible tendencia a la hipertensión. (Las observaciones clínicas demuestran que en los hipertensos se produce una disminución del orden del 10 al 20% de la presión arterial sistólica y diastólica durante los tres primeros ejercicios comunes).
- ✓ Disminuirá la sensibilidad al dolor. (Casi todos los dolores vinculados con grandes esfuerzos son causados por una repentina ausencia de circulación en un músculo. Se puede moderar voluntariamente ese dolor relajando el músculo y mejorando así la circulación. Esto puede

lograrse a través de movimientos, masajes, o bien reduciendo la tensión por medio de la relajación).

- ✓ La relajación le permitirá resolver un conflicto afectivo con el propio cuerpo. Ayudará a que este sea un compañero fiel, un instrumento familiar, dócil y seguro.
- ✓ Producirá una sensación de bienestar psíquico y físico, al cual se asocian imágenes de euforia, seguridad y emociones agradables.
- ✓ Favorecerá en usted todo proceso creativo, y contribuirá al desarrollo de la inteligencia. (El poder destruir hábitos incorrectos es un signo de inteligencia, una toma de conciencia corporal facilita todo tipo de trabajo y mejora su organización. La relajación permite además un empleo juicioso de las facultades físicas y mentales del organismo).
- ✓ Los métodos de relajación cultivarán en usted la autoconfianza, la estabilidad emocional y la liberación de la voluntad.

Pero relajarse no es fácil. Sin un paciente entrenamiento, nadie consigue relajarse adecuadamente; por eso conviene prestarle atención y dedicarle tiempo a la relajación.

Voluntad y relajación



Para tener un cabal dominio del cuerpo hay que saber estar activo o pasivo a voluntad.

Pero el reposo muscular o relajación no es, en principio, el abandono de la voluntad, ya que el reposo muscular bien entendido refuerza la voluntad en lugar de debilitarla.

Relajación y yoga



"Relajamiento no significa pereza. Sobre esto, los yoghis dan a sus alumnos el ejemplo familiar del gato: Observémoslo; está extendido, echado pesadamente, tranquilo, inerte, no se advierte en él la menor contracción. Se diría que es un animal muerto. Pero basta que una rata aparezca en el horizonte y ya está listo para la acción. La pequeña fiera, con sus músculos a punto, sus mecanismos bien aceitados, está absolutamente ágil, porque ha almacenado una gran reserva de energía

durante su completo reposo; el hombre ha perdido este secreto. Debe aprender esta lección del gato: poder ser enérgico en el momento oportuno, merced a no haber malgastado las energías".

Relajación parcial



Es el estado en que, aún, en actividad física en el trabajo, esparcimiento, andando o estando sentado, se consigue mantener libre de contracciones las partes del cuerpo que no están directamente involucradas. Esto implica incluso mayor eficacia.

La cantidad de energía nerviosa y física que se gasta sin necesidad durante un día es sorprendente. Si aprendemos a observarnos en distintas situaciones, nos descubriremos con los dientes apretados, los dedos en garrote o apretando un libro con una fuerza innecesaria, también con las piernas, los hombros o los ojos tensionados, o con la frente fruncida.

La relajación parcial implica ahorro de energía nerviosa y física, y control emocional, pues el músculo relajado es un escudo contra el nerviosismo. Favorece el autocontrol en el sentido de una fuerte disminución a reaccionar contra la agitación, los pequeños conflictos domésticos o laborales, las presiones, la agresividad de los demás, etc.

Toda reacción de agresión, irritabilidad, violencia, necesita de la crispación de los músculos de la cara, las manos, etc.

Relajación Rápida



Las ventajas de los ejercicios de relajación son múltiples, pero su principal inconveniente es que no pueden practicarse de una manera súbita en una situación de la vida real que presenta tensión, como por ejemplo, en el automóvil, en el trabajo o antes de dirigirnos a un superior.

Para estas circunstancias recomendamos una forma de relajación basada en la respiración y en lo que en psicología clínica suele denominarse auto instrucción:

1. Respirar profundamente reteniendo el aire varios segundos (al menos 3 o 4) y exhalando lentamente. Repetirlo dos o tres veces.

2. Decir mentalmente, o mejor en voz alta, si las circunstancias lo permiten: *“Estoy tranquilo, me siento en calma”*. Repetir también esto dos o tres veces.
3. Volver a respirar de la manera indicada: Cuando se ha alterado la respiración con la auto instrucción (pasos 1 y 2) durante dos o tres minutos, la persona se encuentra bajo control y bastante más relajada que al principio.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Actualmente es una técnica que la pueden llevar a cabo todas las personas debido a la importancia que actualmente se le otorga a la “tensión” o al estrés como causante de diversos desequilibrios que a su vez también repercuten en el ámbito laboral, vida cotidiana, etc., todo esto ha hecho que aumente el interés por estas técnicas.

Las técnicas de relajación muscular progresiva son un conjunto de ejercicios mediante los cuales se tensan y relajan los distintos grupos musculares del cuerpo para poder de esta manera redescubrir cuándo nuestros músculos están en tensión y aplicar entonces el procedimiento.

El éxito de la relajación depende de:

- ✓ Reconocer y relajar la tensión muscular.
- ✓ Practicar diariamente en casa.
- ✓ Aplicar la relajación en la vida cotidiana.
- ✓ Convertirla en un hábito.

Condiciones para comenzar la relajación

Sobre todo durante las primeras sesiones:

- El ambiente donde se vaya a realizar la relajación debe ser tranquilo, con una temperatura agradable, y libre de distracciones.
- En cuanto al atuendo, hay que recalcar que se encuentre cómodo y preferiblemente no utilizar ropas ajustadas, gafas, etc. que puedan distraer durante el proceso de relajación.
- La postura puede ser tumbada en posición supina (acostado boca arriba, en un plano paralelo al suelo, cuello en posición neutra,

extremidades superiores extendidas pegadas en paralelo al tronco con las palmas hacia abajo)

Programa de relajación:

El programa de relajación propuesto a continuación, es un esquema simplificado para realizar la relajación en poco tiempo.

Manos/antebrazos/bíceps dominantes

- 1) Apretar el puño.
- 2) Empujar el codo contra el brazo del sillón.

Manos / antebrazos / bíceps no dominantes

- 1) Igual que el miembro dominante.
- 2) Frente, cuero cabelludo, ojos y nariz.

Ojos/cejas/nariz

- 1) Se levantan las cejas tan alto como se pueda.
- 2) Se aprietan los ojos al tiempo que se arruga la nariz.

Boca y mandíbula

- 1) Se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas.
- 2) Se aprieta los labios hacia fuera.
- 3) Se abre la boca.

Cuello

- 1) Se dobla hacia la derecha.
- 2) Se dobla hacia la izquierda.
- 3) Se dobla hacia delante.
- 4) Se dobla hacia atrás.

Hombros, pecho y espalda

Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás, intentando que se junten los omóplatos.

Abdomen

- 1) Se mete hacia dentro conteniendo la respiración
- 2) Se saca hacia fuera conteniendo la respiración

Piernas y muslos

- 1) Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento

Pantorrilla

- 1) Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos sin despegar el talón del suelo

Pie

- 1) Doblar los dedos hacia arriba y luego hacia abajo

Control de la respiración

Al respirar solemos hacerlo acelerada y superficialmente, con las técnicas de control de la respiración pretendemos que aprendas a utilizar todos los elementos que constituyen la respiración.

Esquema de los ejercicios:

EJERCICIO 1: Debes conseguir dirigir el aire procedente de la inspiración hacia la parte inferior de sus pulmones. Para ello mover en la respiración la zona del vientre pero no la del estómago ni la del pecho.

EJERCICIO 2: Debes dirigir el aire hacia la parte inferior y media de los pulmones, durante la respiración se moverá la zona del vientre y del estómago, pero no la del pecho.

EJERCICIO 3: El objetivo es conseguir la inspiración completa; dirigir el aire primero a la zona del vientre, después a la del estómago, y por último al pecho (3 tiempos en la misma inspiración).

EJERCICIO 4: Aquí la espiración debe de ser más completa, el proceso es el mismo que en el ejercicio 3 pero simplemente que en la espiración fruncimos los labios.

EJERCICIO 5: El ejercicio es parecido al anterior, lo único que varía es que la inspiración debe de realizarse en un tiempo y no en tres.

EJERCICIO 6: El objetivo de este ejercicio es realizar la respiración completa, para esto debes ir habituándolo a tu vida cotidiana poco a poco.

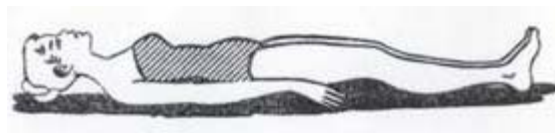
10. EJERCICIOS Y POSTURAS FÍSICAS

- **La postura de tendido:** Échese relajado boca arriba, no de lado, para conservar cierta simetría.

En esta postura de tendido, en la que las piernas están extendidas, las puntas de los pies señalan ligeramente hacia fuera (en este señalamiento hacia fuera se nota si una persona echada boca arriba está relajada). Con esta postura de pies se llega a una relajación de la musculatura, sobre todo la musculatura de la pelvis, que es muy importante.

Los brazos, relajados, las palmas de las manos apoyadas y la cabeza sobre un cojín plano o directamente en el suelo, según la costumbre de cada uno. Al usar un cojín se debe evitar presionar la nuca en él porque así se producen tensiones en el esplenio (músculo largo y plano que une las vértebras cervicales con la cabeza y contribuye a los movimientos de esta), que a su vez puede originar una desagradable sensación de levitación.

La vista ha de dirigirse hacia el techo, manteniendo los ojos cerrados.



- **La postura sentada. Postura sentada normal**

Acomódese en un sillón con la postura sentada normal, la espalda apoyada en el respaldo del sillón, las rodillas algo estiradas, pero sólo hasta el punto en que los pies toquen completamente el suelo. Los brazos apoyados en los del sillón de modo que la musculatura braquial esté relajada, con la cabeza relajada, apoyada en el respaldo. Si usa una silla, la espalda apoyada en el respaldo, los brazos descansan sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.



- **La “postura del cochero”**

Otra postura sentada que se usa, sobre todo cuando sólo se dispone de asiento sin respaldo, es la “postura del cochero”. Se tomó de los cocheros de aquellos tiempos en que esperaban en el pescante a los clientes durmiendo una siesta. Aunque no tenían respaldo ni ninguna otra posibilidad de apoyo, no se caían del coche en esta postura. Póngase en la parte delantera de su asiento y mantenga la espalda erguida, después húndase lentamente, las piernas están ligeramente abiertas; los pies tocan con toda la suela el suelo; las pantorrillas verticales. Los brazos reposan relajados sobre los muslos, colgando las manos hacia dentro sin tocarse. La cabeza inclinada hacia delante con el esplenio relajado. Si lo hace bien, comprobará que en esta postura se siente completamente relajado, sin tensar un solo músculo.



11. PLAN DE 5 DÍAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Este plan es un intento de atajar el problema del estrés desde diversas perspectivas. Por su carácter integral, pretende incidir sobre todas las dimensiones humanas durante cada día completo.

Si sigues los consejos e indicaciones del plan, y procuras aplicarlos fielmente, puedes estar seguro de conseguir los mejores y más duraderos resultados, que te permitirán alcanzar una mejor calidad de vida.

Indicaciones generales para la realización del plan de 5 días para controlar el estrés

- Las actividades y prácticas que te proponemos, requieren tu máxima atención.
- Planifícate bien y no escatimes el tiempo necesario para seguir correctamente este “Plan de 5 Días”.
- Todos los días inicia con la expresión: “Levántate temprano”; esto quiere decir una hora antes de lo habitual. Para conseguirlo, hay que acostarse también temprano, y, por consiguiente, renunciar a ciertas actividades, como quedarse hasta tarde viendo la televisión.
- El ejercicio físico debe practicarse progresivamente y con cautela, sobre todo las personas con alguna enfermedad. Quien no haya practicado ejercicio físico con regularidad, conviene que consulte con su médico.
- La alimentación es un factor importante en el estrés; una dieta anti estrés no puede incluir picantes, exceso de sal o de azúcar, carnes rojas, grasas animales o vegetales en exceso, bebidas alcohólicas ni café o té. También está contraindicado el tabaco.
- Un buen desayuno es de vital importancia.
- Los tranquilizantes no son recomendables, a no ser que se tomen bajo la supervisión del médico o psiquiatra.
- **Tómalo por el lado positivo:** Con el pensamiento del día en mente, necesitas hacerte el propósito de afrontar las dificultades con una actitud positiva, razonable y equilibrada. Esta decisión ha de hacerse antes de salir de casa.

- **Planifica la Jornada:** Antes de comenzar la jornada laboral, anota las actividades previstas, poniendo especial atención en no sobrecargarla.
- **Actitud Mental Positiva:** Cada vez que note un cambio de su estado de ánimo producido por un hecho, pensamiento o persona, anótala en una hoja o un cuaderno. Esto resulta de gran valor para evitar problemas y encarar soluciones.
- **Repaso Final Diario:** Analiza, evalúa la jornada, y planifica la siguiente utilizando la experiencia previa como base. Para ello consulta las anotaciones de actitud mental positiva de tus hojas o cuaderno.
- ¡¡¡EMPECEMOS!!!

PENSAMIENTO DEL DIA 1 ¡SOY DUEÑO DE MI CONDUCTA!



- **Empezar bien el día:** Levántate temprano y concéntrate durante unos instantes en el PENSAMIENTO DEL DIA *"Hoy he decidido que voy a ser dueño de mis actos, así que intentaré, en todo momento actuar y no reaccionar"*.
- **Ejercicio suave al aire libre:** Gimnasia, ciclismo, natación, o simplemente un paseo. No realices un esfuerzo excesivo si no estás acostumbrado.
- Dúchate con agua tibia y luego fría.
- **Toma un desayuno sano y completo:** Cereales integrales, leche descremada, pan integral, frutas frescas, zumo de fruta natural.
- **Tómatelo por el lado positivo:** Prepárate para el desplazamiento hasta la universidad y para toda la jornada laboral. Tú eres dueño de tu conducta y puedes comportarte con tranquilidad, tanto si conduces tu vehículo como si usas el transporte público colectivo.

En la universidad o consultorio:

- **Planifica la jornada:** Anota las correspondientes tareas del día con las correspondientes horas. Sé generoso en el tiempo ya que siempre pueden surgir imprevistos.
- Antes de angustiarte, preocúpate constructivamente.
- Bebe agua en abundancia

- Analiza tu actitud mental positiva, y anótalo.
- Respira profundamente; repite mentalmente el pensamiento del día, y sonríe.
- Tanto si comes en la universidad, como si vas a casa a comer al medio día, olvídate de la actividad académica y de sus preocupaciones; come despacio, mastica bien, y disfruta del momento. No hables de cuestiones desagradables.
- La comida debe estar compuesta de una ensalada fresca, legumbres (soya, garbanzos, lentejas, frijoles) y hortalizas cocinadas, y algún cereal integral (arroz, trigo, avena) o papas.
- Evita el café, el tabaco, las bebidas alcohólicas.
- Durante toda la jornada trate de mantener buen humor.

En casa:

- Mantén tu entrono limpio y ordenado, dedica algo de tiempo a organizar tu espacio y tus cosas, mientras escuchas música melódica. El resultado proporcionará satisfacción personal y un ambiente favorable.
- La cena debe ser ligera, e ingerida dos horas antes de acostarse, en un ambiente distendido y grato: sopa, queso, fruta fresca.

A solas

- Reserva un tiempo para estar solo, busca un lugar tranquilo y silencioso, donde nadie te interrumpa. Es necesario que se cumplan todas estas condiciones para seguir a continuación la relajación y la meditación.
- Practica la relajación durante unos 20 minutos, no te preocupes si al principio te resulta difícil. Después dedícale otros 20 minutos a la meditación, o simplemente guarda silencio concentrándote en pensamientos que te resulten placenteros y tranquilizadores.

Repaso final diario

- Examina las fuentes personales del estrés y las circunstancias o actividades que lo alivian.
- Comprueba si has cumplido con todos los aspectos, o al menos con la mayor parte, de los que incluyen la Palabra Clave...



R relajación, respiración

E ejercicio

P pensamiento positivo

O otros

S silencio

A agua, alimentación

PENSAMIENTO DEL DIA 2 ¡SOY DUEÑO DE MIS PENSAMIENTOS!

- **Empezar bien el día:** Levántate temprano y concéntrate durante unos instantes en el PENSAMIENTO DEL DIA “*Hoy me he propuesto ser dueño de mis pensamientos*”.
- **Ejercicio suave al aire libre:** Aumenta ligeramente la intensidad con respecto al día anterior.
- Dúchate con agua tibia y acaba con fría.
- Toma un desayuno sano y completo: pan integral, frutas frescas, zumo de fruta natural.
- **Tómalo por el lado positivo:** Propóngase rechazar los pensamientos que le provocan estrés.



En la universidad o consultorio:

- **Planifica la jornada:** Relee la nota correspondiente del día 1.
- Recuerda tomar agua en abundancia.
- Si en algún momento notas estar tenso, haces una pausa y practicas la respiración profunda.

- Al medio día recuerda los consejos del día 1. Come tu almuerzo despacio, disfrutando el momento, y evitando los tóxicos (café, té, tabaco, alcohol).
- Recuerda y repite el Pensamiento del día: **“¡Soy dueño de mis pensamientos!”**
- Intenta mantener el buen humor en todo momento, si no lo consigues no te angusties; nos ocurre a todos. Se trata de irlo consiguiendo, durante más tiempo y en más ocasiones.

En casa

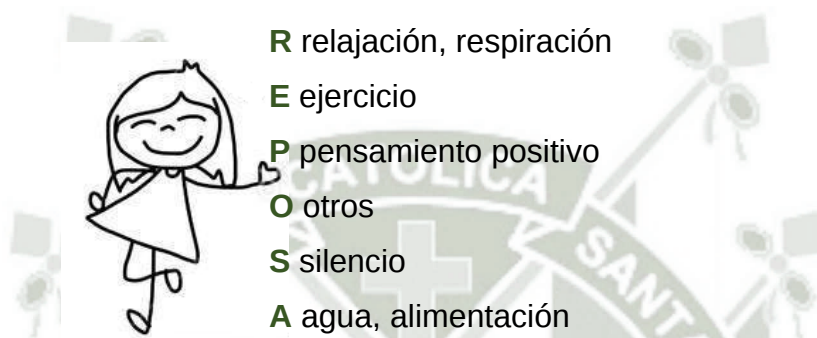
- Hay personas que especialmente en casa, son vulnerables a los pensamientos ansiosos o estresantes; ya que en la universidad están lo suficientemente distraídos. Si este es tu caso, aprende a localizar los indicios de los pensamientos inadecuados y di: “¡Basta!”
- Cena poco, temprano y con tranquilidad. Las cenas copiosas y tardías provocan digestiones lentas y pesadas, lo cual impide un reposo suficiente y adecuado.

A solas

- Continúa apartando tiempo sólo para ti. Muy pronto notarás los beneficios.
- No olvides que para controlar el estrés, tienes que intentar descubrir qué o quién te lo produce, y eso únicamente lo conseguirás si eres capaz de analizar tus actitudes y motivaciones con serenidad y equilibrio.
- Practica lo ejercicios de relajación; al principio quizá te resulte difícil alcanzar una completa relajación, pero si perseveras, pronto lo conseguirás con facilidad.
- El tiempo que le dedicas a la meditación, siempre es tiempo bien invertido.
- Da un paseo por un lugar tranquilo.

Repaso final diario

- ¿Qué sucesos han hecho variar mi actitud mental positiva? ¿Qué cosas me alegran? ¿Cuáles me ponen de mal humor? ¿Cuáles son las fuentes de estrés que he sido capaz de dominar? ¿Cuáles me han dominado a mí? ¿En qué he fallado?
- No te preocupes demasiado, los fallos sirven para ir aprendiendo.
- Realiza un rápido balance de cada uno de los aspectos que representan estas seis letras.



PENSAMIENTO DEL DIA 3 ¡LAS REACCIONES DE LOS DEMÁS DEPENDEN DE MÍ!



- Empezar bien el día
- **Levántate temprano:** Hay que empezar bien, con el PENSAMIENTO DEL DIA “Hoy voy a conseguir una mejor relación con los demás”.
- **Ejercicio suave al aire libre:** No olvides que es sumamente conveniente para ti si puedes aumentar su duración.
- La ducha de agua tibia y después fría, tonifica y estimula.
- **Toma un desayuno sano y completo:** cereales integrales, leche descremada, pan integral, frutas del tiempo, zumo de fruta natural.
- **Tómalo por el lado positivo:** Piensa que la conducta de las personas con las que te relacionas va a depender, en buena medida, de la actitud que tú adoptas; decide ser paciente y tolerante con todos este día.

En la universidad o consultorio

- **Planifica la jornada:** No olvides hacer una lista por escrito de las tareas a realizar; no recargues demasiado tu agenda del día. Distingue

bien lo principal de lo secundario, y lo inaplazable de lo que mañana, con más tiempo, se podrá hacer como es debido.

- En tu trato con los demás, sonríe a menudo, sé amable y ofrece tu ayuda, notarás la diferencia de inmediato.
- Practica la asertividad, es decir expresar nuestros sentimientos de una manera sincera, abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona.
- Intenta comunicarte adecuadamente.
- Bebe agua y respira, no olvides repetir el pensamiento del día, mejor si lo haces en voz alta.
- Para la comida siga los consejos habituales, recordando: “La hora de comer es sagrada”.
- Proponte reconocer abiertamente las cualidades o logros ajenos (por ejemplo: ¡Me gusta tu manera precisa de hablar! ¡Qué bien has hecho el trabajo hoy!).
- Si tienes problemas con alguien, intenta hacer las paces. ¡Sé el primero en dar el paso hacia la reconciliación!.

En casa

- Equilibra tus relaciones familiares. Practica la amabilidad y la cortesía también en casa. Regala algo sencillo hoy que no se lo esperan, a los miembros de su familia.
- **Tómalo por el lado positivo:** Alaba sinceramente los logros de tu familia.
- Manifiesta tus emociones equilibradamente, huyendo de los extremos, y si hay que discutir o enfrentarse con alguien, hazlo, pero de un modo contractivo.
- Cena de acuerdo a las directrices anteriores.

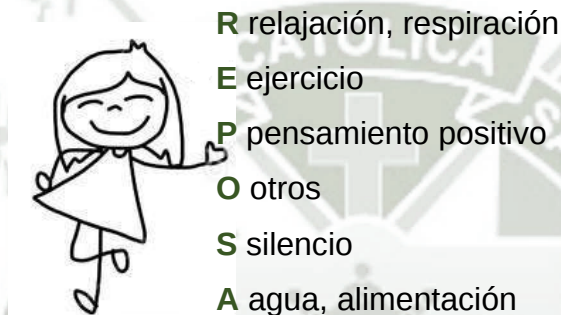
A solas

- Piensa en cómo puedes mejorar tus relaciones con la gente en el futuro.
- Considera compartir lo que tienes; no sólo medios materiales, sino también apoyo moral, ayuda práctica, etc.

- No olvides tu sesión de relajación.
- **Meditación:** Si vives cerca de un parque o de un lugar silencioso, prueba a meditar allí, en reposo o paseando lentamente.

Repaso final diario

- Identifica cuáles son las personas que te ayudan a estar de buen humor y aquellos que ejercen una influencia negativa sobre tu estado de ánimo.
- Comprueba si has realizado todas las actividades anti estrés, mediante la Palabra Clave...



PENSAMIENTO DEL DIA 4 ¡SIN ESTRÉS, GANO EN SALUD!



- **Empezar bien el día:** Levántate temprano
- **Pensamiento del día:** *“Un estilo de vida saludable previene y alivia el estrés”. ¡Sin estrés grano en salud!*
- **Ejercicio al aire libre:** Recuerda que el ejercicio moderado y regular es uno de los remedios más eficientes para controlar el estrés.
- Dúchate, como cada mañana.
- Toma un desayuno sano y completo: cereales con leche, pan tostado con fruta fresca y yogur.
- **Tómalo por el lado positivo:** Piensa que tus pensamientos y emociones negativas afectan la salud: *“Hoy voy a afrontar los problemas sin angustiarme. Si me angustio, en lugar de resolverlos los agravo, así que voy a analizarlos y a tomar la mejor decisión...”*

En la universidad o consultorio

- **Planifica la jornada:** Evita los pensamientos y acontecimientos que hacen descender tu actitud mental positiva.
- Habla con optimismo, repite el pensamiento del día y sonríe.
- Dedica un par de minutos a ejercicios respiratorios varias veces durante la jornada.
- No dejes de tomar suficiente agua pura.
- Come de modo saludable y con moderación. Siéntate tranquilamente a la mesa, con alegría.

En casa

- Colabora de forma eficaz en el mantenimiento del orden y la limpieza de la casa.
- Dedica algo de tiempo a trabajos caseros que sean de tu agrado, hazlos sin prisa, no como una obligación, sino como forma de distensión.
- Piensa en lo que ganarás en salud y en satisfacción personal, si perseveras en la práctica de los hábitos que estás adquiriendo.
- Dedica tiempo a tu familia.
- Merienda poco, temprano y con tranquilidad.

A solas

- No olvides tu tiempo en un lugar aislado.
- Practica correctamente la relajación.
- Dedica tiempo a la meditación.
- Nota cómo, con el paso de los días y siguiendo estos sencillos consejos, ganaste control sobre ti mismo y sobre el estrés.

Repaso final diario

- Trata de identificar lo que te provoca estrés; recuerda también las situaciones que te han proporcionado calma. Piensa en cómo hacer para afrontar las unas y promover las otras.
- ¿Se te olvidaba la Palabra Clave...?



R relajación, respiración

E ejercicio

P pensamiento positivo

O otros

S silencio

A agua, alimentación

PENSAMIENTO DEL DIA 5 ¡VOY A MIRAR EL FUTURO CON ESPERANZA!



- **Empezar bien el día:** Levántate Temprano
- **Pensamiento del día:** *“Voy a intentar mirar el futuro con esperanza; siempre hay motivo para la esperanza.”*
- **Ejercicio al aire libre:** Sigue adelante con la buena práctica de la gimnasia, el paseo matutino, la natación, el ciclismo, o cualquier deporte no violento que te guste.
- Ducha tibia, seguida de agua fría.
- **Toma un desayuno saludable y completo:** cereales con leche, tostadas de pan integral, fruta fresca, jugo.
- **Tómalo por el lado positivo:** Proponte no mirar al futuro de forma pesimista, céntrate en las cosas buenas de tu pasado. Si eres creyente, pídele al Dios de tu religión protección para el futuro, si lo haces sinceramente y con fe, notarás que tu carga se alivia.

En la universidad o consultorio:

- Planifica la jornada.
- Evoca algún recuerdo agradable.
- Respira profundamente.
- Siéntete afortunado por estar aprendiendo a controlar el estrés.
- Si observas que vas a angustiarte, preocúpate contractivamente; y cuando cometas un error, procura no sentirse frustrado, sino considera la experiencia como un desafío.
- Recuerda beber agua en abundancia, siempre fuera de las comidas.

- Para comer, deja a un lado el trabajo, sigue haciendo uso de los alimentos sencillos y de calidad. Come despacio, masticando y con una actitud positiva.
- Decide razonablemente, huye de las supersticiones y de las ideas pesimistas hacia el futuro: *“El futuro lo estoy construyendo yo ahora.”*

En casa

- Comenta con tu familia o amigos las experiencias de este *“Plan de 5 Días Para Controlar el Estrés”*.
- Algunas personas se angustian porque temen perder la salud; piensa que el nuevo estilo de vida que estás practicando es el mejor medio para prevenir la enfermedad.
- Realiza un presupuesto sencillo que incluya los gastos fijos e inevitables (arriendo, alimentación, ropa, transporte, teléfono, electricidad...) teniendo en cuenta los gastos trimestrales y anuales, y ve lo que te queda. Esto te dará una visión real de lo que puedes gastar libremente, y te evitará tensiones y angustias.
- Si en algún momento te sientes desanimado, reírse es un gran remedio y adoptar una actitud de esperanza es aún mejor.
- Merienda, como siempre, temprano y tranquilo. Es mejor saltarse una comida que ingerirla con nervios.

A solas

- Vuelve a tu refugio personal.
- Lleva a cabo una sesión de relajación.
- Medita.
- Si eres creyente, confía en el Dios de tu religión. Piensa en tu pasado y en cómo siempre se te presentó una salida a tus problemas.

Repaso final diario

- Piensa en los momentos esperanzadores y en los desesperantes que tuviste a lo largo del día, analiza las causas de unos y otros. Intenta trazar algún plan positivo y realista para afrontar las dificultades y para

aprender a disfrutar de lo que eres y posees materialmente, y sobre todo espiritualmente.

- Repasa el contenido de la Palabra Clave...

Y ahora..."Me hago el firme propósito de continuar, en lo posible, con este Nuevo Estilo de Vida, que me ha funcionado muy bien durante el Plan de 5 Días..."



R relajación, respiración

E ejercicio

P pensamiento positivo

O otros

S silencio

A agua, alimentación

Aplicando estas sencillas reglas con fidelidad se pueden obtener grandes beneficios a nivel personal, ya que te encamina hacia un nuevo estilo de vida, más natural y saludable tanto para el cuerpo, como para la mente y el espíritu, es por eso que te recomendamos seguir este Plan que no sólo te ayudara a controlar al estrés, sino también te enseñará a conocerte mejor internamente y a tener una mejor visión del mundo que te rodea³.

³ Proyecto adaptado de la tesis de: MACHUCA, Alexandra, TORRES, William "Estrés laboral en las unidades de la policía...", capítulo IV "Propuestas para ayudar a afrontar el nivel de estrés" págs. 92-147 Marzo, 2008 de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/512/6/Capitulo4.pdf>.

Bibliografía

- BALANZA GALINDO, Serafín, MORALES MORENO, Isabel, GUERRERO MUÑOZ, Joaquín (2009). **Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: Factores académicos y socio familiares asociados**. Clínica y Salud, Colegio de Psicólogos de Madrid – España.
- CABANACH GONZÁLES, Ramón, VALLE ARIAS, Antonio. PIÑEIRO AGUÍN, Isabel, GONZÁLEZ PINEDA, J. (2009) **Metas académicas y vulnerabilidad al estrés en contextos académicos**. España
- FERNÁNDEZ ABASCAL, Enrique (2003) **Emoción y motivación. La adaptación humana** – Madrid, España.
- GONZÁLEZ DONIZ, María Luz (2008) **Estudio de metas académicas y estrés en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Tesis doctoral. Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad de A. Coruña, España.**
- GONZÁLEZ GAETA, Martha Leticia, MARTÍN HERNÁNDEZ, Pilar (2009) **Estrés y adolescencia: Estrategias de Afrontamiento y Autorregulación en el Contexto Escolar**. Revista de Humanidades - Madrid, España.
- GONZÁLEZ RAMÍREZ, Mónica. Landero Hernández, RENÉ. TAPIA VARGAS, Alejandro (2007) **Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicósomáticos en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés**. España.
- LABRADOR ENCINAS, Francisco y CRESPO LÓPEZ, María (1993). **Estrés y Trastornos psicofisiológicos**. Madrid, España.
- LAZARUS S. Richard y FOLKMAN, Susan (1986). **Estrés y procesos cognitivos**. Barcelona, España.
- LAZARUS S. Richard. (2004). **Emotion and adaptation**. Oxford University Press. Oxford.

- LINDOP, E. (2000) **A comparative study of stress between pre and post project 2000 students. Journal of Advanced Nursing.** Reino Unido.
- LOOKER, T. GREGSON, O (1998). **Superar el estrés.** Madrid – España.
- MOLINA JIMÉNEZ, Tania, GUTIÉRREZ GARCÍA, Ana Gloria, HERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, Lizette, CONTRERAS M. Carlos (2008) **Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales.** Universidad de Murcia - Murcia España
- MOYA ALBIOL, Luis, SALVADOR LÓPEZ, Alicia (2000) **Estrés laboral y salud: Indicadores cardiovasculares y endocrinos. Anales de Psicología - Murcia,** España.
- MOYA ALBIOL, Luis y SALVADOR LÓPEZ, Alicia (2001) **Empleo de estresores psicológicos de laboratorio en el estudio de la respuesta psicofisiológica al estrés.** Universidad de Murcia – España.
- MUÑOZ GARCÍA, Francisco Javier (2004) **El estrés académico. Problemas y Soluciones desde una perspectiva psicosocial.** Universidad de Huelva. Huelva, España.
- PELLICER, Olga, SALVADOR, Alicia, BENET A. Isabel (2002). **Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes.** Universidad de Oviedo, España.
- PEÑACOBÁ PUENTE, Cecilia y MORENO JIMENEZ, Bernardo (2007) **La escala de estresores universitarios (EEU) Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos. Ansiedad y Estrés.** Madrid, España.
- POLO Antonia, HERNÁNDEZ José Manuel y POZA Carmen (2006) **Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Ansiedad y Estrés.** Madrid, España.

- RUSIÑOL ESTRAGUÉS, Jordi (2003). **Ansiedad y estrés: Dos constructos de problemática diferenciación conceptual y metodológica.** Revista de Psicología. Madrid - España.
- SANDÍN FERRERO, Bonifacio (2003). **El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales.** Internacional Journal of Clinical and Health Psychology, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Sistema de Información.
- SANDÍN FERRERO, BONIFACIO (2003) **Estrés y psicopatología.** Madrid, España.

HEMEROGRAFÍA

- Emotion and adaptation. Oxford University Press. Oxford.
- Internacional Journal of Clinical and Health Psychology, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Sistema de Información.
- Revista de Humanidades - Madrid, España.

INFORMATOGRAFÍA

- http://www.biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/inventario-sisco-estres-academico/id/28377058.html Citado el 04 Julio 2013.
- <http://www.psicologiacientifica.com/> Citado el 19 Junio 2013.
- <http://www.riuma.uma.es> Citado el 20 Julio 2013.
- http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf Citado el 20 Julio 2013.
- <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf> Citado el 20 Julio 2013.
- <https://prezi.com/dcjopkbiespu/estudio-del-estres-engagement-y-rendimiento-academico-en-estudiantes-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/> Citado el 19 de Julio 2013.
- <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf> Citado el 19 de Julio 2013.
- <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/512/6/Capitulo4.pdf> obtenido el 04 de Octubre 2014.

ANEXOS



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN SUPERIOR



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2014

Proyecto de Tesis presentado por la Bachiller:
MARIANYELA PAOLA LIZÁRRAGA PÉREZ.

Para obtener el Grado Académico de:
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Arequipa – Perú

2014

I. PREÁMBULO

Al finalizar los estudios de la Educación Básica Regular, o al estar cursando el segundo semestre del 5° año de Secundaria, los estudiantes sienten cierto nerviosismo y angustia al momento de pensar en el futuro que les espera en la Universidad, y en la carrera de su preferencia.

El inicio de una carrera universitaria significa para algunos estudiantes una experiencia muy positiva, un reto que los estimula y emociona. Sin embargo, para otros, el ingreso a la universidad puede convertirse en una experiencia muy estresante y de difícil manejo, ya que coincide con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia, además, el ingreso a la Universidad hace que los jóvenes enfrenten otros cambios como son la separación de los amigos, de la familia, cambio en sus horarios, sus rutinas o algunas exigencias de autonomía y autocontrol.

Los estudiantes universitarios deben enfrentar y asumir los nuevos horarios, las condiciones que impone cada curso en el aula, los exámenes, las prácticas, los talleres, la espera de calificaciones, etc. Pudiendo repercutir todo ello negativamente en la salud física y mental de los mismos así como en su rendimiento académico⁴.

A todo esto le debemos aumentar la escasez de empleo junto con la alta competitividad a la que se van a ver sometidos cada uno de los estudiantes para conseguir posteriormente un buen puesto en su área de estudio, a su vez los estudiantes toman en cuenta que el nivel universitario exige mayor esfuerzo de su parte, mayor responsabilidad y demanda mayor dedicación en cada área académica.

Es así como surge la idea de profundizar en el estudio de los obstáculos que los estudiantes pueden encontrar en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con su bienestar y desempeño académico.

Lo que se quiere saber con exactitud es si existen casos en los que los estudiantes se encuentran desmotivados, no rindan académicamente o simplemente abandonan sus estudios por atravesar por situaciones estresantes, y que lleguemos a entender el por qué de esta situación, para poder ayudarlos a sobrellevar y superar este obstáculo,

⁴ PEÑACOBÁ, Cecilia y MORENO, Bernardo (2007): La escala de estresores universitarios (EEU) Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos - Ansiedad y estrés, págs. 61-78

porque la preocupación de las universidades debe ser el ofrecer una enseñanza de calidad.

A pesar de lo expuesto anteriormente, existen pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que las actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que, tal y como ya se ha comentado, pueda repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes⁵.



⁵ Según MUÑOZ, Francisco: El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial, citado por PULIDO, Marco: www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf

II. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA:

1.1 Enunciado del Problema:

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2014”

1.2 Descripción del Problema:

1.2.1 Campo, Área y Línea de Acción

- a. Campo : Ciencias Sociales.
- b. Área : Educación.
- c. Línea : Estrés académico.

1.2.2 Análisis de Variables

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
Estrés Académico	Demandas del entorno.	- La competencia. - La sobrecarga de tareas. - La personalidad y carácter del docente. - Las evaluaciones. - El tipo de trabajo que solicitan los docentes. - No entender los temas que se abordan en clase. - La participación en clase. - El tiempo limitado para hacer el trabajo.
	Reacciones físicas.	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) - Fatiga crónica. - Dolores de cabeza o migrañas. - Problemas de digestión. - Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
	Reacciones psicológicas	- Inquietud. - Sentimientos de depresión y tristeza. - Ansiedad, angustia o desesperación. - Problemas de concentración. - Sentimiento de agresividad.
	Reacciones comportamentales.	- Tendencia a polemizar o discutir - Aislamiento. - Desgano para realizar las labores académicas. - Aumento o reducción del consumo de alimentos.
	Estrategias de afrontamiento.	- Habilidad asertiva. - Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas. - Elogios a sí mismo. - La religiosidad. - Búsqueda de información. - Verbalización de la situación que le preocupa).

1.2.3 Interrogantes Básicas

- a. ¿Cuáles son las demandas del entorno académico valoradas como estímulos estresores?
- b. ¿Cuáles son las reacciones físicas que manifiestan los estudiantes universitarios al enfrentarse al estrés académico?
- c. ¿Cuáles son las reacciones psicológicas que presentan los estudiantes universitarios al enfrentarse al estrés académico?
- d. ¿Qué reacciones comportamentales presentan los estudiantes universitarios al elevar su nivel de estrés académico?
- e. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que asumen los estudiantes universitarios ante la presencia de estímulos estresores?

1.2.4 Tipo y Nivel del Problema

El tipo de problema a investigar es de campo.

El Nivel es descriptivo.

1.3 Justificación

El estudio y desarrollo de esta investigación parte a raíz de la observación del estrés como parte de la rutina silenciosa de muchos estudiantes, que algunas veces pasa inadvertida, pero que ya ha empezado a ser tema de estudio y análisis por parte de un buen número de autores e investigadores, tanto teóricos como aplicados, de manera especial en las últimas décadas.

Lo que se quiere determinar es, si esta experiencia afecta a estudiantes universitarios, interfiriendo en su comportamiento y salud, ya que ahora está considerada como una de las mayores responsables de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas en nuestros días tanto en adultos, como en adolescentes, e incluso en niños⁶.

En este proyecto de investigación trataremos de establecer los rasgos y características del estudiante universitario con estrés académico, y en qué

⁶ GONZÁLEZ, Martha, MARTÍN, Pilar: Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Revista de Humanidades. págs. 327-344.

contexto se da dicho estrés. Por ejemplo, puede ocurrir que una parte de los estudiantes universitarios carezcan de estrategias o metodologías de estudio, o presenten conductas académicas que sean inadecuadas para las nuevas demandas.

Es un tema conocido y muchas veces tratado donde existen casos en los que los estudiantes se encuentran desmotivados, no rinden académicamente o simplemente abandonan sus estudios sin que lleguemos a entender muy bien por qué, y la preocupación de las universidades por ofrecer una enseñanza de calidad al considerar todas las variables implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Y para esto es necesario recalcar que la mayoría de los aspectos de la conducta humana son de naturaleza muy compleja, pero el estudio del nivel de estrés en los estudiantes universitarios, podrían ayudar a comprender este proceso.

Fundamentalmente, a través de la presente investigación se quiere recoger información que nos ayude a esclarecer las necesidades, expectativas, experiencias o problemas de los estudiantes universitarios con respecto a sus estudios; con el objeto de mejorar su bienestar general, entregándoles recursos que les permitan afrontar las exigentes demandas hacia los avances de la nueva educación universitaria.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. ESTRÉS

El término estrés llegó a las Ciencias de la Salud y a la Psicología procedente de la Física de la mano de Hans Selye y Walter Cannon en los años treinta. Concebido entonces como una perturbación de la homeostasis o respuesta no específica del organismo a toda demanda. Tanto el término como el área de estudio que representa han evolucionado considerablemente.

Las investigaciones iniciales sobre estrés partían del supuesto implícito de la existencia de estresores prácticamente universales y de unas respuestas generales e inespecíficas que se producen del mismo modo en los diferentes organismos. De acuerdo con esta concepción, Selye establece el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA), entendiendo por tal los diferentes cambios que se van produciendo en el organismo como consecuencia de la presencia más o menos mantenida de un estresor.

No obstante, frente a las indicaciones de Selye, pronto se observó que existían enormes diferencias individuales en el modo en que las personas reaccionaban a un mismo estresor. Esto llevó, durante la década de los ochenta, a la aparición de nuevas perspectivas en las que se enfatizaba el modo idiosincrásico en que cada persona percibe las situaciones y responde a ellas.

La más influyente de todas, ha sido el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), según el cual el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual fuere las características *objetivas* del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés.

Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías hoy en día son las que reciben mayor apoyo.

Tanto es así, que de entre todas las definiciones de estrés generadas a lo largo de décadas, quizá la que goce en la actualidad de mayor aceptación sea la acuñada por los dos autores:

“El estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno, que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar”⁷.

El estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Es decir, se considera que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta efectiva.

En este tipo de situaciones, el organismo emite una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva del organismo, que, a su vez, se prepara para una intensa actividad motora. Las consecuencias de esta activación dependerán de su duración e intensidad. Así, cuando la respuesta es demasiado frecuente, intensa o duradera puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas, denominadas trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos⁸

Desde esta perspectiva, el estudio del estrés se complica considerablemente al aparecer una serie casi interminable de interacciones y bucles de feedback entre los distintos aspectos implicados. No obstante, la gran cantidad de trabajos y publicaciones acerca del estrés que se viene generando desde entonces ha enriquecido enormemente nuestro conocimiento del fenómeno, no sólo en la vertiente fisiológica subrayada por Cannon y Selye, sino también, y muy especialmente, en su dimensión psicosocial.

Se han identificado numerosos acontecimientos vitales y, en general, diversos elementos y características de nuestro ambiente social, laboral, etc. que, en distinta medida actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar; se han enfatizado los factores personales que median en el proceso

⁷ LAZARUS, Richard y FOLKMAN, Susan: Estrés y procesos cognitivos.

⁸ LABRADOR, Francisco y CRESPO, María: Estrés. Trastornos psicofisiológicos.

del estrés y se han investigado las repercusiones psicológicas, organizacionales y sociales de la experiencia de estrés.

Sin embargo, a pesar de todos estos avances en la comprensión del mecanismo de estrés, el propio concepto sigue siendo hoy en día objeto de controversia, y muchos lamentan la imprecisión, ambigüedad y polisemia con que aún se emplea. Con el fin de resolver este problema, algunos autores han sugerido que se reserve el término “estrés” para denominar un área o campo de estudio que abarca temas y problemas muy relacionados entre sí.

En esta dirección Labrador y Crespo en línea con otros autores distinguen entre estímulos estresores, respuesta de estrés y consecuencias del estrés, empleando sólo el término general de “estrés” para denominar el mencionado campo de estudio.

De hecho, Muñoz afirma que la enorme multiplicidad de definiciones de estrés existentes no se debe tanto a divergencias teóricas entre los estudiosos de este campo como al distinto énfasis puesto por éstos en unos u otros de esos grupos de variables o aspectos del proceso de estrés.

De especial relevancia es la confusión existente con el término “*ansiedad*”. Si bien ambos han experimentado desarrollos diversos, se han solapado conceptualmente durante años en numerosas investigaciones científicas.

Con frecuencia, a la confusión generada por el hecho de que ambos conceptos solapan sus áreas de influencia y, por lo tanto, de estudio, ha de añadirse la dificultad operativa de su metodología de investigación⁹. Tanto es así, que los términos ansiedad y estrés han sido utilizados como sinónimos en unas ocasiones y se han presentado como conceptos diferenciados en otras¹⁰.

Lazarus, en su teoría conceptual en la que relaciona la ansiedad y el estrés, sostiene que el estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones,

⁹ RUSIÑOL, Jordi: Ansiedad y estrés: Dos constructos de problemática diferenciación conceptual y metodológica. Revista de Psicología, “Ciències de l'Educació i de l'Esport”, págs. 70-81.

¹⁰ GONZÁLEZ, María Luz: Estudio de metas académicas y estrés en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Tesis doctoral. Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad de A. Coruña.

en el que se encuentra la ansiedad, de forma que, “la ansiedad es casi un sinónimo de estrés psicológico¹¹.

La ansiedad está ligada a la percepción de amenaza por el individuo, de manera que su eje cognitivo muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada.

Pero la ansiedad no es la única emoción que surge de la valoración de daño o amenaza y, por tanto, relacionada con el estrés: enfado, culpabilidad, tristeza o entusiasmo también son emociones fruto de esa valoración.

Fernández Abascal argumenta que la diferencia entre ansiedad y estrés viene determinada porque la aparición de reacciones emocionales negativas necesita de la existencia previa del proceso de estrés, de su valoración y de sus recursos, y por esta razón en situaciones de alta intensidad de respuesta, la ansiedad y el estrés se confunden. Asimismo, el estrés carece de tono afectivo, que viene determinado por la emoción movilizada, apareciendo un tono afectivo negativo o positivo, según sea valorada la situación como desafío o amenaza. Sin embargo, la ansiedad siempre es el producto de una valoración negativa, siempre va ligada a una percepción de peligro o daño.

Siguiendo a este autor, el estrés y la ansiedad se diferenciarían por la respuesta de afrontamiento que desencadenan; el estrés sería proactivo y con una amplia gama de recursos de afrontamiento, mientras que la ansiedad conduce a un afrontamiento emocional y con escasas alternativas de respuesta, aunque muchas veces el afrontamiento del estrés permite el afrontamiento de la ansiedad. Con respecto a la respuesta desencadenada por la ansiedad y el estrés señala que presentan características diferentes cuando se dan niveles bajos y moderados de activación y con diferente secuencia temporal, apareciendo primero los efectos psicofisiológicos en el estrés y, en la ansiedad, efectos cognitivos. Ante niveles extremos de activación, el patrón de respuesta es similar.

Sandín, plantea que debido a que el concepto de estrés es empleado de forma diferente por los autores, la alternativa más adecuada en el momento

¹¹ LAZARUS S, Richard: **Emotion and adaptation**. Oxford University Press pág.239.

actual se basa en la consideración del estrés como un proceso, el cual incluye diversos componentes relevantes tales como la evaluación cognitiva (de amenaza, pérdida o desafío), las respuestas fisiológicas y emocionales, el afrontamiento o los factores moduladores personales y sociales. Propone un modelo procesual de 7 etapas.

El modelo presenta en primer lugar las demandas psicosociales, que corresponden a los estresores tanto ambientales como psicosociales, en segundo momento se considera la evaluación cognitiva, que se refiere a la valoración que hace el individuo con respecto a la situación, coincidiendo este componente del modelo de Sandín con la definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman. Posterior a la evaluación cognitiva se presenta en el modelo la respuesta de estrés, que incluye las respuestas tanto fisiológicas como emocionales y conductuales (afrontamiento), producto de la valoración de la situación como estresante o no, siendo ésta en realidad la última etapa del proceso de estrés. Finalmente se incluyen tanto las variables sociales como las disposicionales, debido a la evidencia reciente de la relación de estas variables con los procesos relacionados al estrés al considerarse moduladores del mismo, y el estatus de salud, que es el resultado del proceso de estrés y dependerá de lo que suceda en las etapas anteriores.

2.1.1. Demandas psicosociales o estresores

El inicio del proceso de estrés se plantea cuando el individuo se enfrenta a un estresor, pudiendo ser éste un suceso vital, un suceso menor, estrés crónico o la combinación de ellos. Desde hace tiempo se ha resaltado que el ser humano ha sufrido un cambio en cuanto al tipo de estresores a los que normalmente se enfrenta, ya que mientras que nuestros antepasados habitaban en medios caracterizados por estímulos físicos hostiles y amenazantes, en la sociedad occidental actual las amenazas a las que nos enfrentamos son predominantemente psicológicas¹²

Los cambios vitales o eventos vitales se definen como circunstancias que requieren un ajuste por parte de los individuos debido fundamentalmente a

¹² MOYA, Luis y SALVADOR, Alicia: Empleo de estresores psicológicos de laboratorio en el estudio de la respuesta psicofisiológica al estrés. págs. 69-81.

cambios en su entorno¹³. Son considerados habitualmente como acontecimientos no planificados o imprevistos, perjudiciales física o psicológicamente. Generalmente se trata de sucesos inevitables y las personas que los sufren no suelen disponer de tiempo adecuado para su prevención o para prepararse a enfrentarlos.

El cambio vital puede referirse a situaciones estresantes extremas, tales como las catástrofes naturales. No obstante, el concepto de cambio vital es un término más centrado en sucesos vitales en su sentido estricto. Son ejemplos de sucesos vitales situaciones tan dispares como el matrimonio, el divorcio, el despido laboral, el embarazo, el cambio de residencia, etc. La investigación basada en los sucesos vitales no se centra en un suceso concreto, sino en la acumulación de varios sucesos ocurridos durante los últimos años, fenómeno que se conoce habitualmente como estrés reciente¹⁴.

Los sucesos vitales suelen diferenciarse de otros estresores sociales más recurrentes y duraderos, que actualmente se definen como estrés crónico¹⁵. Los estresores sociales crónicos consisten en problemas, amenazas y conflictos relativamente duraderos que la mayor parte de la gente encuentra en sus vidas diarias. Muchos de estos estresores crónicos se relacionan con los principales roles sociales, por ejemplo, dificultades en el trabajo, problemas de pareja o en las relaciones entre padres e hijos, por lo que puede ser considerado un estrés de rol.

Un tipo de estrés social que ha sido investigado más recientemente es el denominado estrés diario o sucesos menores, que se encuentra a medio camino entre el estrés reciente o estrés por sucesos vitales y el estrés crónico. Este tipo de sucesos, al ser más frecuentes y menos sobresalientes que los sucesos mayores, suelen inducir un menor grado de acciones compensatorias que éstos, por lo cual se ha sugerido que podrían constituir mayores fuentes de estrés que los sucesos vitales. De hecho, algunos autores han sugerido que este tipo de estrés diario es el mejor predictor de la perturbación de la salud.

¹³ SANDÍN, Bonifacio: Estrés y psicopatología, pág. 141

¹⁴ Ibid pág. 157

¹⁵ Id.

De forma particular, puede resultar extremadamente difícil separar conceptualmente el estrés crónico de otras formas de estrés, sobre todo del estrés diario. El aspecto central que diferencia el estrés crónico del estrés basado en sucesos vitales o estrés diario es el fenómeno de la continuidad.

2.1.2 Evaluación cognitiva

Parte importante en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman es el concepto de evaluación cognitiva. La evaluación cognitiva es definida como el mediador cognitivo de la reacción de estrés; es un proceso universal mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, es decir, que el estrés psicológico se relaciona con la importancia o significado que la persona da a lo que está sucediendo relacionado con su bienestar personal. Así, Lazarus considera que la valoración de la situación puede ser de beneficio, lo que no desencadena el proceso de estrés; o de daño/pérdida, amenaza y desafío, que darían lugar al estrés psicológico.

Daño/pérdida se refiere a una pérdida que ya se ha producido, amenaza se relaciona con un posible daño o pérdida y desafío se refiere a una dificultad que puede ser superada con entusiasmo y confianza en un mismo.

Respecto a la valoración de los recursos propios, Sandín considera que las variables personales y sociales son moduladoras del estrés, mencionando entre estas variables la alexitimia, la afectividad, el apoyo social y el estatus socioeconómico. De igual forma, el apoyo social es también un factor sociocultural relacionado con el estrés y que además se ha identificado como una variable amortiguadora del mismo.

2.1.3 Variables moduladoras

La existencia de importantes diferencias individuales en las respuestas de estrés, puesta de relieve insistentemente por la investigación previa, se refleja en el hecho de que personas expuestas a estresores aparentemente equivalentes son afectados de distintas formas. La explicación usualmente proporcionada a esta variabilidad de resultados es que los mediadores tienen el efecto de modificar las consecuencias del estresor.

Existen, por tanto, elementos mediadores o moduladores que intervienen en el proceso de estrés aumentando la vulnerabilidad o la resistencia a través de su mediación en el proceso de la evaluación cognitiva. Empíricamente se han encontrado efectos significativos de dos grupos de variables mediadoras: los recursos personales, en concreto, las creencias de autoeficacia, el locus de control, la autoestima, el control percibido y el optimismo, entre otros, y los recursos sociales, en concreto, el apoyo social, los recursos materiales y financieros

2.1.4 Respuestas de estrés

Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel emocional, conductual (afrontamiento) y fisiológico. Lazarus considera que el estrés es interdependiente con las emociones, es decir, si hay estrés hay emociones y en algunos casos esta relación es la inversa también.

Asimismo, indica que como mínimo hay 15 variedades diferentes de emociones relacionadas con el estrés: ira, envidia, celos, ansiedad, temor, culpa, vergüenza, alivio, esperanza, tristeza, felicidad, orgullo, amor, gratitud y compasión. Cada una dice algo diferente sobre el modo en que una persona ha valorado lo que sucede.

A nivel conductual tienen lugar respuestas de afrontamiento. El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes acompañados de emociones negativas¹⁶. El afrontamiento ha sido sugerido conceptualmente en diferentes términos, tales como estrategias y estilos de afrontamiento. Cabe señalar que los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar dependiendo de las condiciones desencadenantes.

En general, los términos estrés psicológico, emocional, sociopsicológico o psicosocial se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por

¹⁶ FERNÁNDEZ, Enrique: Emoción y motivación. La adaptación humana, pág. 963

ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas. Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural¹⁷

Matesson e Ivancevich han diferenciado entre resultados y respuestas de estrés o efectos a corto y largo plazo. Los resultados serían los efectos más inmediatos y evidentes del estrés (ansiedad, irritabilidad, cambios en la tasa cardíaca, cansancio, etc.), en tanto que las consecuencias serían trastornos y alteraciones de la salud de la persona con cierto grado de permanencia más agudos o incluso crónicos. Véase Tabla 1.

Todos los cambios generados por el estrés en las respuestas fisiológicas pueden ser considerados como efectos a corto plazo o resultados. No obstante, algunos de estos cambios, como los observados en el eje neuroendocrino y, en general, los producidos en el sistema inmunitario, podrían ser la causa directa o indirecta de otros efectos más duraderos.

A pesar de sus innegables aportaciones, el modelo de Lazarus y Folkman no especifica adecuadamente los mecanismos fisiológicos implicados en la respuesta de estrés, ni permite identificar cómo la alteración de éstos facilita el desarrollo de estos trastornos de salud asociados al estrés. Trabajos posteriores han intentado establecer dicha conexión entre respuestas de estrés (considerando sus componentes fisiológicos, cognitivos y motores), y aparición de trastornos psicofisiológicos. El desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende en gran medida de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados.

Si la respuesta de estrés provoca una activación fisiológica de forma muy frecuente, duradera o intensa puede provocar que los órganos diana afectados se desgasten excesivamente sin que les dé tiempo a poder recuperarse de este desgaste. Como consecuencia, puede producirse el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico.

¹⁷MOLINA, Tania, GUTIÉRREZ, Ana Gloria. HERNÁNDEZ, Lizette. CONTRERAS, Carlos: Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. págs. 353-360.

Esta relación del estrés con los problemas de salud es producto principalmente de los efectos del estrés en el sistema inmunológico y en el sistema nervioso autónomo¹⁸. El sistema inmunitario ha sido especialmente estudiado en investigaciones empíricas y los efectos del estrés sobre el mismo han quedado ampliamente demostrados.

En términos generales, el estrés conlleva un deterioro o inhibición de la función inmunológica, lo que podría ser la causa de efectos más duraderos (enfermedad, depresión, etc.)

TRASTORNOS	
Cardiovasculares Hipertensión esencial. Enfermedad coronaria. Taquicardia. Arritmias cardíacas episódicas. Enfermedad de Reynaud. Cefaleas migrañosas. Musculares Tics, temblores y contracturas. Alteración de los reflejos musculares. Lumbalgias. Cefaleas tensionales. Sexuales Coito doloroso, vaginismo. Disminución del deseo. Impotencia, eyaculación precoz.	Respiratorios Asma bronquial. Síndrome de hiperventilación. Alteraciones respiratorias. Alergias. Endocrinos Hiper e Hipotiroidismo. Síndrome de Cushing. Gastrointestinales Úlcera péptica, dispepsia funcional Síndrome de colon irritable. Colitis ulcerosa. Inmunológicos Inhibición del S. Inmunológico. Dermatológicos Prurito, eccema, acné. Psoriasis

Tabla 1. Principales trastornos psicofisiológicos de estrés, Labrador y Crespo (1993).

2.2. ESTRÉS ACADÉMICO (o estrés de rol del estudiante)

¹⁸ PELLICER, Olga. SALVADOR, Alicia. BENET, Isabel: Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes, págs. 317- 322.

Fisher, considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario. Desde este modelo, el control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, a la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

La transición a la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competitividad.

El estrés y la ansiedad de los estudiantes a menudo se asocia con las expectativas académicas y el rendimiento, y con factores sociales, como la soledad, los problemas financieros y el tiempo limitado disponible para la familia y amigos

En las últimas décadas, ha habido un aumento significativo de las publicaciones en relación al estrés laboral, fenómeno que afecta a un alto porcentaje de trabajadores en el mundo industrializado y que conlleva un alto coste personal, psicosocial y económico¹⁹

Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre en otros campos de estudio del estrés psicosocial, como por ejemplo el estrés laboral, existen pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los estudiantes, y, en especial, sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes²⁰.

¹⁹ MOYA, Luis y SALVADOR, Alicia: Estrés laboral y salud: indicadores cardiovasculares y endocrinos. Anales de Psicología, págs. 150- 159.

²⁰ MUÑOZ, Francisco: El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial.

Putwain, en una revisión teórica sobre el estrés académico, observó cómo la Psicología Organizacional ha tendido tradicionalmente a centrarse en la gestión y reducción del estrés en el trabajo, siendo sólo en los últimos años cuando algunos académicos han dirigido su atención hacia el estrés relacionado con el trabajo académico. Este autor además enfatiza la existencia de un potencial considerable en la investigación futura sobre el estrés en contextos educativos, principalmente en su repercusión sobre la salud, resultados académicos y emocionales. Además, hace referencia a algunos problemas metodológicos existentes a la hora de abordar esta área de estudio, algunos de los cuales son comunes al estudio del estrés en cualquier ámbito y ya han sido comentados. En concreto destaca que la investigación existente se ha visto limitada por una falta de precisión sobre el objeto de investigación: “estrés académico” o “estrés de evaluación” y por el empleo de términos diferentes como sinónimos: estrés, ansiedad y preocupación. Además, defiende que las estrategias de investigación cualitativas son herramientas especialmente apropiadas para investigar el estrés en contextos académicos.

Para Muñoz: *“El estrés académico propiamente dicho apuntaría así a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues la percepción subjetiva del estrés”*.

De forma general, podríamos definir el estrés académico como aquel que se produce relacionado con el ámbito educativo.²¹ En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes, e incluso, dentro de éstos, podría afectar a cualquier nivel educativo. Ahora bien, afirmar que un estudiante universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad, siendo necesario conocerlo con mayor profundidad.

Basándonos en el modelo general de estrés psicosocial de Lazarus y Folkman, podemos decir que se trata de un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente,

²¹ POLO Antonia, HERNÁNDEZ, José y POZA, Carmen: Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés. págs.159-172

efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: LA UNIVERSIDAD

Entendemos por estresores académicos todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. En concreto, nosotros nos centraremos en el medio universitario, analizando como posibles fuentes de estrés aspectos tales como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo. Podemos decir así, que el sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control, etc.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

Al hablar de los efectos y consecuencias del estrés académico nos referimos a una amplia gama de variables fisiológicas, psicológicas, sociales, etc. que se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en el sujeto. Por tanto, cabe incluir aquí, desde sutiles cambios en la tasa cardíaca, en la tensión arterial o en los niveles de hormonas en la sangre durante la realización de un examen, hasta las repercusiones en la salud y el bienestar del estudiante, así como indicadores del rendimiento académico tales como las calificaciones.

Muy numerosas son también las variables que pueden modular las relaciones entre las fuentes, la experiencia subjetiva y los efectos del estrés académico. Como se verá más adelante, se tendrán en cuenta diversos factores: biológicos (edad, sexo), psicosociales, psicoeducativos (formación e historial académico previos) y socioeconómicos (disfrute de becas, lugar de residencia, obligaciones, etc.).

Las estrategias de afrontamiento que el sujeto pone en marcha ante la experiencia de estrés pueden ser consideradas simultáneamente como efectos y como variables moduladoras del estrés académico. Son un efecto inmediato de la experiencia del estrés, puesto que, dependiendo de la valoración que el estudiante haga de la situación, éste tenderá a afrontarla de un modo u otro. Son una variable moduladora, puesto que distintas estrategias pueden resultar más o menos adecuadas para cada situación y, en consecuencia, más o menos eficaces de cara a evitar que el estrés académico llegue a afectar al bienestar, la salud o el rendimiento del estudiante. En cualquier caso, el afrontamiento está estrechamente relacionado con la apreciación subjetiva del estrés.

A continuación revisaremos los datos empíricos existentes *centrados en el estudiante universitario* acerca de cada uno de los grupos de variables considerados.

2.2.1 Estrés y rendimiento académico

La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye para Muñoz el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico-fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo.

Pero, al margen de las situaciones de evaluación, en el entorno educativo existen otros estresores que también pueden incidir en el rendimiento académico de los estudiantes, máxime si entendemos dicho rendimiento en un sentido amplio, no limitado a las notas obtenidas, sino considerando aspectos tales como la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones y actitudes acerca del sistema de enseñanza y su calidad, la satisfacción y la sensación de logro, el ajuste y participación en la vida académica, el clima social del aula, etc.

Varios estudios han encontrado una relación inversa entre los niveles de estrés autoinformados por los alumnos y el rendimiento académico de los mismos. Es decir, los resultados existentes sugieren un impacto negativo del estrés sobre el rendimiento académico. Felsten & Wilcox, hallaron una correlación significativamente negativa entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico.

En un estudio similar, Blumberg y Flaherty, también llegaron a la conclusión de que existe una relación inversa entre los niveles de estrés autoinformados y el desempeño académico.

Akgun & Ciarrochi, en un trabajo en el que participaban 141 estudiantes australianos de primero de Psicología, encontraron que el efecto negativo del estrés sobre el rendimiento académico se encuentra mediado por las habilidades de autocontrol del estudiante, de manera que elevados niveles de estrés académico incidirían negativamente sobre aquellos estudiantes con un escaso repertorio de habilidades para regular sus emociones y pensamiento, pero no tendrían efecto sobre aquellos que contasen con este tipo de recursos.

Por el contrario, otros estudios no han observado relación entre el estrés y el rendimiento académico. Pérez, Martín, Borda y del Río, llevaron a cabo una investigación en 140 alumnos de Psicología donde se pretendía relacionar tanto el estrés pasado como presente con el rendimiento académico de estos alumnos en la asignatura de Intervención Psicológica en Medicina. Estos autores concluyeron que el nivel de estrés que los alumnos soportan en el presente no influye en las calificaciones académicas. Este hecho, y tal como comentan los propios autores, podría estar relacionado con el instrumento de medición del estrés, una herramienta no específica para el estrés académico, pudiendo ocurrir que sean aquellos estresores relacionados con el contexto educativo los que influyan en el rendimiento académico.

Feldman y Cols. llegan a la misma conclusión en un trabajo en el que participaban 442 estudiantes universitarios. En este caso, el estrés y el rendimiento académico sólo correlacionaron aunque discretamente en el sexo masculino.

No obstante, a pesar de lo expuesto anteriormente, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Nos referimos a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar a buen término unas tareas, retos o demandas concretas. Aunque se podría llegar así a pensar que un cierto nivel de estrés o tensión puede llegar a favorecer la motivación y el rendimiento del estudiante, el problema está en que no parece fácil mantener ese nivel óptimo de estrés, siendo la tendencia general la de que el estrés se incremente hasta alcanzar cotas perjudiciales²².

2.2.2. Estresores académicos

Por lo general, las investigaciones que tratan de identificar de forma exhaustiva los estresores académicos que afectan a poblaciones de estudiantes universitarios han recogido los datos mediante técnicas de autoinforme, donde los sujetos deben indicar qué aspectos, situaciones, etc., de su vida académica les resultan estresantes, aversivas o amenazantes, y en qué medida. Para ello se emplean listados de estresores o cuestionarios confeccionados previamente, o bien se deja responder de manera más libre y abierta a los estudiantes.

Muñoz, en una investigación experimental realizada en 270 alumnos de tercer curso de la Facultad de Psicología de Sevilla, estudió la incidencia del sistema de enseñanza y la función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios, observando que los cuatro grupos principales de estresores entre estos estudiantes universitarios hacían referencia a: problemas de adaptación al mundo universitario; el conflicto y la sobrecarga de su rol de alumno: demandas académicas excesivas; la ambigüedad acerca de lo que se demanda y espera de él y la falta de control sobre su entorno organizacional.

Martín, en un estudio realizado en 40 estudiantes universitarios de distintas titulaciones de la Universidad de Sevilla presenta como estresor

²² LOOKER, Gregson: Superar el estrés.

académico fundamental en la vida estudiantil el periodo de exámenes. El resultado principal de esta investigación consiste en un aumento significativo del nivel de estrés en 3 de las 4 titulaciones estudiadas durante la época de exámenes. Asimismo, se observaron leves variaciones en los indicadores de salud y del nivel de autoconcepto académico, aspectos ambos correlacionados indirectamente con el estrés académico.

Igualmente, en un estudio realizado por Polo, Hernández y Pozo, en 64 alumnos de 1° y 3° curso de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, las situaciones de evaluación aparecen entre los principales estresores referidos por los estudiantes. Sin embargo, contrariamente a lo esperable, no son estas situaciones las que generan más estrés, sino que éste aparece de forma más intensa en relación con el “agobio” que provoca la relación cantidad de trabajo/tiempo, es decir, los estudiantes perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas.

Este hecho relacionado de forma indirecta con la evaluación del rendimiento parece generar más estrés que otras situaciones claramente de evaluación como puede ser la propia realización de un examen o la exposición de un trabajo en clase.

En la misma línea, Feldman y Cols, evaluaron las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas en una muestra de 442 estudiantes universitarios en Venezuela. Sus resultados concuerdan con los descritos anteriormente ya que los estresores más frecuentes e intensos fueron aquellos relacionados con los exámenes, con la falta de tiempo para estudiar y con la excesiva cantidad de material que asimilar. De igual forma, en este estudio se concluye con un 99% de confianza que los estudiantes de mayor edad refirieron menos estrés académico que los más jóvenes, lo que vendría a apoyar una vez más la relación existente entre el control y el estrés académico.

De especial interés son los estudios llevados a cabo en estudiantes de Ciencias de la Salud. Estos grupos aparecen como especialmente sensibles a la percepción de estrés académico dadas las exigencias no sólo teóricas, sino

clínicas de los planes de estudio²³. Así, Entre los estudiantes universitarios de 6º curso de medicina de la Universidad de Porto encuestados por Loureiro, McIntyre, Mota- Cardoso & Ferreira, el 58,2% reportó síntomas clínicos asociados al estrés, apareciendo como principales estresores los siguientes: el volumen de material a estudiar, las exigencias de algunas asignaturas, el ritmo de las evaluaciones, una enseñanza-aprendizaje demasiado centrada en la memorización y la falta de tiempo para las actividades de ocio así como las dificultades en el manejo del mismo.

Evans y Nelly, estudiaron el fenómeno del estrés académico en 52 estudiantes de tercer curso de Enfermería de la Universidad de Dublín encontrando que entre los principales estresores aparecían: los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio; en el ámbito clínico se destacaban la dificultad de aplicar la práctica ideal aprendida a la situaciones reales y los conflictos con el personal de sanitario. Entre las principales estrategias de afrontamiento se destaca el apoyo social. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en poblaciones del mismo ámbito geográfico por Lindop.

Datos similares fueron obtenidos en la investigación de González, en la que se estudiaba el estrés académico en 258 alumnos de Ciencias de la Salud de A Coruña. En este caso, los principales estresores reportados por los encuestados fueron: los exámenes, las intervenciones en público, la sobrecarga del estudiante y la deficiencia metodológica del profesorado, siendo la principal estrategia de afrontamiento empleada por las estudiantes el apoyo social y por los estudiantes la reevaluación positiva.

2.2.3. Variables moduladoras del estrés académico

Como ya se ha indicado al conceptualizar el estrés académico, son muy numerosos los factores que pueden modular las relaciones entre las fuentes, la experiencia subjetiva y los efectos y consecuencias de este tipo de estrés. Estos

²³ LINDOP, E.: **A comparative study of stress between pre and post project 2000 students.** *Journal of Advanced Nursing*. Department of Nursing and Midwifery, Keele University, Stoke-on-Trent. págs. 967-973.

factores o variables moduladoras del estrés pueden ser clasificados en cuatro grupos:

- a) Variables biológicas;
- b) Variables psicosociales;
- c) Variables psicoeducativas;
- d) Variables socioeconómicas.

Las variables moduladoras biológicas consideradas más habitualmente en las investigaciones sobre el estrés académico son sin duda la edad y el género. El sexo femenino aparece asociado a un mayor riesgo de sufrir trastornos ansioso-depresivos en estudiantes universitarios en comparación con el sexo masculino²⁴.

Sin embargo, también existen estudios donde el género femenino no parece estar asociado a una mayor percepción de estresores académicos, El curso académico y la edad aparecen frecuentemente descritos como variables moduladoras del estrés siendo el primer curso un factor de riesgo en la percepción de estresores académicos. Es decir, parece existir una tendencia de atenuación de la evaluación del contexto académico como estresante a medida que se avanza de curso académico. Esta hipótesis ha sido confirmada en varios estudios.

Estos hallazgos se podrían interpretar como confirmatorios del Modelo de Control de Fisher ya comentado. Los resultados obtenidos por las investigaciones sobre estos factores moduladores del estrés académico de carácter psicosocial y psicoeducativo son variados.

La literatura evidencia una correlación inversa entre los niveles de autoconcepto académico y autoestima y estrés, tanto en períodos de evaluación como sin ésta, es decir, que ambos conceptos aparecen como factores protectores tanto del estrés académico como de aquellos trastornos psicofisiológicos asociados al mismo.

²⁴ BALANZA GALINDO, Serafín. MORALES MORENO, Isabel. GUERRERO MUÑOZ, Joaquín (2009). **Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: Factores académicos y socio familiares asociados**. pp 177-187. Madrid.

Las creencias motivacionales sobre la propia eficacia que perciben los estudiantes han sido descritas como claves tanto en la aparición de respuestas de estrés como en el proceso de valoración y afrontamiento del mismo. La tendencia observada es que existe una relación inversa entre niveles de autoeficacia, la percepción de estresores y respuestas al estrés. De igual forma, se establece una relación positiva entre los niveles de autoeficacia y las estrategias de afrontamiento activo empleadas.²⁵ Es posible por tanto, que aquellos estudiantes con mayores niveles de autoeficacia, en comparación con los menos eficaces, generen expectativas más elevadas de sí mismos porque confían en sus capacidades y porque perciben el entorno académico como menos amenazador, afronten las situaciones de una forma que les haga más probable adaptarse con éxito a las demandas y todo ello les lleve a experimentar mejores niveles de bienestar general.

En suma, las creencias de autoeficacia se configuran como una variable de especial relevancia en la protección frente al estrés en contextos académicos. Esta variable tiene, por tanto, relevancia no sólo para mejorar la motivación del estudiante para el aprendizaje, sino también para posibilitar un mejor ajuste psicológico y, en consecuencia, mayores niveles de bienestar.

Los compromisos o metas de los estudiantes, entendidos como las razones o motivos que les mueven, también parecen mediar en la percepción del estrés. Así, Cabanach, Rodríguez, Valle, Piñeiro y González, en un estudio sobre las relaciones entre las metas de los estudiantes y el estrés académico confirman que son las metas de evitación del rendimiento, orientación bajo la cual el estudiante demuestra una alta preocupación por la defensa de su imagen personal, las que se relacionan de una manera positiva y significativa tanto con la percepción de estresores como con los niveles autoinformados de malestar físico y psicológico; invirtiéndose el signo de la relación en el caso de las estrategias de afrontamiento.

Todo ello les permite concluir que las metas de evitación del rendimiento están vinculadas con la percepción del entorno académico como potencialmente estresante.

²⁵ CABANACH, Ramón. Rodríguez, Antonio, PIÑEIRO, Isabel. GONZÁLEZ, Jey: Metas académicas y vulnerabilidad al estrés en contextos académicos.

Soares, Guisande, Diniz y Almeida, en una investigación llevada a cabo sobre 560 alumnos de primer año de universidad pretenden contrastar un modelo integrador del proceso de adaptación de los jóvenes al contexto universitario, que evalúe el papel y la importancia de algunas variables de naturaleza personal y contextual que la literatura ha evidenciado como relevantes en la predicción del rendimiento y del desarrollo psicosocial de estudiantes universitarios de primera año. Los datos aportados por esta investigación parecen apuntar a que son las características preuniversitarias con la que los alumnos llegan a la universidad, más que las características institucionales o la calidad de la experiencia universitaria, las que más influyen en los resultados académicos y de desarrollo psicosocial.

Tanto es así, que de todas las variables incluidas en el modelo, la única que influyó de forma estadísticamente significativa en el rendimiento académico de los alumnos al final del primer año fue la media con la que los alumnos accedieron a la universidad.

Dado que esta conclusión, en palabras de los propios autores, carece de demasiado sentido o lógica, se hace necesario el desarrollo de un mayor grado de investigación sobre la adaptación al entorno universitario, explorando nuevos constructos, herramientas de medida y técnicas de obtención de datos.

2.2.4. Respuestas del estrés académico

Al hablar de la respuesta del estrés académico se hace referencia a una amplia gama de variables fisiológicas, psicológicas y sociales que se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en el sujeto. Las demandas del contexto académico son percibidas por muchos alumnos como fuertemente estresantes, lo que contribuye tanto al deterioro de la salud física como mental. La incidencia del estrés académico en la salud y bienestar físico y mental ha sido, según Muñoz, la más estudiada y sobre la que, en consecuencia, existe una mayor cantidad de datos empíricos. Cabe incluir aquí un enorme abanico de efectos somáticos y psicológicos que, en muchas ocasiones, son difíciles de separar. De hecho, buena parte de los estudios sobre el estrés académico utilizan diversas medidas de ambos tipos de efectos, o instrumentos que, de un modo más global los integran.

En este sentido, son muy abundantes los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre el sistema inmunitario. Los hallazgos más consistentes en este sentido han sido la disminución de la proliferación de linfocitos en respuesta a mitógenos, del número y actividad de las células NK, de los recuentos de linfocitos totales, linfocitos T, de la producción de interleucina-2, de la Ig-A salivar y de la respuesta a un antígeno específico como el EBV (virus de Epstein Barr).

Asimismo, se han descrito aumentos de los títulos de anticuerpos a los virus herpes, EBV y CMV (citomegalovirus) y de la producción de TNF-alpha, IL-6, IL-1 Ra, IFN-gamma e IL-10.

Se han encontrado resultados contradictorios respecto a los recuentos de CD4+, CD8+ así como en el porcentaje de monolitos. De igual forma, el estrés académico también ha sido asociado a síntomas somáticos del tipo dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irascibilidad y con el cansancio emocional²⁶.

Se ha demostrado además, que el estrés académico no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. El estrés se ha asociado a un deterioro en los hábitos alimenticios saludables, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café así como al sedentarismo o al deterioro de la imagen corporal.

2.2.5 Intervenciones

Resulta interesante la búsqueda de técnicas capaces de reducir el estrés y la ansiedad que directamente deterioran la calidad de vida e indirectamente afectan a la salud física del individuo. En este sentido, Maldonado, Hidalgo y Otero llevaron a cabo un estudio experimental con 151 estudiantes universitarios de la titulación de Enfermería con el objeto de prevenir la ansiedad y estrés de estos alumnos. La intervención se basó en el entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales y de relajación a través de 5 sesiones. Los resultados

²⁶ GONZÁLEZ, Mónica. LANDERO, René. TAPIA, Alejandro: Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicosomáticos en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés. págs. 67-76

demonstraron que la intervención fue eficiente y produjo un aumento del rendimiento académico.

Una intervención similar fue llevada a cabo por Steinhardt y Dolbier, sobre 57 alumnos universitarios en una investigación piloto. En este caso, el grupo experimental recibió una intervención psicoeducativa a través de sesiones semanales de dos horas de duración durante 4 semanas. En ellas se entrenaron aspectos relacionados con la resiliencia, con las estrategias de afrontamiento del estrés y con factores protectores del mismo, tales como la autoestima o el optimismo. Los resultados obtenidos indicaron una disminución en el nivel de estrés percibido, síntomas depresivos así como un aumento en el nivel de salud general del grupo experimental frente al grupo control.

En otra línea de intervención se encuentra el proyecto PECERA (Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento) puesto en marcha en el País Vasco en un grupo de 609 alumnos y 34 profesores de educación secundaria con el objeto de entrenar las competencias emocionales de los alumnos que median, como ya se ha comentado, en el proceso de estrés académico. Los resultados obtenidos muestran un progreso en el grupo experimental en la capacidad de afrontamiento de las relaciones interpersonales y en la reducción del estrés psicosocial en el alumnado.

Dadas las magnitudes del tema que nos ocupa, el estrés académico y sus efectos tanto en la salud como el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, parece razonable proponer la necesidad de ofertar estos servicios de intervención y tratamiento psicológico a la población universitaria, principalmente con carácter preventivo, con el objeto no sólo de disminuir la angustia padecida por los discentes y evitar descompensaciones mayores, sino además para aumentar sus posibilidades de éxito futuro.

Sin embargo, al margen de estas intervenciones, el humor puede ser una buena forma de superación, de encajar los problemas cotidianos, los estresores diarios; el humor es separarnos de lo rutinario, un elemento motivador natural. Esta emoción positiva sería contraria a cualquier emoción negativa que puede experimentarse en estas situaciones estresantes, como la ansiedad, la tristeza o la ira.

Así lo demuestran Grases, Trías, Sánchez y Zárte en un estudio realizado en estudiantes universitarios en el que se medían los niveles de ansiedad pre y post-visualización de un vídeo de humor de aproximadamente 25 minutos de duración. A través de esta investigación se confirmó la hipótesis de que el humor positivo puede resultar una estrategia de afrontamiento efectiva para disminuir los niveles de ansiedad. Y es que como dice Mingote: *“el humor es no tenerle miedo a pensar”*.

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

3.1 María Jesús Casuso Holgado (2011)²⁷, realizó el ESTUDIO DEL ESTRÉS, ENGAGEMENT Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD, en la Universidad de Málaga – España, con el objetivo de analizar el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga así como la posible relación de ambos factores con el rendimiento académico de los mismos en el curso 2009-2010 y así identificar si existen diferencias en las variables de estudio, estresores académicos, síntomas de estrés, y rendimiento académico, en relación con la participación o no de la titulación durante el curso 2009-2010.

3.2 Marco Antonio Pulido Rull, María Luisa Serrano Sánchez, Estefanía Valdés Cano, María Teresa Chávez Méndez, Pamela Hidalgo Montiel y Fernando Vera García (2011)²⁸, realizaron un estudio sobre EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, teniendo como población a los estudiantes de la Universidad Intercontinental de la Ciudad de México, con el objetivo de identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU, para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y

²⁷ <https://prezi.com/dcjopkbiespu/estudio-del-estres-engagement-y-rendimiento-academico-en-estudiantes-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>

²⁸ <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>

validez de constructo adecuados. Adicionalmente, se observó que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

4. OBJETIVOS

- 4.1 Identificar el nivel de frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la UCSM.
- 4.2 Identificar el nivel de frecuencia de las reacciones físicas que presentan los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina al enfrentarse al estrés académico, y qué malestares percibidos como consecuencia del estrés, tienen mayor reincidencia.
- 4.3 Identificar el nivel de frecuencia de las reacciones psicológicas que presentan los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina al enfrentarse al estrés académico, y reconocer cuál es el que se repite constantemente influyendo en su desarrollo universitario.
- 4.4 Identificar qué reacciones comportamentales presentan los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina al elevar su nivel de estrés académico.
- 4.5 Identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de Medicina Humana de la UCSM.

5. HIPÓTESIS

Dado que el nivel de exigencia en la formación académico profesional de la Facultad de Medicina es muy riguroso y competitivo.

Es probable que exista un alto nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santa María.

III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnicas e instrumentos de verificación

1.1. Técnicas

Para la recolección de datos se utilizará la técnica del “Cuestionario”.

1.2. Instrumento

“Inventario Sisco Del Estrés Académico”, el mismo que tiene las siguientes propiedades:

Propiedades Psicométricas

a) Confiabilidad: Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

b) Validez: Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

FORMULARIO DE PREGUNTAS

DATOS GENERALES

EDAD:..... **SEXO:**..... **SEMESTRE:**

INSTRUCCIONES

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

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

Si ☐

No ☐

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

Otras _____ (Especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

2. Campo de verificación

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se realizará en el Área de Ciencias de la Salud, en la Facultad de Medicina Humana de la UCSM, situada en Urbanización San José s/n Umacollo, Arequipa.

2.2. Ubicación Temporal

El presente es un estudio coyuntural porque el horizonte temporal está referido al Semestre Impar: Marzo – Julio del 2014.

2.3. Unidades de Estudio

Las Unidades de Estudio están constituidas por los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UCSM, de 1° a 5° año, matriculados en el Semestre Impar 2014.

Universo:

Está formado por 876 estudiantes matriculados en el Semestre Impar 2014, en la Facultad de Medicina Humana de la UCSM, de 1° a 5° año.

Muestra:

Se ha determinado una muestra de 267 estudiantes, utilizando el criterio de margen de confianza de 95.5%, con un margen de error del 5%, siendo el muestreo al azar simple.

3. Estrategia de Recolección de Datos

3.1. Organización:

Para efectos de la recolección de datos, se coordinará con el Decano de la facultad de Medicina y el Director de Programa.

3.2. Recursos:

Se utilizará el Cuestionario “INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO”.

3.3. Validación del Instrumento:

Se validará el instrumento por medio de una prueba piloto realizada con un Universo de 15 estudiantes de la Facultad de Odontología, para, de ser necesario hacer los ajustes correspondientes.

IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Tiempo Actividad	Julio				Agosto				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Elaboración del Proyecto.	X	X	X	X	X	X	X	X												
2. Desarrollo del proyecto																				
- Recolección de datos.							X	X	X											
- Sistematización.									X	X										
- Análisis de datos.											X	X								
- Conclusiones.													X							
3. Elaboración del informe.														X	X	X				