

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA



Centro Interdisciplinario de Posgrados
Investigación y Consultoría
Departamento de Maestría en salud pública

**Análisis de las situaciones generadoras de estrés académico y su
afrentamiento en Estudiantes de medicina de una Universidad
del municipio de Puebla**

Tesis que para obtener el Grado de Maestro en Salud Pública

Presenta

Nuvia Adriana Monter Valera

Puebla, México.

3 de Agosto de 2015.



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Contenido	Página
I.- RESUMEN	4
A.- MARCO GENERAL DEL TRABAJO DESARROLLADO	4
1.-OBJETIVO GENERAL	4
2.- DISEÑO DEL ESTUDIO	4
3.- SITIO DE REALIZACIÓN	4
4.- POBLACIÓN PARTICIPANTE	4
5.- MANIOBRA	4
6.- VARIABLES (Mediciones)	4
B.- RESULTADOS OBTENIDOS	5
C.- CONCLUSIONES RELEVANTES CON POSIBLES APLICACIONES.	5
II.- ANTECEDENTES	6
A.- GENERALES	6
B.- ESPECÍFICOS	13
III.- JUSTIFICACIÓN	20
IV.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	22
B.- PREGUNTA	23
V.- HIPÓTESIS	23
VI.- OBJETIVOS	23
A.- OBJETIVO GENERAL	23
B.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
VII.- MATERIAL Y MÉTODOS	23
A.- DISEÑO DEL ESTUDIO	24
B.- DEF. DE UNIDADES DE OBSERVACIÓN	25
C.- ESTRATEGIA DE MUESTREO	26
D.- DEFINICIÓN DE VARIABLES Y ESCALAS DE MEDICIÓN	27
E.- RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN 1.- FUENTES DE INFORMACIÓN	29
2.- INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	29
3.- VALIDEZ Y CONSISTENCIA	29
VIII.- RESULTADOS	30
IX.- DISCUSIÓN	48
X.- CONCLUSIONES	50
B.- PROPUESTAS	51

<i>XI.- REFERENCIAS BIBLIO-HEMEROGRÁFICAS</i>	54
<i>XII.- ANEXOS</i>	57

I.- RESUMEN

A. Introducción: Analizar la relación entre las situaciones generadoras de estrés académico y la forma en que las afrontan los estudiantes de Medicina, para esto se llevó a cabo un estudio analítico en el que participaron 351 estudiantes. Se les aplicó un cuestionario que consta de dos partes, la primera, encaminada a identificar las principales situaciones estresoras y la segunda, las principales formas de afrontamiento. Se observó que el estrés medio es más frecuente en 58% de la población estudiada y que el 73% presentan buen afrontamiento de las situaciones estresoras. Se concluyó que las situaciones de estrés son más frecuentes en estudiantes del primero, segundo, cuarto y octavo semestres, debiéndose en su mayoría a la evaluación y aprendizaje académico, por otro lado, los estudiantes del séptimo periodo son quienes mejores formas de afrontamiento presentan englobándose en el autocontrol y la confrontación. El presente estudio permite establecer la frecuencia de estrés en los estudiantes de medicina así como sus principales formas de afrontamiento, reconociendo la necesidad de intervenciones efectivas que permitan modificar el evento.

Objetivo Gral.: Analizar la relación entre las situaciones generadoras de estrés académico y la forma en que las afrontan los estudiantes de Medicina en una Universidad del Municipio de Puebla, de Marzo a Mayo de 2015. Investigación de tipo observacional, analítico, transversal, prolectivo, unicéntrico, y homodémico. Se trata de un estudio, en el que se relacionarán los patrones de la ocurrencia del estrés en los estudiantes de Medicina y la forma de afrontamiento. Los datos se usaran para analizar la información y serán útiles para relacionar las situaciones estresoras en los estudiantes, las formas de afrontamiento así como para medir la prevalencia de los efectos del estrés en alumnos de la facultad de medicina. El universo de trabajo corresponde a los 1802 alumnos del primero al octavo periodo del programa de medicina. Posterior a la aplicación en estudiantes, se procesarán en el paquete estadístico SPSS versión 20 en el cual se obtendrán medidas descriptivas como rango, media y desviación estándar. Una vez determinados los valores de frecuencia, los datos se organizarán en tablas de contingencia para determinar el grado de asociación por edad, sexo, las situaciones generadoras de estrés y la forma de afrontamiento, utilizando X^2 y T de Student como pruebas de comparación de dos proporciones poblacionales.

B. Resultados: La muestra quedó conformada por 351 estudiantes desde el primer hasta el octavo semestres de la Facultad de Medicina, el 51% (179) corresponde al sexo femenino, mientras que el 49% (172) al sexo masculino. De acuerdo a la edad, el promedio es de 20.8 años. Se identificaron cuatro niveles de estrés en los estudiantes: Bajo (15-30), Medio (31-45), Alto (46-60) y Muy Alto (61-75).

C. Conclusiones: Posterior a realizar esta investigación se puede concluir que el estrés es un problema creciente de Salud Publica en Estudiantes de Medicina que requiere especial atención en su identificación, manejo y prevención ya que desde los primeros dos periodos académicos su incidencia es alta lo que se atribuye a que los estudiantes están en el proceso de adaptación a la vida universitaria, la mayoría, dejan sus lugares de origen y se enfrentan a vivir solos, administrar su propio dinero y tiempo.

II. ANTECEDENTES

a) Antecedentes Generales

En la actualidad el estrés es un concepto cardinal utilizado en una amplia variedad de situaciones y contextos para dar explicación a un gran número de afecciones biológicas. Para Hans Selye (1936), el estrés es un síndrome General de Adaptación constituido por una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor. Brannon y Feist en 2001 lo plantean como un estímulo el cual se encuentra en ciertos aspectos o variables del ambiente que representan una demanda para la persona (estresores). También se visualiza como respuesta es decir que su base son los diversos cambios, tanto de tipo conductual como biológico que presentan las personas como consecuencia de un conjunto particular de demandas, finalmente como transacción la cual tiene lugar entre la persona y su medio, en donde entran en juego factores y proceso cognoscitivos.¹

La capacidad de una persona para afrontar una situación depende de diversos factores como la salud y la energía, las creencias positivas, capacidad de resolver problemas y habilidades sociales así como el apoyo social o sensación de aceptación. Así el concepto “afrontamiento” resulta clave para entender el estrés. La mayoría de los investigadores lo definen como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.¹

Cuando el estrés es generado a través del entorno educativo, se le denomina Estrés Académico y este puede aparecer en cualquier etapa de la vida escolar, aunque se considera que en la vida universitaria se observa con mayor frecuencia debido a las grandes cargas de trabajo. Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad, el proceso educativo aporta una cantidad considerable de estrés para los estudiantes de medicina que puede influir en su estado de salud mental y contribuir a un mayor desgaste profesional.²

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos como la edad y sexo, a los moduladores psicosociales como estrategias de afrontamiento, apoyo social, psicosocioeducativos y económicos. Tales variables moduladoras inciden en el estrés desde la aparición de factores causales hasta sus propios efectos. Se pueden distinguir tres tipos principales de efectos del estrés académico:

+ En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) plantean que los hábitos de los estudiantes se han convertido en insalubres, manifestándose como exceso en el consumo de caféina, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes, ingestión de tranquilizantes siendo más frecuente en época de exámenes.

+ En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987, citado por Muñoz, 2003) describen que los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.

+ En el plano psicofisiológico Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986, citado por Pellicer y cols., 2002) ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud como ejemplo se tiene la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers durante periodos de exámenes.

En el estudio realizado por Isabel M. Martín Mazón de la Universidad de Sevilla en estudiantes del 4º semestre de diferentes facultades como psicología, hispánica, filología inglesa y ciencias económicas, se observó la incidencia de los distintos tipos de acontecimientos estresantes, mediante un cuestionario aplicado durante la fecha de exámenes y en un segundo momento en ausencia de exámenes, se realizaron comparaciones de los dos periodos analizados indicando un mayor nivel de estrés en el periodo con exámenes a las cuatro titulaciones universitarias estudiadas.²

De la misma forma, Dusan V. Backoevier y colaboradores en la universidad de Belgrado evaluaron la influencia del estrés académico, el estado de salud mental y el síndrome de burnout, 755 estudiantes de medicina de ambos sexos, evaluando: características sociodemográficas, estado de salud autopercebido y la influencia de las actividades

académicas en el nivel de estrés. El estado de salud mental fue explorado por el Cuestionario de Salud General (GHQ- 12), y el Maslach Burnout Inventory (MBI). Se encontró deterioro en el estado de salud de las mujeres con respecto a los varones, los exámenes fueron descritos como un alto factor de estrés en el 50 % de los estudiantes examinados, siendo este factor más frecuente en estudiantes mujeres por lo que se concluyó que se deben establecer medidas para la prevención del estrés académico destinadas a la optimización del proceso educativo, el desarrollo de las habilidades clínicas y profesionales, con especial interés para las estudiantes que manifiestan una alta vulnerabilidad.³

El estrés contribuye a un deterioro en la calidad de vida de los estudiantes manifestándose en rasgos psicológicos de ansiedad y afrontamiento. Surge la necesidad de determinar de qué manera los programas académicos se asocian con un alto nivel de estrés percibido considerando los factores de riesgo personal y ambiental, así como las estrategias de afrontamiento.⁴

Neveu, Doron y Visier, realizaron un estudio en el 2012 a estudiantes de tercer año de medicina, odontología, psicología y ciencias del deporte de la Universidad de Montpellier en Francia. Se identificó que el nivel de estrés experimentado se asocia con rasgos de ansiedad, uso de sustancias y necesidad de atención psicológica. En comparación con las otras carreras y después de ajustar por género y edad solo el programa de deportes fue asociado con un bajo nivel de estrés percibido (OR 0.54). Medicina cuenta con los niveles más elevados de estrés asociado a factores de riesgo personales y ambientales.⁴

En contraste, en los últimos años se ha observado un incremento en la carrera de enfermería, donde el estrés está relacionado con el rendimiento escolar de los estudiantes. Alzayat y Al Gamal realizaron una revisión minuciosa relacionada con el estrés académico y los tipos de estresores en los estudiantes de enfermería mediante una búsqueda documental en estudios publicados desde 2002 a 2013 en conclusión identificaron cuatro situaciones estresoras: experiencia clínica inicial, diferencia entre distintos años académicos, interculturalidad y aspectos propios de la práctica clínica.⁵

Del mismo modo, la Carrera de medicina se ve afectada por múltiples factores ya que aunque se seleccionan a alumnos con alta capacidad intelectual para estudiar medicina, su rendimiento académico es muy variable. Abdulghani HM de King Saud University en Arabia Saudita realizó un estudio mediante discusiones de grupos focales que se llevaron a cabo con alumnos destacados, a partir del segundo, tercero, cuarto y quinto años académicos encontrando que los factores que influyen en el alto rendimiento académico incluyen: asistencia a conferencias, priorización de necesidades de aprendizaje, el aprendizaje en grupos pequeños, mapas mentales, el aprendizaje en el laboratorio de habilidades, el aprendizaje con pacientes, aprender de los errores, la gestión del tiempo y el apoyo familiar considerando que el tratamiento de cuestiones no académicas como la privación del sueño, la nostalgia, las barreras del idioma, con situaciones estresoras que condicionan el éxito académico por lo que hacer frente a estos factores sería de gran ayuda para mejorar el rendimiento de los estudiantes.⁶

En Allama Iqbal Medical College, Lahore, de marzo a diciembre de 2010 se realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación del estrés y el rendimiento académico en estudiantes del primer año de medicina e identificar las fuentes, los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento más relevantes. Mediante cuestionarios y encuestas a doscientos cincuenta estudiantes se encontró bajo nivel de estrés en 7,5 % de los estudiantes, nivel moderado de estrés en 71.67 %, y alto nivel de estrés 20.83% de los estudiantes encontrando una correlación negativa entre el rendimiento académico y las fuentes de estrés.⁷

Algunas de las fuentes de estrés del estudiante de medicina pueden ser presiones académicas, temas sociales o personales. Los estudiantes de medicina tienen que hacer frente al reto de un currículo riguroso y también tienen que aprender a lidiar con las experiencias emocionalmente difíciles. Abdel Rahman y colaboradores realizaron un estudio de prevalencia y estrés para identificar sus factores de riesgo en estudiantes de medicina de Arabia Saudita en la Facultad de Medicina de la Universidad del Rey Faisal, aplicaron una encuesta a 650 estudiantes dos meses antes de los exámenes de fin de semestre siendo la prevalencia del estrés de 53% entre los estudiantes Saudíes. El género no tiene ningún papel en el estrés entre los estudiantes de medicina de Arabia Saudita. El

análisis de regresión logística reveló los factores de riesgo más importantes entre los cuales se encuentran estudiar fuera de casa, y no tener amigos que compartan sus preocupaciones.⁸

El estrés ha llegado a influenciar el aprendizaje y el rendimiento escolar. En la escuela de Pakistán, Moshin Shah realizó un estudio en estudiantes de la facultad de medicina, con la finalidad de evaluar el estrés, cuáles son las fuentes de éste y la gravedad que hay para evaluar los casos. En la evaluación se percibieron síntomas de depresión, casos de suicidio y otros que llegaron a afectar la salud y la relación con la familia. Se evaluó a 100 estudiantes de la facultad, en quienes el estrés autopercebido es más importante en mujeres y las fuentes principales son por la preocupación académica y la respuesta psicosocial ya que se preocupan por las expectativas que tienen los padres, la frecuencia con la que hay exámenes, dificultad de dormir, soledad, pensar en el futuro, etc. En el ambiente que manejan los alumnos, el estrés se relaciona con aspectos académicos, refiriéndose a la preocupación de las calificaciones, la presión que no solo ejercen los maestros sino también los padres.⁹

Un aspecto importante en el estudio del estrés académico, es el afrontamiento. El concepto de afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés. El afrontamiento del estrés es un concepto que posee un gran interés en el ámbito de la psicología clínica y la psicopatología. En la conceptualización del afrontamiento se asume que el individuo utiliza diversas estrategias para tratar con el estrés, las cuales pueden ser o no adaptativas.¹⁰

Los estudiantes universitarios utilizan diferentes estrategias como el consumo de alcohol y el tabaquismo, para afrontar el estrés. González, Cruz y Ríos examinaron las asociaciones entre el estrés académico, consumo de alcohol, el tabaquismo y los patrones dietéticos en 275 estudiantes de postgrado de cada escuela del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico (UPR- MSC) mediante un cuestionario de 48 ítems se solicitó lo siguiente: Datos sociodemográficos, estimaciones de estrés auto-percebido, las estimaciones de la frecuencia de consumo de alcohol y el tipo (s) de alcohol consumido, detalles relacionados con el hábito de fumar, y la información asociada a la dieta (es decir, los patrones de la dieta). En contraste sólo 3% se consideraron fumadores (definido como > 1 cigarrillos al día) oscilando entre los mayores de 21 a 30 años quienes informaron que su

razón principal para el uso de los cigarrillos era para hacer frente al estrés. Alrededor del 70% de los estudiantes fue considerado bebedores (definido como > 0 bebida / día), con una proporción más alta se encuentra entre las mujeres entre los de 21-30 años asociándose significativamente con el estrés académico.¹¹

Está bien documentado que otra forma de afrontar el estrés y la ansiedad es la modificación de la conducta alimentaria y la ingesta de alimentos. Costerelli en 2012 exploró el posible efecto del estrés de los exámenes académicos en la conducta alimentaria manifestándose como desorden alimenticio, comer como escape emocional, restricción de comer, la imagen corporal, los niveles de ansiedad y autoestima en 70 universitarias entre 18 y 25 años de la Universidad de Harokopio en Atenas Grecia. Fueron encuestadas en dos ocasiones: durante un período de estrés de los exámenes y durante un período de control. Se reportó que existen niveles significativamente más altos de actitudes alimentarias desordenadas, niveles más altos de ansiedad y los niveles bajos de autoestima durante el período de estrés de los exámenes en comparación con el período de control. Las actitudes alimentarias desordenadas, se correlacionaron significativamente con comer como escape emocional y restricción de comer así como correlación negativa con los niveles de autoestima y la percepción de la imagen corporal deseada durante el período de estrés de los exámenes. El estrés en los exámenes académicos parece aumentar los síntomas de desórdenes alimenticios en estudiantes universitarias y se asocia con niveles más bajos de autoestima.¹²

Sin embargo el problema no solo empieza en la universidad, el estrés académico afecta a estudiantes desde niveles básicos generando efectos que afectan en su calidad de vida. Tal es el caso de 368 estudiantes de preparatoria en China en quienes se examinaron los diferentes efectos del estrés académico con síntomas depresivos, los efectos moderadores de género y las percepciones de los estudiantes del clima escolar. Mediante un modelo retrospectivo se identificaron dos subgrupos el primer subgrupo contenía 90% de los estudiantes en quienes, la percepción de los alumnos de estrés académico de falta de logros predijo positivamente sus síntomas depresivos. Para el otro 10% de los estudiantes, el estrés académico no predijo significativamente los síntomas depresivos. Los hallazgos sugieren que el género y la percepción de clima escolar de los estudiantes podrían moderar la

relación entre los estudiantes de chinos de preparatoria estrés académico y sus síntomas depresivos.¹³

En Puerto Rico también son palpables los efectos del estrés académico, Pagán y colaboradores analizaron la asociación entre el apoyo social, el patrón de la dieta y el estrés académico entre los estudiantes universitarios, en base a sus características socio-demográficas en 275 estudiantes universitarios. El 68% de los estudiantes participantes eran mujeres entre 21 a 30 años y el 57% tenían un peso saludable, el 43% vivía en hogares con ingresos anuales bajos. El 69% de los estudiantes que participaron perciben sus cargas académicas como pesado y el 60% percibe sus niveles de estrés académico como moderado.¹⁴

B) Antecedentes específicos

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune, y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre. Los estudios superiores representan el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo pero también se debe considerar que el ingreso a la universidad es un proceso que abarca la separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual. En la Universidad Intercontinental de la Ciudad de México se realizó un estudio donde participaron 504 estudiantes seleccionados aleatoriamente de todas las licenciaturas de la universidad. Marco Antonio Pulido y colaboradores aplicaron el cuestionario sobre estrés en estudiantes universitarios (SEUU), obteniendo el Índice general de estrés académico, (IGEA) el cual alcanza sus niveles más altos en las licenciaturas de Tecnología y sistemas, Traducción, Diseño gráfico y arquitectura. Según el semestre, los puntajes del IGEA alcanzan sus niveles más altos en los alumnos de octavo, séptimo y tercer semestre. También se demuestra que los puntajes fueron más altos en mujeres que en hombres.¹⁵

Entre los principales factores estresantes, asociados a la formación médica en México, se encuentran la sobrecarga académica así como el contacto con la enfermedad y la muerte. Además de los aspectos académicos, se reportan otras fuentes adicionales de estrés que pueden influir sobre el desempeño académico como la situación económica, la familia y la percepción de su desempeño. Ortiz, Tafoya y colaboradores analizaron los mecanismos de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes de medicina, encontrando que estos son diferentes dependiendo del año escolar y del tipo estresor que experimenta el estudiante. Las mujeres tienden a utilizar estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción, mientras que los hombres presentan estilos más enfocados a la solución del problema. Realizaron un estudio longitudinal en el que participaron 93 estudiantes del Programa de Alta Exigencia Académica (PAEA) de la carrera de medicina y en el seguimiento del segundo año participaron 80 estudiantes observando que los niveles de estrés son constantes en los alumnos de primero y de segundo años de la carrera de medicina, existe malestar generado por fuentes de estrés académico como los exámenes, las calificaciones y los hábitos de

estudio. Se encontró que la estrategia de afrontamiento que utilizaron los alumnos fue la “solución de problemas” que consiste en generar estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés.¹⁶

Los efectos del estrés no solo se limitan a estudiantes universitarios, Dolores Gutiérrez Rico realizó un estudio en el ámbito académico de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango con el objetivo de identificar los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de posgrado mediante un análisis descriptivo por dimensiones obtuvo los siguientes resultados: síntomas físicos como el dolor en el cuello o parte baja de la espalda, cansancio o fatiga crónica, tensión muscular, trastornos del sueño. Síntomas psicológicos: inquietud y nerviosismo, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, sensación de inseguridad. Síntomas comportamentales: cambio de humor constante, comer en exceso o dejar de hacerlo. Gutiérrez afirma que los tres tipos de síntomas indagados: físicos, psicológicos y comportamentales son los síntomas psicológicos que se presentan más frecuentemente.¹⁷

Es importante saber cuáles son los factores que condicionan el estrés que presentan los universitarios y el objetivo que se plantea es saber cuáles son las manifestaciones del estrés académico, algunas de las cosas que se consideran propias de fuentes de estrés son el exceso de tareas, trabajos individuales, exámenes, tipos de trabajos específicos que piden los profesores, y el tiempo con el que requieren el trabajo. Para los síntomas se detectan que las principales manifestaciones son inquietud, falta de concentración, dolor de cabeza o migraña, somnolencia, desgano, etc. Otras afecciones que puede haber y que alteran la salud del estudiante son las horas de sueño, hábitos como el tabaquismo, alcoholismo o drogadicción, práctica de ejercicios, percepción del estrés y actitudes de suicidio. Namalyongo y Nieves en el año de 2011 determinaron que la vulnerabilidad del estrés se identificó en altos niveles en estudiantes de primer año de universidad y que conforme avanza el estudiante se acostumbrara al estrés y por lo tanto disminuirá. Se determinó que los que presentan más estrés es el sexo femenino y de 19-20 años de edad y que a pesar de ser aleatorio se mostraron estos resultados. También se aplicó el Inventario SISCO que es un estudio autodescriptivo y es un tipo de autoinforme que tiene una persona sobre sí mismo. En los resultados se demostró que 313 estudiantes, es decir, el 91.3% presentaron

nerviosismo y preocupación y que se expresan como estrés leve y moderado. Los principales estresores son las evaluaciones, sobrecarga de tareas y trabajos independientes, el tiempo limitado para trabajos, etc.¹⁸

Diversos estudios han demostrado que el estilo de vida de los estudiantes, futuros profesionales que ofrecerán servicios asistenciales, se ve modificado por las exigencias académicas como preparar sus clases, presentar exámenes, intervenir en clase, exponer temas, hablar con profesores y administrar su tiempo. Por tanto, en su formación se les somete a estrés y en la mayoría de las veces determina la adquisición de comportamientos de riesgo para la salud (exceso en el consumo de cafeína, tabaco, estimulantes o tranquilizantes, ingesta hipercalórica, hipersódica o hiperlipídica). Este estilo de vida les convierte en sujetos vulnerables a alteraciones, tanto a nivel fisiológico, cognitivo-afectivo, como conductual; generando cansancio emocional como la expresión básica del burnout que se relaciona directamente con el estrés académico, María de Lourdes Preciado-Serrano y Juan Manuel Vázquez-Goñi de la Universidad de Guadalajara identificaron las variables del perfil de estrés como predictoras del síndrome de burnout en estudiantes de odontología reportando los análisis descriptivos que conforman este perfil, el 53% de los participantes tuvo situaciones de estrés en general; el 62%, riesgo por hábitos de salud; el 21%, valoración negativa y, el 60%, falta de bienestar psicológico.¹⁹

Como se ha comentado, el afrontamiento del estrés académico se manifiesta de diversas formas siendo el tabaquismo, alcoholismo, uso de drogas, alteraciones en la conducta alimentaria y síntomas depresivos los más representativos, según el Programa de Atención a la Salud en la Adolescencia en 2002 los accidentes y lesiones intencionales, están altamente asociados al consumo de alcohol y drogas. Son las primeras causas de muerte en este grupo de edad (15 a 19 años) 34% con una tasa de 25.5 por cada 100,000 habitantes en las que destacan los accidentes automovilísticos. Como segunda causa de muerte se encuentran las agresiones, que junto con las lesiones autoinflingidas intencionalmente, ocupan el cuarto lugar 20% del total de las muertes, que tienen como causa común el entorno social en el que se desenvuelven.²⁰

En contraste con el programa de atención a la salud en la adolescencia, 10% de las y los adolescentes fuman y de acuerdo con datos del Consejo Nacional contra las Adicciones

(CONADIC), actualmente se registran 122 defunciones diarias en la población en general relacionadas con el consumo de tabaco. Existen 14 millones de fumadores de los cuales más del 70% iniciaron antes de los 14 años. En la población adolescente (12 a 17 años) se encontró que el 42.9% ha consumido alcohol alguna vez en la vida. Hombres 46.0% y 39.7% de las mujeres. En el último año, la prevalencia de consumo fue 30.0% (31.8% hombres y 28.1% mujeres).

El 4.1% de los adolescentes presentaron dependencia al alcohol (6.2% hombres y 2% mujeres). El consumo de alcohol es el principal problema de adicción en el país, que afecta especialmente a los adolescentes. Hombres consumen más, las mujeres presentan un importante índice de consumo. Por cada tres hombres adolescentes que presentan posible dependencia hay una mujer, mientras que en la población adulta hay una mujer. El reciente panorama demuestra que el alcohol es un fenómeno recuente en las mujeres adolescentes.

El consumo de drogas en adolescentes no se ha modificado, pero en las mujeres, consistentemente con lo observado en el 2008, el consumo de marihuana y de cocaína, es mayor al observado en las mujeres adultas, lo que refleja su incorporación más reciente en el mercado de consumo.²¹

La Facultad de Medicina pertenece a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. En el Estatuto General de la UPAEP en EL Título Primero, Capítulo I, Artículo 1 dice *“La Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, A.C., es una Asociación Civil que también se identifica por sus siglas UPAEP, constituida conforme a las Leyes Mexicanas, mediante Escritura Pública que se contiene en el Instrumento 1460 del Volumen 25 de la Notaría Pública número 19 de esta Capital, inscrita bajo el número 245 a fojas 127 del Tomo 3 del Libro de Asociaciones Civiles del Registro Público de la Propiedad del Distrito Judicial de Puebla.*

En el Reglamento Interno de la Facultad de Medicina en su capítulo I, Artículo 1 se habla de la pertenencia de la facultad de medicina a la UPAEP y de sus fines educativos, dice *“La Facultad de Medicina forma parte del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, legalmente reconocida, fue creada para la impartición de la enseñanza de la medicina con una formación humanística.”*

En el periodo de otoño del 2009 el Plan de Estudios 05 de Medicina se propone con cambios estructurales importantes, presentando las siguientes características:

Es un diseño curricular acorde al Modelo Educativo UPAEP centrado en el estudiante, basado en competencias con una estructura en espiral con integración horizontal de ciencias biomédicas, socio médicas y clínicas. Es decir, cuenta con asignaturas del tronco integrador como es el caso de Integración de las ciencias con la práctica clínica (ICPC) desde el primer periodo académico hasta el octavo. En estas asignaturas se pretende involucrar al estudiante en el aprendizaje de la clínica a través de la resolución de casos problemáticos en equipos de trabajo, donde el papel del profesor – tutor es encauzarlos hacia el razonamiento clínico. Las asignaturas de Clínica Integral I, II, III y IV se cursan del quinto al octavo periodo académico y le va a permitir al estudiante desarrollar habilidades psicomotoras y destrezas clínicas en diferentes escenarios clínicos.

Está orientado hacia la comunidad con énfasis en la medicina preventiva. Se cuenta en el nuevo plan con un tronco sociomédico muy importante integrado por medicina de la comunidad I, II y III, asociado con salud pública para la práctica médica, método clínico epidemiológico, derecho sanitario e investigación en la comunidad, que le van a permitir a nuestros estudiantes sensibilizarlos hacia los problemas de salud de nuestro entorno.

Las materias de medicina interna de los planes anteriores se eliminaron, para integrarse las diferentes materias clínicas nosológicas, pero orientadas hacia las competencias profesionales en cada área. En este caso, se realizó el ejercicio de revisar minuciosamente los contenidos y la extensión de los mismos, y se encuentra en la fase de implementación los procesos de estandarización de la evaluación.

Las materias biomédicas se estructuraron en función de las competencias que se requerían para complementar la información que se requiere para las principales patologías de nuestro entorno. Prácticamente en la mayoría de las asignaturas biomédicas se utiliza el aprendizaje basado en problemas como estrategia de enseñanza – aprendizaje. Actualmente el plan 05 se encuentra en fase de implementación contando con evaluaciones sistemáticas de los diferentes programas de estudio y de sus diversos procesos.

El plan 05 cuenta con 73 asignaturas que se cursan en ocho periodos académicos; 4 asignaturas corresponden a la formación humanista; 13 asignaturas al tronco biomédico; 9 asignaturas del tronco socio médico; 29 asignaturas de la formación clínica profesional; 12 asignaturas del tronco integrador; 4 asignaturas de idiomas y 2 asignaturas de lengua y pensamiento crítico. Los periodos académico noveno y décimo se corresponden con el internado de pregrado donde se rotan en los servicios de medicina interna, cirugía, pediatría y gineco obstetricia. Con un total de 644 créditos. Al cumplir con los requisitos anteriores, el estudiante deberá acreditar dos exámenes generales de conocimientos y posteriormente sustentar el examen profesional con sinodales para así obtener el Título de “*MEDICO CIRUJANO*”.

El proceso de selección a la carrera de medicina, incluye que los aspirantes deben ser menores de 23 años, tener mínimo 8 de promedio del bachillerato o su equivalencia, así como presentar el examen de selección EXANI-II del CENEVAL, y aprobar con un mínimo de 1050 puntos

La planta docente con que cuenta la facultad de medicina para el periodo académico de primavera 2012 es de 298 profesores, de los cuales 143 profesores corresponden al área de medicina, 51 pertenecen al área de ciencias biológicas, 30 a humanidades, 8 imparten la asignatura de Lengua y Pensamiento Crítico, 48 profesores del área de Ingles y 18 de computación.

Del total de profesores, se tienen 59 profesores de tiempo completo, 21 con medio tiempo, 213 profesores hora clase (asociados), 1 profesores con jornada recudida, 1 maestro por honorarios y 3 maestros solidarios. Para el mes de Junio de 2014, la matrícula total del 1° al 8° semestre es de 1802 alumnos, por lo tanto hubo una relación alumno/profesor de 7.4.

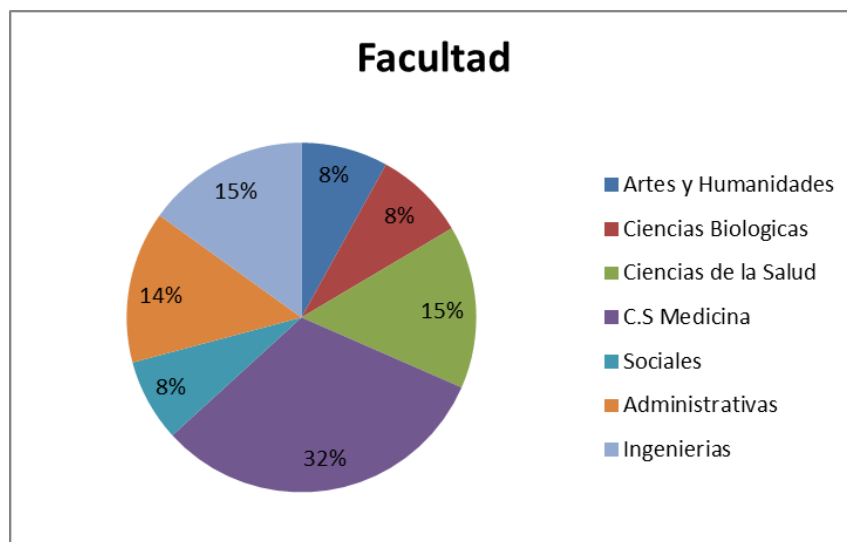
Según la plataforma Unisoft, la distribución de alumnos por año escolar es la siguiente: primer año 556 alumnos, segundo año 532, tercer año 357, cuarto año 357. Internado de Pregrado: 590 alumnos. Servicio social 285 alumnos. El total de alumnos de la facultad de medicina para el 2014 fue de 2677 alumnos. El egreso de alumnos en el año 2012 correspondió a un total de 214 personas que terminaron la totalidad de los créditos. 182

alumnos se titularon en el año 2012. El índice de deserción durante el año 2012 oscilo entre el 30 y 40%.

La Facultad de Medicina de la UPAEP recibe alumnos de la mayor parte de la república mexicana teniendo cerca de un 50% de su matrícula ocupada por alumnos foráneos, provenientes de estados como Hidalgo, Morelos, Estado de México, Veracruz, Chiapas, Tabasco, y Oaxaca principalmente. Aunque en los últimos años la matricula también ha sido ocupada por alumnos provenientes de estados del norte de nuestro país. Tal situación representa un importante índice de alumnos que dejaron su lugar de origen y que viven solos en la ciudad de Puebla.²¹

La UPAEP tiene a disposición de sus estudiantes una serie de servicios tanto médicos como psicológicos que atienden las diversas necesidades sin importar su causa, según el registro de consultas médicas diarias del Sistema Universitario de Salud de Enero a Agosto del 2014 se registraron 2521 consultas a estudiantes de todas las Facultades de la Universidad, atribuyendo 877 de estas al estrés académico. (Grafica No.1)

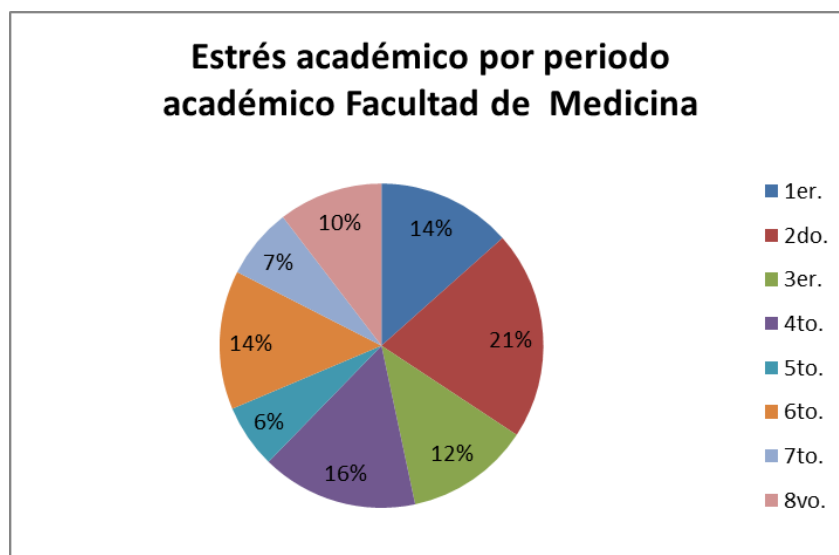
Gráfica 1. Porcentaje de consultas médicas atribuidas al estrés académico por Facultad Enero-Agosto 2014



Fuente: Centro Universitario de Servicios Médicos

Como puede observarse en la gráfica anterior, la Facultad de Medicina representa el mayor porcentaje de consultas médicas atribuidas al estrés académico con un total de 277 consultas, distribuidas de la siguiente forma en los diferentes periodos académicos (Gráfica No.2) siendo más representativo en el primer año de la carrera.

Gráfica 2: Estrés académico por periodo académico en la Facultad de Medicina.



Fuente: Centro Universitario de Servicios Médicos

En cuanto a los padecimientos que más se presentan como consecuencia del estrés se tienen Síndrome de colon irritable, Gastritis, Dermatitis, Cefalea, Enfermedad Acido péptica entre otros. Por otro lado, el 18% de los estudiantes que solicitaron consulta médica asociada al estrés académico presenta tabaquismo positivo, el 35% consume alcohol frecuentemente. En cuanto al uso de drogas ningún estudiante refirió consumirlas.²³

III. JUSTIFICACIÓN

El estrés es una respuesta adaptativa ante los cambios y las exigencias del medio, sin embargo, cuando los factores que lo provocan y la reacción del individuo a estas se mantienen o incrementan, el estrés se verá traducido en problemas laborales y de salud.

En los últimos años, en nuestro país, ha habido un aumento en la prevalencia de enfermedades psicológicas, crónicas degenerativas y psiquiátricas causadas por el estrés.

Los estudiantes de la Facultad de Medicina, presentan a lo largo de su carrera, cambios tanto de residencia, entorno familiar, círculo social y en lo académico, cada vez tienen más exigencias que cumplir, cambios, que los afectan física, psicológica y emocionalmente. Aunado a los cambios que los alumnos sufren a lo largo de su vida universitaria, tienen situaciones externas que afectan también el estado de salud, ejemplo de ellas son rupturas familiares, noviazgos o relaciones peligrosas, problemas económicos, soledad, etc.

Como se menciona en los antecedentes específicos, algunos alumnos, al estar en una situación estresora toman decisiones desfavorables, con el fin de liberar el estrés, tales como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, salir de fiesta los fines de semana, manejar a altas velocidades, que se convierten a largo plazo en vicios que llevarán consigo una buena parte de su vida. Por otro lado, existen alumnos que cuando detectan una situación que es difícil de manejar por ellos mismos o cuando se sienten inmersos en el estrés, buscan ayuda, apoyo por parte de sus amigos, profesores, padres de familia quienes los ayudan a buscar alternativas que les permitan continuar con sus responsabilidades académicas con buena calidad de vida.

Este estudio surge ante la necesidad de tener un diagnóstico del estado de salud de los alumnos de la facultad de medicina UPAEP en el que sea factible detectar la frecuencia de las situaciones generadoras de estrés académico y las formas de enfrentarlo y que a su vez que nos permita conocer de qué manera podemos prevenir padecimientos, vicios o adicciones que marcarán gran parte de su desempeño académico, laboral y familiar.

Al finalizar este estudio, los resultados representaran una aproximación acerca del estado de salud de estudiantes de la Facultad que será difundida con la finalidad de crear intervenciones oportunas encaminadas a prevenir padecimientos a largo plazo y a consolidar un área importante en la Salud de la Universidad, que se reflejará en el egreso de médicos íntegros, con un equilibrio, físico, mental y biológico óptimo para su desempeño laboral.

Este estudio está centrado en el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina, enfocado en principio, en el conocimiento de aquellas situaciones que lo producen en mayor medida y en la intensidad, magnitud y tipo de manifestación psicológica que provoca.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con los antecedentes, el estrés engloba una gran cantidad de condicionantes y efectos que impactan en la vida cotidiana, el estrés representa un factor de riesgo para muchos padecimientos, sin ser una entidad exclusiva de gente adulta, el estrés es cada vez mayor en jóvenes universitarios. Es común ver cómo los estudiantes adquieren actividades o vicios para liberar las presiones causadas por el ritmo de vida académica que están llevando, algunos intentan relajarse fumando, ingiriendo bebidas alcohólicas, automedicándose, manejando a altas velocidades, etc.

Por otro lado, el Programa de Atención de Salud en la Adolescencia en el 2002 y la Encuesta Nacional de Adicciones en 2011 plantean que la frecuencia de consumo de drogas, tabaquismo y alcoholismo ha aumentado en los últimos años en la población entre 18 y 25 años atribuyéndose a condiciones estresantes y sus formas de afrontamiento.

Los alumnos de medicina al pasar la mayor parte de su tiempo en la universidad, en clases presenciales, acumulando tareas y pendientes por entregar para las asignaturas que cursan postergan sus periodos de descanso y comidas, lo que genera cambios importantes en su metabolismo, en su conducta y en el desempeño académico. Factores como provenir de otras ciudades, vivir solos, problemas con amigos o relaciones peligrosas, sufrir agresiones, escasez económica intervienen en la generación de enfermedades psicológicas, cambios de actitud que muchas veces los llevan a tomar decisiones equivocadas que pueden afectar su vida.

Pregunta del problema

¿Existe relación entre las situaciones generadoras de estrés académico y la forma en que la afrontan los estudiantes de la Facultad de Medicina en la Universidad Popular Autónoma Del Estado de Puebla (UPAEP), Marzo mes de Mayo 2015?

V. HIPÓTESIS:

Existe una alta relación entre las situaciones generadoras de estrés académico y la forma en que la afrontan los estudiantes de la Facultad de Medicina en la Universidad Popular Autónoma Del Estado de Puebla (UPAEP), Marzo mes de Mayo 2015

VI. OBJETIVOS

a) Objetivo General:

Analizar la relación entre las situaciones generadoras de estrés académico y la forma en que las afrontan los estudiantes de la Facultad de Medicina en la Universidad Popular Autónoma Del Estado de Puebla (UPAEP), de Marzo a Mayo de 2015

b) Objetivos Específicos:

- Identificar la frecuencia de situaciones generadoras de estrés académico, por edad y sexo en los estudiantes de medicina de la UPAEP, de Marzo a Mayo de 2015.
- Identificar las formas de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de medicina de la UPAEP, de Marzo a Mayo de 2015.
- Relacionar las situaciones generadoras de estrés y la forma de afrontamiento con el grado académico de los estudiantes de la facultad de medicina UPAEP, del mes de Marzo a Mayo de 2015.
- Dar a conocer el porcentaje de estudiantes foráneos de la Facultad de Medicina UPAEP que presentan estrés académico.

VI: MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo y diseño de estudio.

Investigación de tipo analítico. Por la forma en cómo participa el investigador se trata de un estudio observacional ya que no se modifica el fenómeno o variable. De acuerdo a la temporalidad se trata de un estudio transversal ya que se realizará una sola medición y el presente estudio se lleva a cabo durante el año 2015, se describirán las variables y analizarán su incidencia, así como su interrelación en un momento dado. Por la manera de obtener la información, se considera que es un estudio prolectivo ya que la información se generará de un cuestionario, debidamente validado el cual constará de dos partes, la primera investigará las situaciones estresantes en los estudiantes, la segunda parte estará enfocada a cuestionar las diferentes formas de afrontamiento al estrés académico. Según el número de cedes, se trata de un estudio unicéntrico, ya que se realizara en la UPAEP. Se realizará en un mismo tipo de población por lo que se considera que se trata de un estudio homodémico.

Características del estudio.

Se trata de un estudio analítico, en el que se relacionarán los patrones de la ocurrencia del estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina UPAEP y la forma de afrontamiento. Los datos se usaran para analizar la información y serán útiles para relacionar las situaciones estresoras en los estudiantes, las formas de afrontamiento así como para medir la prevalencia de los efectos del estrés en alumnos de la facultad de medicina. La fuente de información será en primer lugar la lectura crítica de artículos de revisión relacionados con el estrés académico, las formas de enfrentarlo y las consecuencias del estrés en la vida de los estudiantes además del documento de autoestudio de la Facultad de Medicina UPAEP, el registro de consultas médicas diarias de la Clínica Universitaria UPAEP. Posteriormente el instrumento de aplicación es un cuestionario conformado por dos bloques de preguntas, la primera parte se conforma por 15 ítems que están diseñados para detectar las situaciones generadoras de estrés y la segunda parte de 19 reactivos es una adaptación del Cuestionario de Afrontamiento del estrés creado por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot en 2002.

Definición del Universo de Trabajo

El universo de trabajo corresponde a los 1802 alumnos del primero al octavo periodo del programa de Medicina de la UPAEP.

Definición de Unidades de Observación

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Popular Autónoma del estado de Puebla (UPAEP) de sexo indistinto desde el primero hasta el octavo periodo académico

Criterios de Exclusión

- Estudiantes de la Universidad Popular Autónoma del estado de Puebla (UPAEP) de otras carreras.
- Estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Popular Autónoma del estado de Puebla (UPAEP) desde el primero hasta el octavo periodo académico que no acepten participar en el estudio.
- Estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Popular Autónoma del estado de Puebla (UPAEP) desde el primero hasta el octavo periodo académico que no se encuentren en el momento de la aplicación del instrumento.

Estrategia de Muestreo

Tamaño de la Muestra

Se realizó el presente trabajo con un margen de error de 5%, nivel de confianza de 95%, el tamaño del universo a encuestar es de 1802 estudiantes de la Facultad de Medicina, con un nivel de heterogeneidad de 50% se obtiene un tamaño muestral recomendado de 317, lo que significa que a esta cantidad de estudiantes de la carrera de Medicina se aplicará el cuestionario sobre el estrés académico y sus estrategias de enfrentamiento.

Tipo de Muestreo

Las 317 encuestas se aplicaron a alumnos previamente seleccionados mediante el muestreo estratificado, debido a que las variables principales que se consideran presentan variabilidad, la cual puede afectar a los resultados.

La población que constituyó la muestra fue de 317 encuestas aplicables a los alumnos de la Facultad de Medicina. Las unidades muestrales son los periodos académicos (1° a 8°) en los que se aplicó el instrumento de evaluación de las situaciones generadoras de estrés académico y sus formas de afrontamiento. Cada periodo académico representó el 12.5% del tamaño de la muestra, correspondiendo a 40 encuestas que se aplicaron en cada uno de los periodos académicos de manera aleatoria mediante la asignatura Integración de las Ciencias con la Práctica Médica ya que esta es una asignatura de la línea curricular de integración lo que permite el acceso a los alumnos desde 1° a 8° periodos.

Límites de espacio y tiempo

Tiempo: El presente estudio se llevará a cabo de Marzo a Mayo 2015

Espacio: Se realizará en el campus central de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, ubicada en la 21 sur #1103, Col. Santiago, Puebla, Puebla.

Recursos

Recursos humanos: Candidato a Maestro en Salud Pública.

Recursos materiales: Ordenadores electrónicos como computadora personal con el paquete estadístico IBM SPSS, tableta electrónica, conexión a internet, impresora para el procesamiento de los datos. Hojas blancas para la impresión de los cuestionarios.

Recursos financieros: Propios del investigador. Ver anexo 1.

Cronograma

La elaboración del diseño metodológico se realizó en los meses Febrero y Marzo de 2015, La lectura crítica y traducción de artículos se llevó a cabo a la par que la redacción y estructura de protocolo desde el mes de Enero 2015. Se diseñó el instrumento para la detección de las situaciones estresoras, la prueba del instrumento y la aplicación formal se realizó en Marzo y Abril de 2015, el procesamiento de los datos surgió en Abril 2015. La medición y análisis de resultados se llevó a cabo en Mayo 2015. Redacción final y conclusiones en el mes de Mayo 2015. Ver anexo. 2

5.- Definición de Variables y Unidades de Medición

Nombre de la variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable	Nivel de medición	Unidad de expresión o medición
Sexo	Una condición biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre.	Clasificación genérica de los individuos	Cualitativa	Nominal	Femenino/ masculino
Edad	Clasificación generacional	Periodos en que se considera dividida la vida humana	Cuantitativa	Continua	Referencia personal (años)
Situaciones estresoras	Estímulos o situaciones capaces de producir determinados cambios bioquímicos o eléctricos que disparan automáticamente la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación y formas	Sucesos o situaciones en la vida, que pueden exigir al organismo un proceso intenso de adaptación. Se reconocen como situaciones estresoras: <ul style="list-style-type: none"> • Exámenes parciales 	Cualitativa	Nominal	Encuesta en escala de Likert.

	de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes departamentales • Trabajo en equipo • Necesidad de hablar otro idioma • Vocación • Hablar en público • Relaciones interpersonales • Trámites administrativos • Calificaciones 			
Formas de afrontamiento	Cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha con el fin de enfrentarse a una determinada situación.	<p>Esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna para hacer frente a las demandas internas que exceden los recursos del estudiante ante el estrés académico.</p> <p>Se reconocen las siguientes formas de afrontamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesimismo • Optimismo • Priorización de tareas • Planificación • Buscar ayuda • Ansiedad 	Cualitativo	Ordinal	Escala de afrontamiento.

Recolección de información

Se piloteó el instrumento de medición el cual consta de dos partes, la primera, determina la frecuencia de las situaciones estresoras e indica el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de Medicina; la segunda parte identifica las formas de afrontamiento así como el grado de manejo del estrés que presentan los encuestados. El instrumento mostró adecuadas propiedades para la identificación tanto de evaluaciones estresoras como de sus formas de afrontamiento y obtuvo un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach de 0.76 para las situaciones estresoras y 0.91 para las estrategias de afrontamiento (Anexo 4) por lo que fue innecesario eliminar ítems, considerando también que la consistencia interna del instrumento indica que el instrumento realmente evalúa lo planteado se procesaron los datos obtenidos en las encuestas.

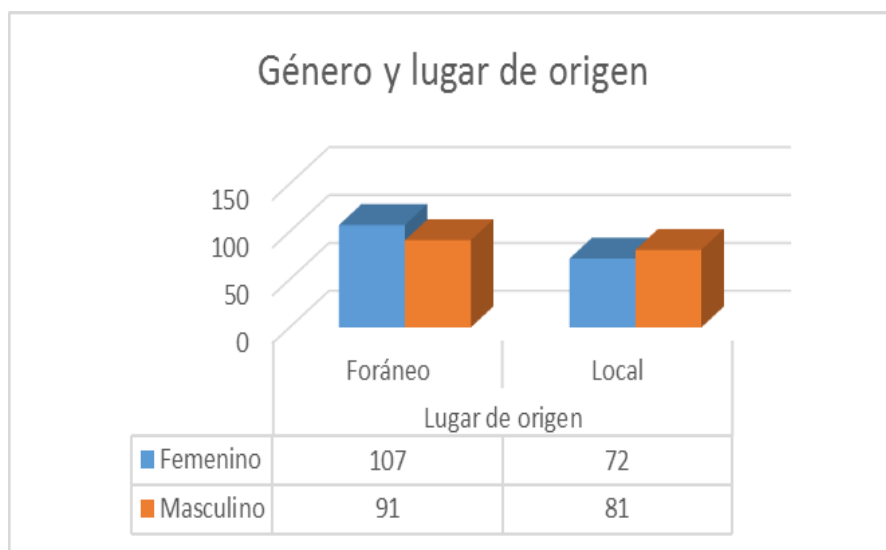
Posterior a la aplicación en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UPAEP se diseñara la base de datos con el fin de facilitar el almacenamiento sistemático de los mismos, se procesarán en el paquete estadístico SPSS versión 20 en el cual se obtendrán medidas descriptivas como rango, media y desviación estándar. Una vez determinados los valores de frecuencia, los datos se organizarán en tablas de contingencia para determinar el grado de asociación por edad, sexo, las situaciones generadoras de estrés y la forma de afrontamiento, utilizando X^2 y T de Student como pruebas de comparación de dos proporciones poblacionales.

Resultados

Descripción de la muestra

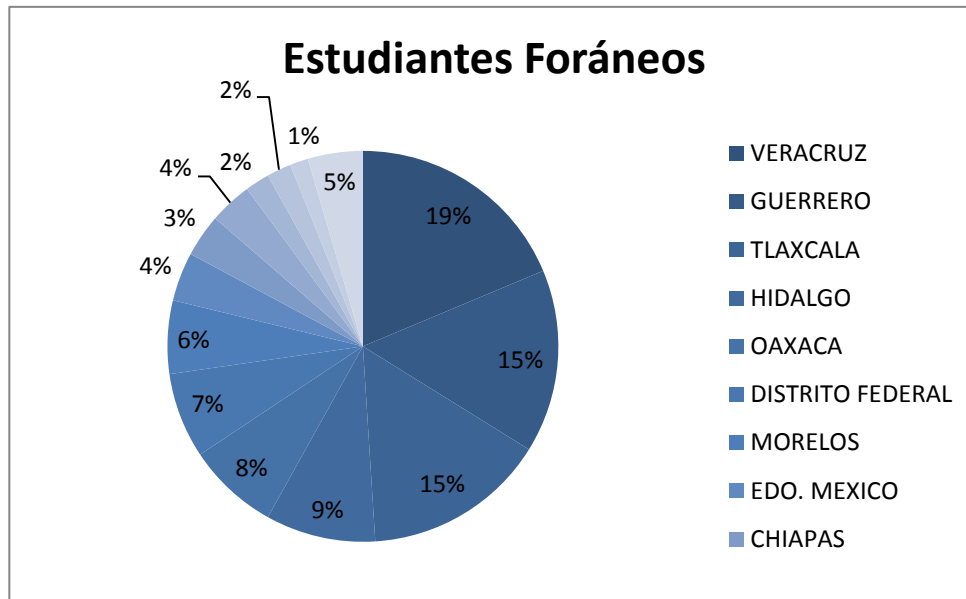
La muestra quedó conformada por 351 estudiantes desde el primer hasta el octavo semestres de la Facultad de Medicina, el 51% (179) corresponde al sexo femenino, mientras que el 49% (172) al sexo masculino. De acuerdo a la edad, se aplicaron encuestas a estudiantes desde 18 hasta 26 años, obteniendo una edad promedio de 20.8 años. (Anexo 5). De los 351 estudiantes encuestados, 56.4% (198) provienen de diferentes estados de la República y el 43.6% (153) son originarios del Estado de Puebla. (Gráfica 3). De los 198 estudiantes foráneos, el 19% provienen de Veracruz, el 15% de Guerrero al igual que Tlaxcala. (Gráfica 4).

Grafica 3 Distribución por género y lugar de origen.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Grafica 4: Lugar de origen de los estudiantes.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Como ya se mencionó, se aplicó el instrumento de medición a estudiantes desde el primero hasta el octavo periodos académicos. En la tabla 1 se muestra la distribución de los estudiantes por semestre.

Tabla 1: Distribución de los estudiantes según el periodo académico que cursan

Semestre	Frecuencia	Frecuencia relativa	Frecuencia acumulada
Primero	48	13.7	13.7
Segundo	45	12.8	26.5
Tercero	41	11.7	38.2
Cuarto	40	11.4	49.6
Quinto	43	12.3	61.8
Sexto	42	12.0	73.8
Séptimo	49	14.0	87.8
Octavo	43	12.3	100.0
Total	351	100.0	

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Nivel de estrés

La primera parte del instrumento que mide la frecuencia de situaciones estresoras consta de 15 ítems en escala de Likert. De acuerdo a los puntajes obtenidos, se identificaron cuatro niveles de estrés en los estudiantes: Bajo (15-30), Medio (31-45), Alto (46-60) y Muy Alto (61-75). En la tabla 2 se puede observar que el estrés medio (53% hombres y 63% mujeres) es más frecuente en la población estudiada.

Tabla 2: Nivel de estrés en los estudiantes de Medicina UPAEP

Nivel de Estrés									
Género	Bajo	Porcentaje	Medio	Porcentaje	Alto	Porcentaje	Muy Alto	Porcentaje	Total
Masculino	22	22	92	53	41	24	1	0.5	172
Femenino	12	12	113	63	41	23	3	2	179

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Tanto el 22% de los hombres, como el 12% de las mujeres presentan nivel de estrés bajo. El estrés alto se observó en 24% de los estudiantes masculinos y el 23% en el sexo femenino. En contraste, el estrés muy alto se presentó en 2.5% (4) del total de la población encuestada. Teniendo un valor de chi cuadrado de 7.28 y un valor de $p=0.063$ lo que indicó que no hay diferencia significativa por sexo.

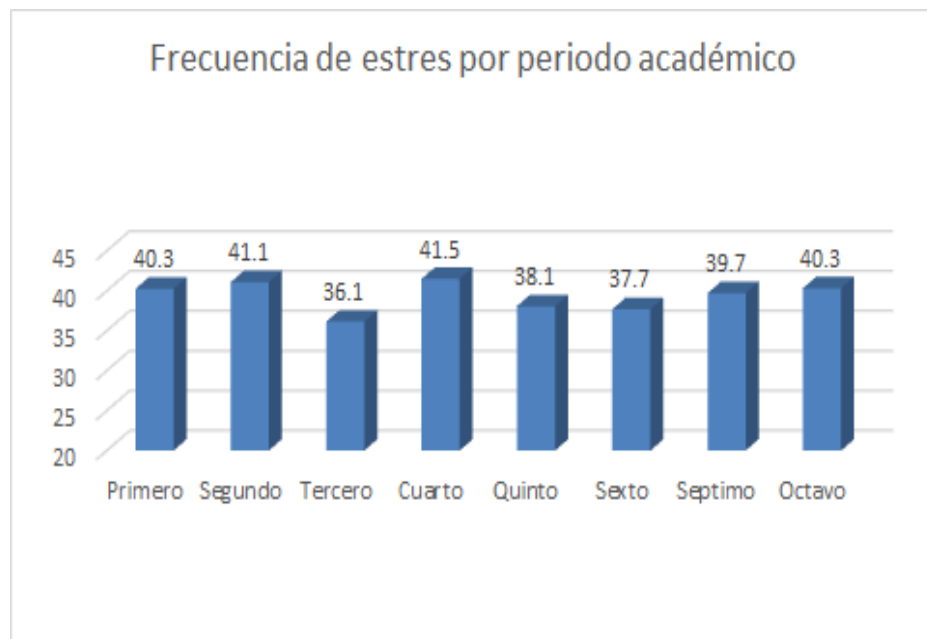
Según el lugar de origen, se observó que el 56% de los estudiantes foráneos presentaron nivel medio de estrés, seguido por nivel alto y bajo (25.8 y 16.7% respectivamente). Semejante con los estudiantes que son originarios del Estado de Puebla, quienes también mostraron niveles medios de estrés (61.4%) y en un 20.2% estrés alto. Los niveles muy altos de estrés se encontraron mayormente en los estudiantes foráneos (1,5%); se obtuvo un valor de chi cuadrada de 2.15 sin diferencia significativa para el lugar de origen ($p=0.541$).

También se cuantificó el estrés por nivel académico de los estudiantes: Básico (1° a 5° semestre) y Clínico (6° a 8° semestre). Durante esta investigación, 174 estudiantes (49.5%) cursaban el área básica y 177 (50.5%) el área clínica; el estrés muy alto se presenta en 3 (75%) personas del área clínica y el medio es el más frecuente tanto en el área básica como

en el área clínica (60.3% y 56.5% respectivamente). Al igual que por sexo y lugar de origen, no se encontró diferencia significativa ($p = 0.674$), obteniendo chi cuadrado de 1.5. (Anexo 6)

En la gráfica 5 se expresa la frecuencia de estrés por periodo académico, en donde el puntaje promedio del cuarto semestre es mayor (41.5) con respecto a los restantes. El segundo semestre también es considerado de estrés (41.1) y por último el octavo y primero periodos académicos (40.3).

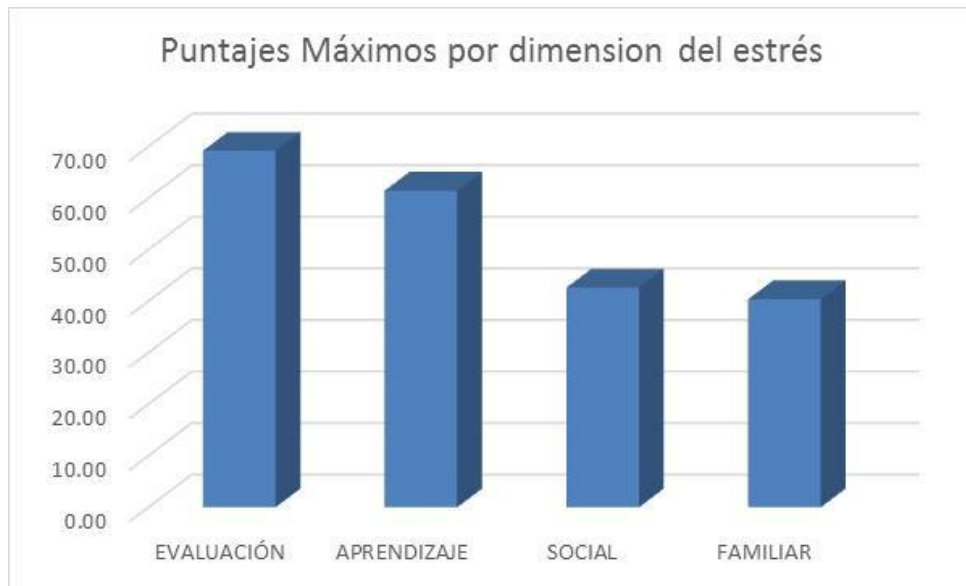
Grafica 5: Frecuencia del estrés por periodo académico



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Como ya se mencionó, el cuestionario consta de 15 ítems diseñados para identificar las principales situaciones generadoras de estrés en los estudiantes. Para mejor comprensión, las preguntas de este cuestionario fueron concentradas en cuatro dimensiones: Evaluación, Aprendizaje, Social y Familiar. En la gráfica 6 se observan las cuatro dimensiones de estrés, basados en los puntajes máximos para cada rubro, de esta forma se puede observar que los procesos de evaluación son los que más estrés generan en los estudiantes de la Facultad de Medicina UPAEP, seguidos por aspectos de aprendizaje, social y familiar.

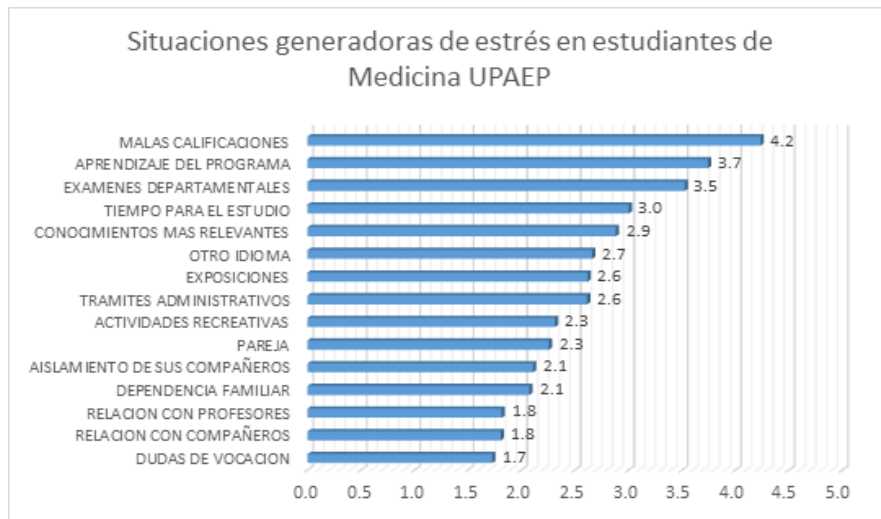
Gráfico 6 Puntajes máximos por dimensión de estrés en estudiantes de Medicina UPAEP



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

En la gráfica 7, se representan cada uno de los ítems con la frecuencia en que éstos fueron identificados como situaciones generadoras de estrés. Las situaciones más frecuentes son la preocupación que tienen los estudiantes de obtener malas calificaciones (Media 4.2), sustentar exámenes departamentales (Media 3.5) las cuales pertenecen a la dimensión evaluación, dificultades para aprender los contenidos de los programas académicos (Media 3.6), el tiempo insuficiente para el estudio (Media 3.0) correspondiendo al área de aprendizaje. Los rubros con menor valor promedio fueron: dudas de vocación, relación con compañeros y maestros y la dependencia familiar. (Media: 1.7, 1.8 y 2.1 respectivamente)

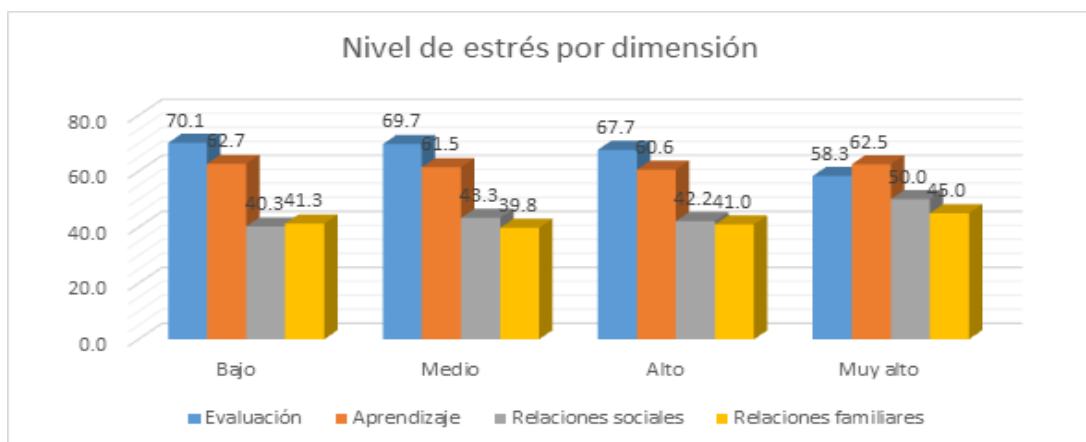
Gráfica7: Frecuencia de las situaciones estresoras.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Es importante señalar que aunque pareciera que los aspectos familiar y social no representan una causa relevante de estrés en nuestros estudiantes; el nivel muy alto (3%) se manifiesta de forma casi equiparable con el aprendizaje, el cual en este nivel se reconoce como principal situación generadora de estrés. (Gráfica 8)

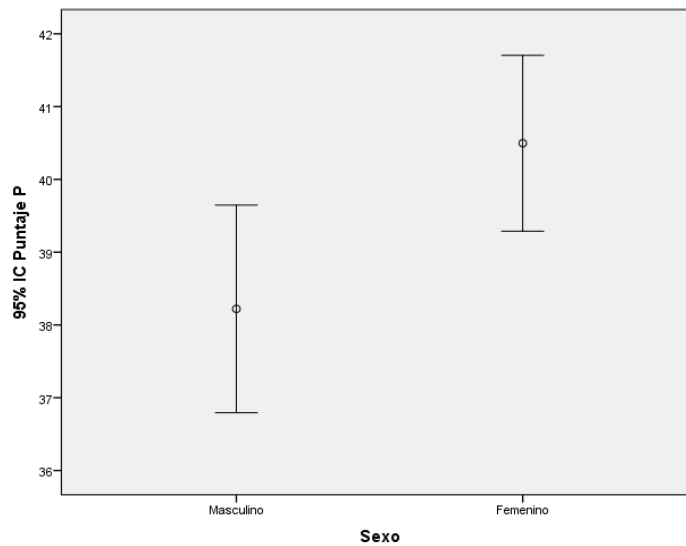
Gráfica 8: Nivel de estrés por dimensión.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

De acuerdo al puntaje P (Situaciones estresoras) por sexo, se procedió a explorar la normalidad de las variables, se aplicó la prueba Kolmogorov Smirnov obteniendo distribución normal ($p > 0.05$) por lo que se decide la aplicación de T de Student para datos independientes descubriendo diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.017$) entre hombres y mujeres. (Anexo 7). En la Gráfica 09 se demuestra que el estrés es mayor en las mujeres que en los hombres encuestados.

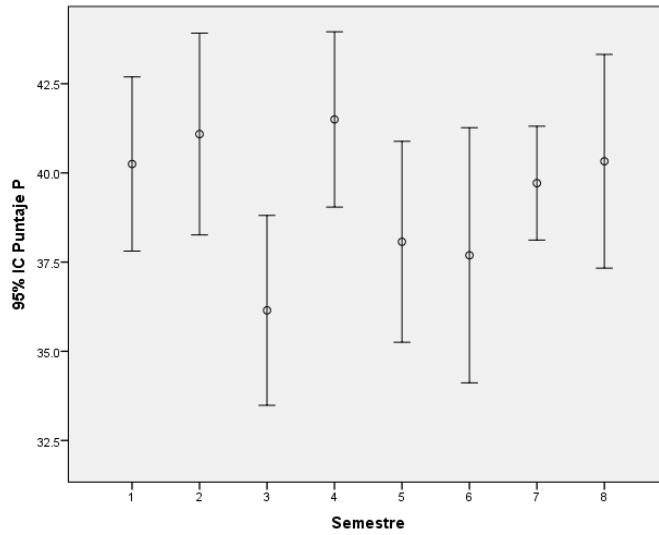
Grafica 9: Nivel de estrés de acuerdo al sexo.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Posteriormente se aplicaron las mismas pruebas tanto de normalidad como T de Student para saber si hay diferencias estadísticas entre estudiantes locales y foráneos sin encontrar significancia ($p = 0.350$) al igual que por nivel escolar ($p = 0.393$). (Anexo 7) Se procedió a aplicar la prueba ANOVA para conocer las asociaciones por cada periodo académico, sin encontrar diferencias significativas ($P = 0.076$) (Anexo 8); sin embargo, se puede apreciar mayor frecuencia de estrés en el 1°, 2°, 4° y 8° semestres (Gráfica 10).

Grafica 10: Frecuencia del estrés por periodo académico



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Posterior al análisis, se aplicó el coeficiente de correlación KMO y prueba de Bartlett teniendo un coeficiente de 0.806 y valor de p menor de 0.05 lo que indica que es posible utilizar el análisis factorial. Se obtuvieron comunalidades superiores a la unidad por lo que se corroboró la validez de cada reactivo. Mediante el análisis factorial se encontraron tres factores con los cuales se puede explicar el 45% de la variación observada. En la tabla 3 se observa que de los cuatro grupos propuestos, estadísticamente se fusionan la dimensión aprendizaje y evaluación quedando de esta forma 3 dimensiones que abarcan los aspectos: Académico, Social y Familiar.

Tabla 3: Análisis factorial de las situaciones generadoras de estrés en estudiantes de medicina UPAEP

FACTOR	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 ACADÉMICO	Obtener malas calificaciones	4.24
	Cuando no puedo aprender todo el material del programa	3.74
	Saber que los exámenes departamentales se acercan	3.52
	Soy firme en el tiempo que debería dedicarle al estudio	3
	Definir cuales son los conocimientos mas reelevantes de mis materias	2.88
	Necesito hablar otro idioma	2.66
FACTOR 2 SOCIAL	Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales	2.81
	Exponer ante compañeros y maestros	2.62
	Realizar trámites administrativos de la Facultad	2.61
	No tener tiempo para estar con mi pareja	2.26
	Me siento aislado de mis compañeros	2.11
	Tengo dudas de mi vocacion	1.23
FACTOR 3 FAMILIAR	Me causa conflicto la dependencia familiar y necesidad personal de independencia	2.07
	Tengo problemas en relacionarme con mis profesores	1.81
	Tengo problemas en relacionarme con mis compañeros	1.81

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

En el caso de los hombres, el análisis factorial arroja cuatro dimensiones predominando el aspecto académico (P1, P2, P5, P4, P3, P6) que explica el 18% de la varianza como la principal fuente de estrés seguido por las relaciones interpersonales (P15, P14, P13) con un 12% de la varianza, el aspecto social (P10, P11, P12, P07) que explica el 11% de la varianza y la última dimensión para el sexo masculino (P8 y P9) se enfoca a las habilidades de comunicación explicando en un 10% la variación. De igual forma las mujeres encuestadas presentan cuatro dimensiones para el nivel de estrés (varianza total explicada 52%) representadas mayormente por la evaluación y el proceso enseñanza aprendizaje (P3, P2, P4, P1, P5, P9) que explica el 16% de la varianza, aspectos sociales (P7, P10, P12, P11) con 14% de la varianza, relaciones interpersonales (P14, P13, P15) que explica 13% de la varianza y habilidades de comunicación que cubren el 7% de la variación.(P6 y P8). (Tabla 4).

Tabla 4: Análisis factorial de las situaciones estresoras por sexo

FACTOR	HOMBRES		MUJERES	
	ITEM	MEDIA	ITEM	MEDIA
FACTOR 1	Obtener malas calificaciones	4.06	Obtener malas calificaciones	4.4
	Cuando no puedo aprender todo el material del programa	3.56	Cuando no puedo aprender todo el material del programa	3.92
	Saber que los exámenes departamentales se acercan	3.24	Saber que los exámenes departamentales se acercan	3.79
	Soy firme en el tiempo que debería dedicarle al estudio	2.86	Soy firme en el tiempo que debería dedicarle al estudio	3.14
	Definir cuales son los conocimientos mas relevantes de mis materias	2.76	Definir cuales son los conocimientos mas relevantes de mis materias	3
	Necesito hablar otro idioma	2.64	Exponer ante compañeros y maestros	2.8
FACTOR 2	No tener tiempo para estar con mi pareja	2.27	Realizar trámites administrativos de la Facultad	2.6
	Me siento aislado de mis compañeros	2.1	Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales	2.27
	Me causa conflicto la dependencia familiar y necesidad personal de independencia	2.02	No tener tiempo para estar con mi pareja	2.24
FACTOR 3	Realizar trámites administrativos de la Facultad	2.63	Me siento aislado de mis compañeros	2.12
	Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales	2.35	Me causa conflicto la dependencia familiar y necesidad personal de independencia	2.12
	Tengo problemas en relacionarme con mis compañeros	1.83	Tengo problemas en relacionarme con mis profesores	1.83
	Tengo problemas en relacionarme con mis profesores	1.8	Tengo problemas en relacionarme con mis compañeros	1.79
FACTOR 4	Exponer ante compañeros y maestros	2.43	Necesito hablar otro idioma	2.78
	Tengo dudas de mi vocacion	1.66	Tengo dudas de mi vocacion	1.79

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

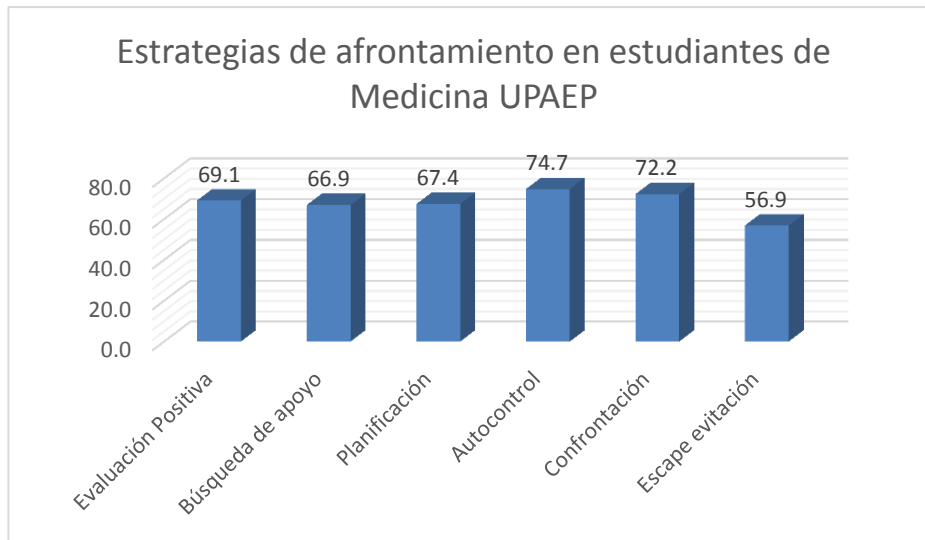
Se realizó el mismo procedimiento para los estudiantes provenientes del Estado de Puebla, en quienes se presentan 4 dimensiones (varianza total explicada 53%) destacando el aspecto académico (P9, P3, P2, P4, P1), relaciones interpersonales (P15, P14, P13, P8), aspectos sociales (P11, P10, P12) y habilidades de comunicación (P6 y P7). En cuanto hace a los estudiantes foráneos, se distinguen 4 dimensiones (varianza total explicada 53%) académico (P1, P4, P2, P3, P5), aspectos sociales (P10, P7, P12, P11, P6), relaciones interpersonales (P14, P13, P15) y habilidades de comunicación (P8 y P9). (Anexo 9)

Estrategias de afrontamiento

Folkman y Lazarus (1988) sugieren las siguientes dimensiones del Ways of coping questionnaire, un cuestionario de autoinforme que permite obtener información sobre las estrategias de afrontamiento que emplean los individuos, en este caso, se proponen las mismas direcciones en la evaluación de las formas de afrontamiento: evaluación positiva, búsqueda de apoyo, planificación, autocontrol, confrontación y escape o evitación. El instrumento que evalúa las estrategias de afrontamiento ante el estrés de los estudiantes de la Facultad de Medicina consta de 19 ítems que miden las formas de afrontamiento más comunes en los encuestados.

En los estudiantes encuestados, la principal forma de afrontamiento es el autocontrol con un puntaje máximo de 74.7 seguido por la confrontación con 72.2. También se observó que mediante la evaluación positiva (69.1) y la planificación (67.4) los estudiantes resuelven las principales situaciones estresoras. La evitación o el escape es una estrategia poco utilizada por los encuestados (56.9). (Gráfica 11).

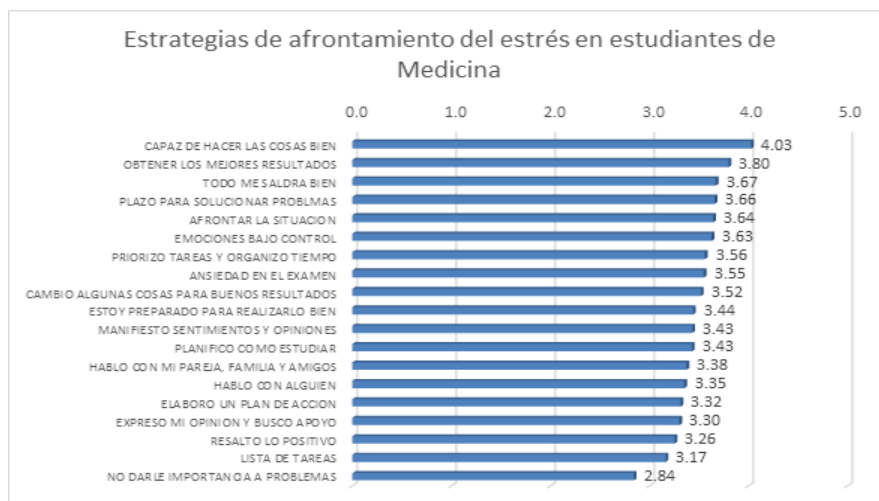
Gráfica 11: Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina UPAEP



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

En la Gráfica 12 se observa que los estudiantes de Medicina UPAEP afrontan el estrés reconociéndose capaces de hacer las cosas bien (Media 4.03), estrategia que pertenece al rubro de autocontrol, pensando que todo les saldrá bien (Media 3.80) del aspecto resolución positiva. Por otro lado, es importante señalar que el control de las emociones y manifestar los sentimientos y opiniones también son estrategias que utilizan los estudiantes (Media 3.63 y 3.43 respectivamente). En contraste, la estrategia a la que menos recurren los estudiantes de Medicina UPAEP es evitar darle importancia a los problemas (Media 2.84).

Gráfica 12: Frecuencia de estrategias de afrontamiento de estrés.



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

En cuanto al manejo del estrés, se categorizó de acuerdo al puntaje obtenido en cada ítem: poco (15 a 30), regular (31 a 45), bueno (46 a 60) muy bueno (61 a 75). El 43% (151) de los estudiantes encuestados tiene un buen manejo del estrés, seguido por un 30% (106) que obtuvieron entre 61 y 75 puntos (Muy bueno), 25% (87) manejan el estrés de forma regular y el 2% (7) de los estudiantes lo manejan poco. (Tabla 5)

Tabla 5: Manejo del estrés en estudiantes de Medicina UPAEP

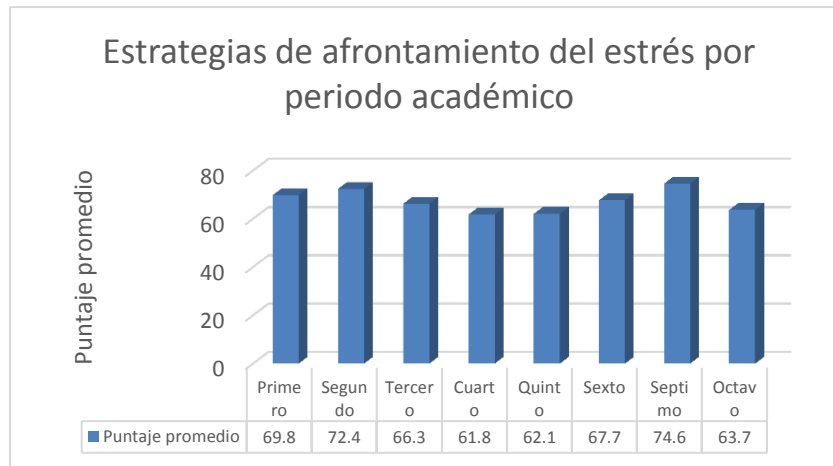
Manejo del estrés	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	151	43.0	43.0
Muy bueno	106	30.2	73.2
Regular	87	24.8	98.0
Poco	7	2.0	100.0
Total	351	100.0	

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Según el sexo de los estudiantes encuestados, el 45.3% de los hombres tiene un buen manejo del estrés, el 29.6% muy bueno, 23.8% regular y el 1.16% presenta poco manejo del estrés. En contraste, el 30.7% de las mujeres tiene muy buen manejo del estrés, seguido por el 40.8% con buen manejo, 25.7% regular y 2.8% poco manejo de las situaciones generadoras de estrés.

Por periodo académico, el manejo del estrés varía. Es más representativo en el séptimo, en el que el puntaje promedio (74.6) es mayor al resto de los semestres. En contraste es en el cuarto y quinto semestres de la carrera en donde los estudiantes carecen de estrategias de afrontamiento del estrés, cabe destacar, que también es en el cuarto periodo en el que la frecuencia de estrés es más importante a lo largo de la carrera. (Gráfica 13)

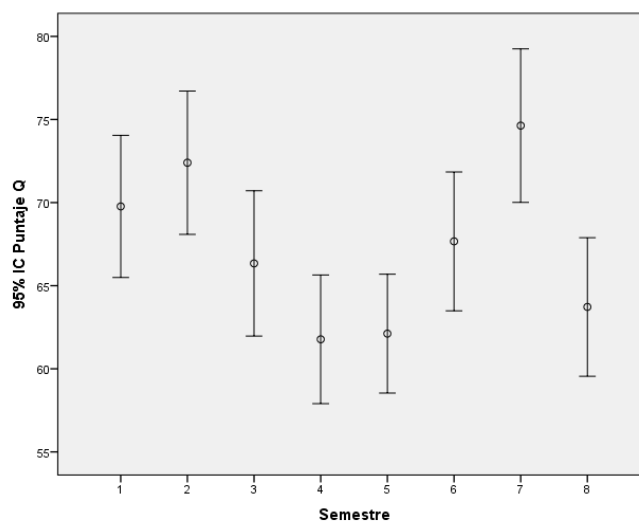
Gráfica 13: Estrategias de afrontamiento por periodo académico



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Se procedió de la misma forma que para el primer instrumento, a explorar la normalidad de las variables, mediante la prueba Kolmogorov Smirnov sin encontrar distribución normal de la variable entre los grupos. Se decide aplicar una prueba no paramétrica como lo es U Mann Whitney sin encontrar diferencias significativas por género ($p = 0.646$), por lugar de origen ($p = 0.347$) ni por nivel académico con valor de $p = 0.686$ (Anexo 10). Sin embargo, en la siguiente grafica se puede observar que es en el séptimo semestre se presenta mejor manejo del estrés. (Gráfica 14)

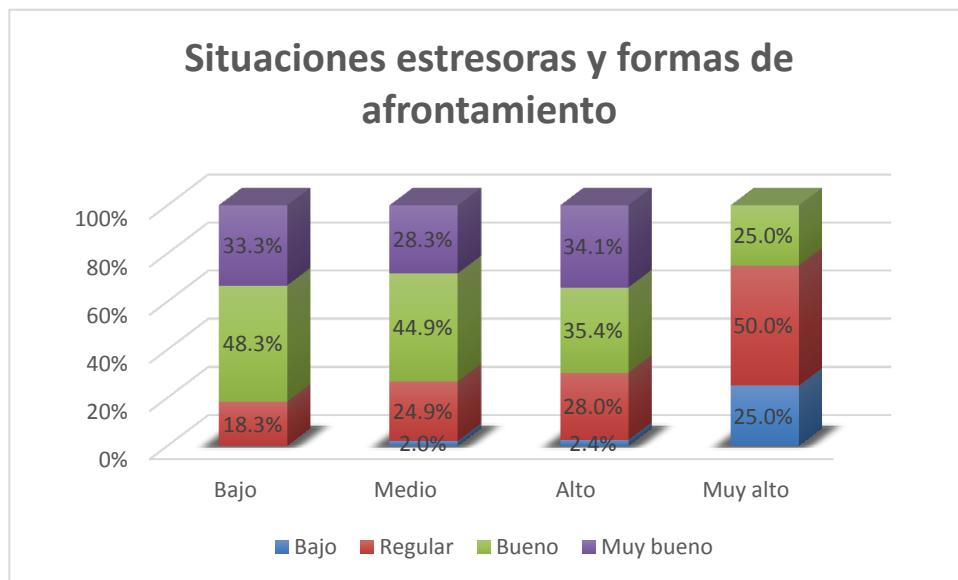
Gráfica 14: Estrategias de afrontamiento por periodo académico



Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

Con respecto al manejo del estrés según el nivel de presentación de éste, se pudo observar que en el nivel bajo de estrés, las estrategias predominantes son entre buenas (48.3%) y muy buenas (33.3%). Conforme va avanzando el nivel de estrés las estrategias también se van diversificando es el caso del nivel medio en el que el 2% de los encuestados presentan bajo manejo del estrés aunque sigue predominando el manejo del estrés estaficado como bueno (44.9%). Con respecto al estrés alto, se obtuvo que el manejo del estrés es bueno (35.4%) y muy bueno (34.1%). En contraste con el estrés muy alto, el manejo del estrés es bajo en su mayoría (25%) (Gráfica 15), de igual forma sin mostrar diferencia estadística con valor de $p= 0.150$ (Tabla 6). En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes no muestran una tendencia clara sobre una forma en específico, los estudiantes poseen diversas formas de afrontamiento principalmente el autocontrol.

Grafica 15: Situaciones estresoras y formas de afrontamiento



Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Tabla 6: Tabla de contingencia nivel y afrontamiento del estrés.

Tabla de contingencia Nivel de estrés * Manejo del estrés

Recuento		Manejo del estrés				Total
		bajo	regular	bueno	Muy bueno	
Nivel de estrés	bajo	0	11	29	20	60
	medio	4	51	92	58	205
	alto	2	23	29	28	82
	muy alto	1	2	1	0	4
Total		7	87	151	106	351

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	18.332 ^a	9	.032	.		
Razón de verosimilitudes	13.274	9	.151	.166		
Estadístico exacto de Fisher	12.554			.150		
Asociación lineal por lineal	2.750 ^c	1	.097	.106	.054	.010
N de casos válidos	351					

a. 7 casillas (43.8%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .08.

b. No se puede efectuar el cálculo porque no hay suficiente memoria.

c. El estadístico tipificado es -1.658.

Fuente: Encuesta elaborada por el investigador

Análisis factorial estrategias de afrontamiento

Se procedió a aplicar la prueba KMO y prueba de Bartlett obteniendo una valor de adecuación muestral de .929 y significancia de .000 por lo que se decide realizar el análisis factorial. Para el total de la muestra, surgen 3 formas principales de afrontamiento del estrés (varianza total explicada 54%). El primer aspecto de afrontamiento corresponde a control emocional y organización (Q9, Q12, Q16, Q7, Q4, Q19, Q11, Q18, Q10, Q1), el segundo se basa en la planificación (Q6, Q5, Q3, Q15, Q14) y el tercer aspecto corresponde a la comunicación (Q12, Q2, Q8, Q17). (Tabla 7)

Tabla 7: Análisis Factorial de las estrategias de afrontamiento de estrés

	ÍTEM	MEDIA
FACTOR 1 CONTROL EMOCIONAL Y ORGANIZACIÓN	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo	4.03
	Cuando me enfrento a una situación problemática como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien	3.67
	Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	3.66
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.64
	Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	3.63
	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante un examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	3.55
	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	3.52
	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	3.44
	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.26
	Cuando me enfrento a una situación problemática en general procuro no darle importancia a los problemas	2.84

	Quando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	3.8
	Quando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo	3.56
FACTOR 2 PLANIFICACIÓN	Quando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar	3.43
	Quando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	3.32
	Quando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	3.17
	Quando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.43
FACTOR 3 COMUNICACIÓN	Quando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.3
	Quando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos y pido consejo	3.38
	Quando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación	3.35

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

De acuerdo al sexo de los encuestados, en los hombres se identificaron cuatro aspectos de afrontamiento principalmente (varianza total explicada 60%) El primer grupo se enfoca a la priorización y solución de problemas (Q6, Q5, Q3, Q15, Q10), el segundo grupo se basa en la resolución positiva de las situaciones estresoras (Q4, Q13, Q16, Q7), el tercero corresponde a la búsqueda de apoyo social (Q12, Q2, Q17, Q8, Q1, Q11) y por último, los encuestados del sexo masculino recurren al control actitudinal y comunicación (Q18, Q19, Q14, Q9). Las mujeres presentan tres grupos de afrontamiento principalmente la organización y planificación (Q5, Q4, Q13, Q14, Q6, Q7, Q10, Q3, Q19, Q9, Q16, Q18, Q15) el siguiente grupo se refiere a la búsqueda de apoyo social y comunicación (Q8, Q17, Q12, Q2) y por último la evitación (Q1 y Q11).

Por el lugar de origen, en los estudiantes provenientes del Estado de Puebla se reconocen 5 formas de afrontamiento (varianza total explicada 66%) la primera corresponde a la resolución positiva de los problemas (Q 4, Q13, Q16, Q7), la segunda está focalizada en la solución de problemas (Q6, Q5, Q3, Q15, Q14), la tercera corresponde a la búsqueda de apoyo social (Q8, Q17, Q12, Q2), la cuarta se basa en el control emocional (Q18, Q10, Q9, Q19) y por último se encuentra la evitación (Q11 y Q1).

Los estudiantes foráneos se agrupan en 4 principales formas de afrontamiento (varianza total explicada 61%). La primera estrategia se representa la planificación y comunicación (Q16, Q18, Q13, Q19, Q17, Q11) seguida de la búsqueda de apoyo social (Q2, Q12, Q8, Q1) la tercera estrategia utilizada por los estudiantes foráneos es la solución de los problemas (Q5, Q15, Q6, Q3, Q14) y por último se presenta la resolución positiva (Q7, Q9, Q10 Q4). (Anexo 11)

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar si existía relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Medicina UPAEP así como describir las características del estrés al que están sometidos los estudiantes.

El 58% de los estudiantes de Medicina UPAEP presentan niveles medios de estrés, sin restar importancia al porcentaje de alumnos que presentan estrés muy alto (3%), tal y como lo observó Nudrat Sohail⁷ en 2013 quien determinó que el 75% de los estudiantes de Medicina de Allama Iqbal Medical College presentan estrés moderado. También sostiene que los niveles muy altos de estrés son generados por una conjunción de factores como: carga excesiva de trabajo, falta de tiempo, competitividad académica y en muchas ocasiones situaciones desfavorables en el entorno de los estudiantes. En contraste, en la Facultad de Medicina UPAEP se demostró que las situaciones generadoras de estrés más frecuentes pertenecen a la dimensión de evaluación (puntaje máximo 70.1) la cual comprende aspectos como la sustentación de exámenes departamentales (Media 3.5), obtener bajas calificaciones (media 4.2) y la exposición ante público (2.6). Del mismo modo, en University of Health Sciences de Pakistán se reconocen como principales fuentes de estrés la preocupación académica, la relación con sus padres y la respuesta psicosocial, siendo más importante en mujeres⁹.

En la Facultad de Medicina UPAEP, el factor social representa una causa de estrés en sus estudiantes, representado por carecer de actividades recreativas (Media 2.3), alteración en la relación con profesores (Media 1.8) y compañeros (Media 1.8) y realizar trámites administrativos (Media 2.6) al igual que en la Universidad de King Saud en Arabia Saudita, en donde, Abdel Rahman y colaboradores identificaron que el 53% de los estudiantes de Medicina presentan estrés, generado principalmente por estudiar fuera de casa y no tener amigos que compartan sus preocupaciones; en contraste, en esta investigación, no se encontraron diferencias significativas según el lugar de origen.

Un aspecto importante del estrés es el afrontamiento, los estudiantes de la Facultad de Medicina UPAEP utilizan el autocontrol y la resolución positiva de problemas como

principales estrategias de afrontamiento (Puntaje Máximo 74.4 y 72.2 respectivamente). En esta investigación, se encontraron diferencias importantes en las formas de afrontamiento, los hombres afrontan el estrés mediante la priorización y la resolución positiva, mientras que las mujeres lo hacen mediante la organización y planificación así como en la búsqueda de apoyo social, tal y como lo sostienen Ortiz, Tafoya y sus colaboradores en 2013¹⁶ en que analizaron los mecanismos de afrontamiento ante el estrés en estudiantes de medicina en el cual encontraron que las mujeres tienden a utilizar estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción y los hombres se enfocan más a la solución del problema. Por otro lado Gutiérrez en 2008 sostiene que el estrés tiene tres formas de afrontamiento más frecuentes: físicas, psicológicas y comportamentales¹⁷. Además de las estrategias de afrontamiento, los estudiantes adquieren conductas y malos hábitos para hacer frente al estrés, tal y como lo sostienen González, Cruz y Ríos de la Universidad de Puerto Rico¹¹, quienes examinaron las asociaciones entre el estrés académico: el consumo de alcohol, tabaquismo y patrones dietéticos, encontrando que el 70% de los estudiantes investigados presentaron: aumento en la frecuencia del consumo de alcohol y el 3% se consideraron fumadores. De igual forma, en la Universidad de Harakopio en Atenas Grecia se reportó que existen niveles significativamente más altos de actitudes alimentarias desordenadas, niveles más altos de ansiedad y niveles más bajos de autoestima durante el periodo de estrés en estudiantes de Medicina¹², cabe resaltar que en este estudio no se investigó la asociación del estrés con malos hábitos como forma de afrontamiento ya que se le dio una orientación totalmente académica considerando necesaria la investigación de estos aspectos en los estudiantes de Medicina UPAEP.

La importancia de conocer la prevalencia del estrés en los estudiantes es fundamental para cada centro universitario. En el 2013, se obtuvo, mediante el cuestionario sobre estrés en estudiantes universitarios en la Universidad Intercontinental de la Ciudad de México se planteó que los niveles más altos de estrés se presentan en el sexo femenino, coincidiendo con los resultados de esta investigación, en la que el sexo femenino representa mayor prevalencia de estrés académico (Bajo 12%, Medio 63%, Alto 23%, Muy Alto 24%) por lo que es necesario establecer medidas para la prevención de consecuencias como depresión, enfermedades crónicas, fallas en el sistema inmune y complementariamente prevenir el fracaso escolar. En este mismo estudio, realizado por Marco Antonio Pulido, se sostiene

que el estrés académico es más frecuente en el 3°, 7° y 8° semestres lo que sugiere que requieren una atención especial de la institución en relación con el manejo del estrés. En UPAEP, los estudiantes de medicina presentan mayor frecuencia de estrés en el 1°, 2° 4° y 8° semestres, el área básica presenta mayormente estrés moderado; sin embargo, los niveles alto y muy alto aparecen más en la etapa clínica¹⁵.

Es importante señalar, que en la Facultad de Medicina UPAEP, los estudiantes muestran en su mayoría estrés medio y que el 45% de quienes lo presentan manejan el estrés de forma adecuada (bueno); sin embargo, los estudiantes que presentan estrés muy alto (4%) manejan el estrés de forma regular (50%), lo que hace necesario poner al alcance de los estudiantes esfuerzos conductuales y cognitivos que los lleven a hacer frente al estrés¹⁰.

Conclusiones

Posterior a realizar esta investigación se puede concluir que el estrés es un problema creciente de Salud Pública en la Facultad de Medicina UPAEP que requiere especial atención en su identificación, manejo y prevención ya que desde los primeros dos periodos académicos su incidencia es alta lo que se atribuye a que los estudiantes están en el proceso de adaptación a la vida universitaria, la mayoría, dejan sus lugares de origen y se enfrentan a vivir solos, administrar su propio dinero y tiempo. El cuarto periodo académico también se considera de estrés, lo que puede ser explicado por la transición del área básica al área clínica mediante el sustento del examen Ciclos Básicos, el cual es un examen filtro que permite al estudiante acreditar la parte básica de la carrera de Medicina, en caso de no acreditar el examen los estudiantes se retrasan en sus materias clínicas conduciendo al rezago o a la deserción escolar y por último, en el octavo semestre, identificamos niveles más altos de estrés, en esta etapa, los estudiantes se enfrentan a la realidad de su promedio global ya que en base a éste será la plaza de internado de pregrado que tomarán en la siguiente promoción aunado a la presión que representa el deber acreditar todas las asignaturas y evitar retrasarse en su carrera.

Lo anteriormente expuesto, se relaciona con las estrategias que los estudiantes presentan, como se demostró, el nivel de estrés más frecuente es el medio, seguido del alto, bajo y muy alto; sin embargo, no todos los estudiantes afrontan de igual forma; si bien, la

tendencia más notable fue hacia el autocontrol y la confrontación, en esta investigación se observó que mientras más alto es el nivel de estrés más bajo es el afrontamiento, generando un punto de alerta ya que si consideramos que el 3% de la población encuestada presenta estrés muy alto y su forma de manejarlo es baja las consecuencias pueden ser muy graves, desde la reprobación, deserción, rezago, hasta problemas psicológicos, adicciones, relaciones de riesgo, entre otros.

Según el nivel académico, el séptimo semestre es el periodo académico en que los estudiantes afrontan de mejor manera, esto se puede atribuir a que el estudiante ya está adaptado a la etapa clínica y próximo a su egreso de la facultad; sin embargo, se vuelven a enfrentar a situaciones estresoras en el octavo periodo y las estrategias de afrontamiento descienden notablemente.

Esta esta investigación permite identificar la situación de los estudiantes de Medicina, desde las principales situaciones estresoras hasta la forma en que se está manejando el estrés y es una gran oportunidad para poner en marcha programas efectivos para lograr mejoras en el afrontamiento del estrés de los estudiantes.

Propuestas:

El estrés representa un conjunto de situaciones a las que el ser humano está expuesto a lo largo de su vida, sin embargo, como ya se mencionó cada Institución Educativa debe tener en cuenta las necesidades de sus estudiantes, en este caso identificar desde su lugar de origen, la dinámica familiar y social en que se encuentran hasta molestias físicas o cambios conductuales. Se propone que al momento del ingreso se haga una selección detallada de los aspirantes a la Facultad de Medicina que permita identificar las características de los futuros estudiantes: su situación familiar, el entorno social, asociando la sustentación de exámenes psicométricos, el puntaje obtenido en el EXANII de CEVEVAL y por medio de entrevistas, identificar su nivel de estrés, de modo que, al ingreso, se puedan potenciar sus aptitudes para afrontar de mejor manera el estrés académico al que estarán expuestos a lo largo de la carrera y de su vida profesional.

En la actualidad, el estrés es la causa de muchos síndromes y repercusiones en la vida laboral, por lo que es necesario identificarlo precozmente. En esta investigación se demuestra que el nivel más frecuente de estrés es el nivel medio (63% en el sexo femenino y 53% en el sexo masculino); sin embargo, representa un riesgo severo tener 82 personas (41 del sexo masculino y 41 del femenino) con estrés alto y 4 (3%) con estrés muy alto, por lo que se sugiere fortalecer el programa institucional de tutorías mediante la capacitación constante a todos los profesores de tiempo completo y medio tiempo, que genere el acompañamiento del estudiante así como la identificación y potenciación de las estrategias de afrontamiento, ya que como se demostró, los estudiantes no muestran una tendencia específica de afrontamiento, utilizando en su mayoría el autocontrol (puntaje máximo 74.4) sin olvidar que los estudiantes con niveles altos de estrés carecen de estrategias de afrontamiento efectivas (25% bueno, 50% regular, 25% bajo nivel de afrontamiento del estrés).

Se considera necesaria la gestión con estudiantes de posgrado, en este caso se propone de la Maestría en Desarrollo Humano de UPAEP para el acercamiento con los estudiantes, establecer comunicación con quienes presenten estrés, quienes estén en riesgo de deserción por reprobación, o hayan solicitado baja temporal, para conocer los factores que determinan su situación. En especial se recomienda trabajar con las estudiantes del sexo femenino, ya que se demostró una mayor tendencia al estrés y a la evitación.

Por otro lado también es importante ampliar esta investigación a otras facultades de UPAEP ya que el estrés en la vida universitaria puede ser determinante en la práctica profesional de los estudiantes añadiendo una visión holística que permita explorar otros rubros del afrontamiento como lo son las adicciones, relaciones de riesgo o necesidad de atención psicopedagógica.

Se propone dar seguimiento a esta investigación sobretodo en los semestres donde la frecuencia del estrés fue más alta (1, 2, 4 y 8) con el fin de detectar factores de riesgo y poner al alcance de los estudiantes talleres, conferencias o pláticas testimoniales que les brinden opciones en el afrontamiento del estrés mediante la vinculación con la coordinación de evaluación de Ciencias de la Salud para analizar los resultados y dar atención personalizada que permita prevenir la deserción y rezago escolar.

Es necesaria la vinculación con el área de atención psicopedagógica de la Universidad con el fin de establecer lineamientos y estrategias que permitan el control del estrés en los estudiantes mediante el empleo de distintos recursos como talleres deportivos, de bellas artes, espacios donde se permita a los estudiantes la expresión de las situaciones estresoras y se les brinde orientación sobre la forma en que se enfrentan a estas; la información generada se podrá concentrar una base de datos institucional, en este caso, la plataforma Unisoft que permitirá a los profesores la identificación de datos de alarma en sus estudiantes, el debido seguimiento así como la generación de referencias a especialistas en áreas como psicología, psiquiatría, adicciones y pedagogía en caso de que sea necesario.

IX Bioética

Se pidió la autorización del Dr. Arturo Cervantes Soriano, director de la Facultad de Medicina para la realización de la encuesta en los estudiantes, la cual se aplicó en total confidencialidad.

Puebla, Pue. A 06 de Marzo de 2015.


Asunto: solicitud

Dr. Nicolás Arturo Cervantes Soriano.
Director de la Facultad de Medicina UPAEP

Por este medio, le solicito atentamente la autorización para que a partir del día 06 de marzo de 2015 pueda aplicar el instrumento de medición que da sustento a la Tesis: **Situaciones generadoras de estrés académico y su afrontamiento en alumnos de medicina UPAEP, de Enero 2014 a Marzo 2015**, trabajo que presento para obtener el Grado de Maestro en Salud Pública.

Para la aplicación del instrumento requiero un tiempo aproximado de quince minutos en la clase de Integración a las Ciencias con la Práctica Clínica desde el primero al octavo periodo académico, hasta completar una muestra de 317 estudiantes encuestados.

Le reitero mi agradecimiento y compromiso para que, cuando se finalice este estudio podamos integrar una estrategia de intervención para la mejora continua de nuestros estudiantes.

Vo Bo

06/03/15

Atentamente
Nuvia Adriana Monter Valera.



Referencias bibliográficas

1. Ma. Lourdes Campuzano, Edgar Zamora Jacobo, et al. Valoración de situaciones y reacciones de estrés. Revista electrónica UNAM, 2009.
2. Isabel María Martín Monzón, Universidad de Sevilla. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología, 2008. Vol. 25 numero 1, págs. 87-99.
3. Dušan V. Backović¹, Jelena Ilić Živojinović¹, et al. Gender differences in académico stress and burnout among medical students un final years of education. University of Belgrade, Faculty of medicine. Psychiatria Danubina 2012, Vol. 24, no. 22 pp 173.181.
4. Neveu D1, Doron J, Visier L, Boiché J, Trouillet R, Dujols P, Ninot G. Students perceived stress in academic programs: consequences for its management. Rev. Epidemiol. Sante Publique. 2012 Aug; 60 (4):225-65
5. Alzayyat A, Al Gamal E. A review of the literatura regarding stress among nursing students during their clinical education. International nursing review, 2014
6. Abdulghani HM, Al-Dress AA, et al. What factors determine academic achievement in high achieving undergraduate medical students? A qualitative study. Med Teach. 2014 Apr; 36 suppl.
7. Sohail N. Stress and academic performance among medical students. J. Coll Physicians Surg Pak. 2013 Jan; 23(1):67-71
8. Abdel Rahman AG, Al Hashim BN, Al Hiji Nk. Stress among medical Saudi Students at College of Medicina, King Faisal University. Journal of preventive medicine and hygiene. 2013 Dec; 54 (4): 195-9
9. Mohsin Shah, Shahid Hasan, Samina Malik, Chandrashekhar T Sreeramareddy Perceived Stress, Sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani Medical school. BMC Medical Education 2010, 10:2

10. Bonifacio Sandín y Paloma Chorot Cuestionario de afrontamiento del estrés: desarrollo y validación preliminar. Revista de psicopatología y psicología clínica 2008. Volumen 8. Numero 1 pp. 39-54
11. González AM1, Cruz SY, Ríos JL, Pagán I, Fabián C, Betancourt J, Rivera -Soto WT, González MJ, Palacios C. El consumo de alcohol y el tabaquismo y sus asociaciones con las características socio -demográficas, patrones de la dieta y el estrés académico percibido en los estudiantes universitarios puertorriqueños. P R Health Sci J. 2013 Jun; 32(2):82-8.
12. Costerelli v, Patsai a- Eat weight disord. Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female University students. MEDLINE Sept 2012; 17(3)
13. Liu Y, Lu Z. Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: gender and school climate as moderators. - Stress Health: Journal of the international Society for the investigation of stress- Oct 2012; 28(4); 340-6
14. Pagán I, Fabián C, Ríos JL, Betancourt J, Cruz SY, González AM, Rivera-Soto WT. Social support and its association with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress among college students in Puerto Rico. – Puerto Rico Health sciencis journal - Sep 2013; 32(3); 146-53
15. Marco Antonio Pulido Rull, Ma. Luis Serrano Sánchez, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicología y Salud, Vol. 21 núm. 1:31-37, enero-junio de 2011.
16. Silvia Ortiz, Silvia Tafoya, et al. Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. Revista Med 2013 21 (1)
17. Dolores Gutiérrez Rico. Síntomas de estrés en estudiantes de posgrado. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa Universidad Pedagógica de Durango/ Sujetos de investigación, ponencia. 2008

18. Zaida Irene Nieves Achón, Apolinário Satchimo Namalyongo, Yanet González Nieves, Marisleydis Jiménez Jorge. Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. Revista Virtual de ciencias sociales y humanas diciembre 2013.
19. María de Lourdes Preciado-Serrano y Juan Manuel Vázquez-Goñi Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. Revista Chilena Neuro Psiquiatria. 2010 (48): 11-19
20. Programa de Atención de Salud en la adolescencia 2002. Secretaria de Salud, México.
21. Encuesta Nacional de Adicciones 2011, disponible en www.conadic.gob.mx
22. Informe de autoevaluación del programa de medicina de la Universidad Popular autónoma del Estado de Puebla para el consejo mexicano para la acreditación de la educación médica AC. 2012.
23. Informe de Consulta Diaria, Sistema Universitario de Salud UPAEP

Anexo 1. Recursos.

Concepto	Cantidad
Servicio de internet para búsqueda de información	\$400 al mes por 18 meses= 7.200.00
1.5 millares de hojas blancas	\$300.00
Impresión de cuestionarios	\$500.00
Programa estadístico SPSS	\$7.000.00
Ordenador	\$7.000.00
Caja de 100 lápices	\$ 100.00
Gasolina para desplazamiento	\$1. 000.00
Total	\$23,100.00

Anexo 2. Cronograma de actividades.

Actividad	2015				
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Diseño metodológico					
Lectura crítica y traducción de artículos					
Redacción y estructura del protocolo					
Diseño del instrumento					
Prueba y aplicación formal					
Procesamiento de datos					
Medición, análisis de resultados					
Redacción final y conclusiones					

Anexo 3: Determinantes del estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de medicina en la UPAEP. Instrumento de evaluación.

El siguiente cuestionario se diseñó a partir de información recopilada de diversos artículos relacionados con el estrés académico. El cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina, validado anteriormente y aplicado a estudiantes de otras facultades se aplicará a los alumnos de nuestra facultad así como la escala de afrontamiento des estrés académico (Cabanach, Calle, Piñeiro, 2010) son las dos principales referencias del instrumento elaborado para investigar las determinantes del estrés en los alumnos de la facultad de medicina de la UPAEP.

En total son 43 reactivos los cuales están divididos en dos fases: detectar las determinantes del estrés y la segunda identificar las estrategias de afrontamiento. Primera parte: investiga determinantes del estrés. 0: nada, 1: poco, 2: regular, 3: mucho, 4. Bastante. Segunda parte. Forma de enfrentar las situaciones generadoras de estrés. 0: nada, 1: Alguna vez, 2: Bastantes veces, 3: muchas veces, 4. Siempre.

Elaboró: Nuvia Monter Valera

Estudiante de maestría en Salud Pública

El presente instrumento, basado en la Escala de Fuentes de Estrés de Estudiantes de Medicina da sustento estadístico a la Tesis de Maestría en Salud Pública: **Determinantes del estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de medicina UPAEP.**

En una primera fase, se identifican las determinantes del estrés así como la manera de enfrentarlo, la segunda parte evalúa las estrategias de afrontamiento.

Instrucciones: Responde el siguiente cuestionario de acuerdo al grado de estrés que te representa cada situación.

Saber que los exámenes departamentales se acercan

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Cuando no puedo aprender todo el material del programa

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Definir cuáles son los conocimientos más relevantes de mis materias

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Obtener malas calificaciones

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Soy firme en el tiempo que debería dedicarle al estudio

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Necesito hablar otro idioma

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Tengo dudas sobre mi vocación

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Exponer ante compañeros y maestros

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

No tener tiempo para estar con mi pareja

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Me siento aislado de mis compañeros

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Realizar trámites administrativos de la facultad

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente

- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Tengo problemas al relacionarme con mis compañeros

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Tengo problemas al relacionarme con mis profesores

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Me causa conflicto la dependencia familiar y mi necesidad personal de independencia

- 1) No me estresa
- 2) Me estresa poco
- 3) Indiferente
- 4) Me estresa
- 5) Me estresa mucho

Lea detenidamente cada afirmación e indique EN QUE MEDIDA USTED SE COMPORTA ASÍ CUANDO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Bastantes veces
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Bastantes veces
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Bastantes veces
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) Bastantes veces
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar examen.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos y pido consejo.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, en general procuro no darle importancia a los problemas.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no finalizado la anterior.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante un examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.

- a) Nunca b) Alguna vez c) Bastantes veces d) Muchas veces e) Siempre

Anexo 3: Fiabilidad del instrumento.

Cuestionario Situaciones Estresoras

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.768	.771	15

Estadísticos de los elementos			
	Media	Desviación típica	N
P_1	3.52	1.199	351
P_2	3.74	1.097	351
P_3	2.88	1.414	351
P_4	4.24	1.044	351
P_5	3.00	1.313	351
P_6	2.66	1.405	351
P_7	2.31	1.251	351
P_8	1.73	1.166	351
P_9	2.62	1.435	351
P_10	2.26	1.248	351

P_11	2.11	1.106	351
P_12	2.61	1.322	351
P_13	1.81	1.007	351
P_14	1.81	1.018	351
P_15	2.07	1.212	351

Estadísticos total-elemento					
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
P_1	35.86	69.414	.425	.351	.751
P_2	35.64	70.712	.403	.298	.753
P_3	36.50	67.096	.442	.321	.749
P_4	35.15	72.199	.341	.211	.758
P_5	36.38	68.733	.408	.273	.752
P_6	36.72	67.756	.416	.205	.751
P_7	37.07	69.252	.409	.273	.752
P_8	37.66	71.529	.327	.158	.759
P_9	36.76	69.655	.318	.151	.762

P_10	37.13	70.447	.350	.232	.757
P_11	37.27	71.462	.356	.238	.757
P_12	36.77	71.721	.262	.197	.766
P_13	37.58	71.639	.392	.376	.755
P_14	37.57	71.326	.406	.343	.754
P_15	37.31	70.928	.340	.185	.758

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Cuestionario Estrategias de Afrontamiento

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.918	.919	19

Estadísticos de los elementos			
	Media	Desviación típica	N
Q1	3.26	1.277	351
Q2	3.30	1.207	351
Q3	3.56	1.196	351

Q4	4.03	1.066	351
Q5	3.43	1.205	351
Q6	3.32	1.219	351
Q7	3.66	1.167	351
Q8	3.38	1.299	351
Q9	3.63	1.093	351
Q10	3.64	1.112	351
Q11	2.84	1.208	351
Q12	3.43	1.254	351
Q13	3.67	1.197	351
Q14	3.80	1.114	351
Q15	3.17	1.396	351
Q16	3.44	1.234	351
Q17	3.35	1.183	351
Q18	3.55	1.160	351
Q19	3.52	1.063	351

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Q1	62.72	186.092	.571	.440	.914
Q2	62.68	187.316	.571	.494	.914
Q3	62.42	186.381	.607	.479	.913
Q4	61.95	189.143	.592	.513	.913
Q5	62.55	185.454	.632	.527	.912
Q6	62.66	185.881	.610	.520	.913
Q7	62.32	186.910	.607	.476	.913
Q8	62.60	190.143	.441	.346	.917
Q9	62.35	189.040	.579	.450	.914
Q10	62.34	186.858	.643	.487	.912
Q11	63.14	188.867	.522	.385	.915
Q12	62.55	186.277	.578	.477	.914
Q13	62.31	185.598	.632	.531	.912
Q14	62.18	188.582	.582	.422	.914
Q15	62.81	184.506	.558	.431	.914
Q16	62.54	185.141	.625	.490	.912
Q17	62.63	187.377	.582	.459	.913
Q18	62.43	189.183	.536	.350	.915
Q19	62.46	188.198	.628	.437	.913

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Anexo 5: Edad promedio de los estudiantes de los estudiantes

Descriptivos				
		Estadístico	Error típico.	
Edad	Media		20.48	.080
	Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	20.33	
		Límite superior	20.64	
	Media recortada al 5%		20.44	
	Mediana		20.00	
	Varianza		2.250	
	Desviación estándar.		1.5	
	Mínimo		18	
	Máximo		26	
	Rango		8	
	Amplitud intercuartilico		3	
	Asimetría		.480	.130
	Curtosis		.077	.260

Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

Anexo 6: Nivel de estrés por sexo, lugar de origen y nivel educativo.

NIVEL DE ESTRÉS POR SEXO

<i>Género</i>	<i>Nivel de Estrés</i>								<i>Total</i>
	<i>Bajo</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Medio</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Alto</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Muy Alto</i>	<i>Porcentaje</i>	
Masculino	22	22	92	53	41	24	1	0.5	172
Femenino	12	12	113	63	41	23	3	2	179

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

<i>Estadístico</i>	<i>Valor</i>	<i>Grados de libertad</i>	<i>Valor de p</i>
Chi-cuadrado de Pearson	7.281a	3	0.063
Razón de verosimilitudes	7.381	3	0.061
Asociación lineal por lineal	2.416	1	0.12
N de casos válidos	351		
a 2 casillas (25.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1.96.			

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

NIVEL DE ESTRÉS POR LUGAR DE ORIGEN

<i>Lugar de Origen</i>	<i>Nivel de estrés</i>				<i>Total</i>
	<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>	
Local	27	94	31	1	153
Foráneo	33	111	51	3	198
Total	60	205	82	4	351

<i>Lugar de Origen</i>	<i>Porcentaje de Nivel de estrés</i>				<i>Total</i>
	<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>	
Local	17.6	61.4	20.3	0.7	100
Foráneo	16.7	56.1	25.8	1.5	100

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2.154a	3	0.541
Razón de verosimilitudes	2.201	3	0.532
Asociación lineal por lineal	1.307	1	0.253
N de casos válidos	351		

a 2 casillas (25.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1.74.

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

NIVEL DE ESTRÉS POR GRADO ESCOLAR

<i>Nivel escolar</i>	<i>Nivel de estrés</i>				<i>Total</i>
	<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Alto</i>	<i>Muy alto</i>	
Básico	30	105	38	1	174
Clínico	30	100	44	3	177
Total	60	205	82	4	351

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1.535a	3	0.674
Razón de verosimilitudes	1.582	3	0.663
Asociación lineal por lineal	0.609	1	0.435
N de casos válidos	351		
a 2 casillas (25.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1.98.			

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

ANEXO 7:

T DE STUDENT POR SEXO

Estadísticos de grupo					
	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Puntaje P	Masculino	172	38.22	9.478	.723
	Femenino	179	40.50	8.195	.612
Puntaje Q	Masculino	172	67.95	14.196	1.082
	Femenino	179	67.15	14.673	1.097

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Puntaje P	Se han asumido varianzas iguales	3.699	.055	-2.410	349	.016	-2.276	.945	-4.134	-.418
	No se han asumido varianzas iguales			-2.403	337.564	.017	-2.276	.947	-4.140	-.413
Puntaje Q	Se han asumido varianzas iguales	.418	.518	.521	349	.603	.803	1.542	-2.230	3.835
	No se han asumido varianzas iguales			.521	348.983	.603	.803	1.541	-2.228	3.833

ANEXO 8

PRUEBA ANOVA POR NIVEL ESCOLAR

ANOVA de un factor

Puntaje P

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	1013.868	7	144.838	1.857	.076
Intra-grupos	26754.975	343	78.003		
Total	27768.843	350			

Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

Puntaje P

HSD de Tukey^{a,b}

Semestre	N	Subconjunto para alfa = 0.05
		1
3	41	36.15
6	42	37.69
5	43	38.07
7	49	39.71
1	48	40.25
8	43	40.33
2	45	41.09
4	40	41.50
Sig.		.090

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

Comparaciones múltiples

Variable dependiente: Puntaje P
HSD de Tukey

(i) Semestre	(j) Semestre	Diferencia de medias (i-j)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
1	2	-.839	1.833	1.000	-6.43	4.75
	3	4.104	1.878	.363	-1.62	9.83
	4	-1.250	1.891	.998	-7.02	4.52
	5	2.180	1.854	.938	-3.48	7.84
	6	2.560	1.866	.870	-3.13	8.25
	7	.536	1.794	1.000	-4.93	6.01
	8	-.076	1.854	1.000	-5.73	5.58
	2	1	-.839	1.833	1.000	-4.75
3		4.943	1.907	.162	-.87	10.76
4		-.411	1.919	1.000	-6.26	5.44
5		3.019	1.883	.748	-2.72	8.76
6		3.398	1.895	.625	-2.38	9.18
7		1.375	1.824	.995	-4.19	6.94
8		.763	1.883	1.000	-4.98	6.51
3		1	-4.104	1.878	.363	-9.83
	2	-4.943	1.907	.162	-10.76	.87
	4	-6.354	1.963	.118	-11.34	.63
	5	-1.923	1.928	.975	-7.80	3.96
	6	-1.544	1.939	.993	-7.46	4.37
	7	-3.568	1.869	.546	-9.27	2.13
	8	-4.179	1.928	.374	-10.06	1.70
	4	1	1.250	1.891	.998	-4.52
2		.411	1.919	1.000	-5.44	6.26
3		5.354	1.963	.118	-.63	11.34
5		3.430	1.940	.642	-2.49	9.35
6		3.810	1.951	.516	-2.14	9.76
7		1.786	1.882	.981	-3.95	7.53
8		1.174	1.940	.999	-4.74	7.09
5		1	-2.180	1.854	.938	-7.84
	2	-3.019	1.883	.748	-8.76	2.72
	3	1.923	1.928	.975	-3.96	7.80
	4	-3.430	1.940	.642	-9.35	2.49
	6	.379	1.916	1.000	-5.46	6.22
	7	-1.645	1.846	.987	-7.27	3.98
	8	-2.256	1.905	.936	-8.06	3.55
	6	1	-2.560	1.866	.870	-8.25
2		-3.398	1.895	.625	-9.18	2.38
3		1.544	1.939	.993	-4.37	7.46
4		-3.810	1.951	.516	-9.76	2.14
5		-.379	1.916	1.000	-6.22	5.46
7		-2.024	1.857	.959	-7.69	3.64
8		-2.635	1.916	.868	-8.48	3.21
7		1	-.536	1.794	1.000	-6.01
	2	-1.375	1.824	.995	-6.94	4.19
	3	3.568	1.869	.546	-2.13	9.27
	4	-1.786	1.882	.981	-7.53	3.95
	5	1.645	1.846	.987	-3.98	7.27
	6	2.024	1.857	.959	-3.64	7.69
	8	-.611	1.846	1.000	-6.24	5.02
	8	1	.076	1.854	1.000	-5.58
2		-.763	1.883	1.000	-6.51	4.98
3		4.179	1.928	.374	-1.70	10.06
4		-1.174	1.940	.999	-7.09	4.74
5		2.256	1.905	.936	-3.55	8.06
6		2.635	1.916	.868	-3.21	8.48
7		.611	1.846	1.000	-5.02	6.24

ANEXO 9

ANÁLISIS FACTORIAL DE LAS SITUACIONES ESTRESORAS EN ESTUDIANTES
ORIGINARIOS DEL ESTADO DE PUEBLA

FACTOR	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 ACADÉMICO	Obtener malas calificaciones	4.24
	Cuando no puedo aprender todo el material del programa	3.78
	Saber que los exámenes departamentales se acercan	3.44
	Definir cuales son los conocimientos mas reelevantes de mis materias	2.76
	Exponer ante compañeros y maestros	2.7
FACTOR 2 RELACIONES INTERPERSONALES	Me causa conflicto la dependencia familiar y necesidad personal de independencia	2.1
	Tengo problemas al relacionarme con mis compañeros	1.83
	Tengo problemas al relacionarme con mis profesores	1.78
	Tengo dudas de mi vocacion	1.61
FACTOR 3 ASPECTOS SOCIALES	Realizar trámites administrativos de la facultad	2.61
	Me siento aislado de mis compañeros	2.61
	No tener tiempo para estar con mi pareja	2.31
FACTOR 4 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	Soy firme en el tiempo que deberia dedicarle al estudio	2.9
	Necesito hablar otro idioma	2.47
	Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales	2.29

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

ANÁLISIS FACTORIAL DE SITUACIONES ESTRESORAS EN ESTUDIANTES FORÁNEOS

<i>FACTOR</i>	<i>ITEM</i>	<i>MEDIA</i>
FACTOR 1 ACADÉMICO	Obtener malas calificaciones	4.24
	Cuando no puedo aprender todo el material del programa	3.72
	Saber que los exámenes departamentales se acercan	3.59
	Soy firme en el tiempo que debería dedicarle al estudio	3.09
	Definir cuales son los conocimientos mas relevantes de mis materias	2.97
FACTOR 2 ASPECTOS SOCIALES	Realizar tramites administrativos de la facultad	2.61
	Limitar las actividades recreacionales y los compromisos sociales	2.33
	No tener tiempo para estar con mi pareja	2.22
	Me siento aislado de mis compañeros	2.16
	Necesito hablar otro idioma	0.81
FACTOR 3 RELACIONES INTERPERSONALES	Me causa conflicto la dependencia familiar y mi necesidad personal de independencia	2.05
	Tengo problemas al relacionarme con mis profesores	1.84
	Tengo problemas al relacionarme con mis compañeros	1.79
FACTOR 4 HABILIDADES COMUNICACIÓN	Exponer ante maestros y compañeros	2.56
	Tengo dudas de mi vocacion	1.82

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

ANEXO 10:

Pruebas de normalidad

Sexo	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje Q Masculino	.063	172	.091	.977	172	.007
Femenino	.071	179	.029	.977	179	.005

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Prueba de Mann Whihtey

Rangos

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Puntaje Q Masculino	172	178.54	30709.00
Femenino	179	173.56	31067.00
Total	351		

Estadísticos de contraste^a

	Puntaje Q
U de Mann-Whitney	14957,00
W de Wilcoxon	31067,00
Z	-.460
Sig. asintót. (bilateral)	.646

a. Variable de agrupación:
Sexo

Prueba de T por lugar de origen

Estadísticos de grupo

Lugar de Origen	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Puntaje P Local	153	38.88	8.503	.687
Foranero	198	39.77	9.210	.654
Puntaje Q Local	153	66.72	14.315	1.157
Foranero	198	68.18	14.515	1.032

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Puntaje P	Se han asumido varianzas iguales	1.678	.196	-.935	349	.350	-.897	.959	-2.783	.989
	No se han asumido varianzas iguales			-.945	338.103	.345	-.897	.949	-2.764	.970
Puntaje Q	Se han asumido varianzas iguales	.029	.865	-.942	349	.347	-1.463	1.553	-4.517	1.592
	No se han asumido varianzas iguales			-.944	329.156	.346	-1.463	1.550	-4.513	1.587

Prueba de T por nivel académico

Estadísticos de grupo

Nivel escolar	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Puntaje P Básico	174	38.97	8.604	.652
Clínico	177	39.79	9.202	.692
Puntaje Q Básico	174	67.23	14.637	1.110
Clínico	177	67.85	14.251	1.071

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

ANÁLISIS FACTORIAL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXO MASCULINO

	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 PLANIFICACION Y COMUNICACIÓN	Cuando me enfrento a una situación problemática como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien	3.69
	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.53
	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	3.53
	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	3.41
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación	3.31
	Cuando me enfrento a una situación problemática en general procuro no darle importancia a los problemas	2.89
FACTOR 2 BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.42
	Cuando me enfrento a una situación problemática expresión mis opiniones y busco apoyo	3.35
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja mi familia o amigos y pido consejo	3.35
	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.31
FACTOR 3 ENFOCADO A SOLUCION DE PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	3.77
	Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo	3.58
	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar	3.49
	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	3.38
	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	3.22
FACTOR 4 RESOLUCION POSITIVA DE PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo	4.02
	Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	3.72
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.64
	Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	3.57

Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

ANÁLISIS FACTORIAL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL SEXO FEMENINO

	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACION	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo	3.94
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.8
	Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	3.65
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.6
	Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo	3.55
	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	3.54
	Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	3.54
	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante un examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	3.49
	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar	3.4
	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	3.29
	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	3.29
	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	3.26
	Cuando me enfrento a una situación problemática como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien	3
FACTOR 2 BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL Y COMUNICACIÓN	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja mi familia o amigos y pido consejo	3.53
	Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.5
	Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.39
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación	3.3
EVITACION	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.2
	Cuando me enfrento a una situación problemática en general procuro no darle importancia a los problemas	2.79

Fuente: Encuesta realizada por el investigador

ANÁLISIS FACTORIAL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL ESTADO DE PUEBLA

	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 RESOLUCIÓN POSITIVA DE LOS PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo	4.04
	Cuando me enfrento a una situación problemática como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien	3.65
	Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	3.58
	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	3.48
FACTOR 2 ENFOCADO A SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	3.84
	Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo	3.54
	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico	3.35
	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	3.24
	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	3.09
FACTOR 3 BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.45
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja mi familia o amigos y pido consejo	3.41
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación	3.41
	Cuando me enfrento a una situación problemática expreso mis opiniones y busco apoyo	3.24
FACTOR 4 CONTROL EMOCIONAL	Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	3.71
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.65
	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante un examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	3.58
	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	3.52
FACTOR 5 EVITACIÓN	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.19
	Cuando me enfrento a una situación problemática en general procuro no darle importancia a los problemas	2.78

Fuente: Encuesta realizada por el investigador.

ANÁLISIS FACTORIAL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES FORÁNEOS

ANALISIS FACTORIAL SEXO MASCULINO		
	ITEM	MEDIA
FACTOR 1 PLANIFICACION Y COMUNICACIÓN	Cuando me enfrento a una situación problemática como en los exámenes suelo pensar que me saldrán bien	3.69
	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.53
	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	3.53
	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	3.41
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación	3.31
	Cuando me enfrento a una situación problemática en general procuro no darle importancia a los problemas	2.89
FACTOR 2 BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	Cuando me enfrento a una situación importante, manifiesto mis sentimientos y opiniones	3.42
	Cuando me enfrento a una situación problemática expresión mis opiniones y busco apoyo	3.35
	Cuando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja mi familia o amigos y pido consejo	3.35
	Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos	3.31
FACTOR 3 ENFOCADO A SOLUCION DE PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	3.77
	Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo	3.58
	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar	3.49
	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	3.38
	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	3.22
FACTOR 4 RESOLUCION POSITIVA DE PROBLEMAS	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo	4.02
	Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	3.72
	Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	3.64
	Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	3.57

Fuente: Encuesta realizada por el investigador