



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA CARRERA MEDICO CIRUJANO

ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE PRIMER AÑO DE LA
CARRERA MÉDICO CIRUJANO EN LA FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES ZARAGOZA 2022

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MEDICO CIRUJANO

PRESENTA

ANGÉLICA IRENE BRAVO AGUILAR

DIRECTOR: DR. JOSÉ FERNANDO ARELLANO COBIÁN

ASESOR: DR. VICTOR MANUEL MACIAS ZARAGOZA

ASESORA: DRA. MARIA LUISA PONCE LÓPEZ

ASESOR: DR ZARCO VILLAVICENCIO SOTERO ALEJANDRO

ASESORA: DRA PINEDA PEÑA ELIZABETH ARLEN



Cd. Mx. Agosto 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de imágenes, 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 donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

Sé que la vida se encuentra llena de retos y uno de ellos es la universidad, por lo tanto, agradezco a la universidad que me dio la bienvenida desde la preparatoria y me dejó continuar con uno de mis más grandes sueños que es estudiar medicina, anteriormente consideraba que esto no sería posible, ni tenía idea de que lo lograría.

En tercera instancia agradezco a todos mis maestros en especial al doctor Arellano Cobián quien creyó en mí y en este trabajo, es unas personas que demostró paciencia y sabiduría para poder guiarme hasta este punto. Sé que sencillo no ha sido, pero agradezco, el no dejarme caer ante ninguna circunstancia.

En cuarta instancia agradezco a mis padres quienes son mi orgullo y mi ejemplo a seguir, a mi madre que me dio la vida. En ella tengo un gran referente a seguir, por ser creativa, divertida, amorosa, lista, espontánea, valiente, fuerte y ocurrente, agradezco a mi padre, al que también admiro por su fortaleza por la manera de enfrentar las cosas, por enseñarme que todo en la vida es un reto y debo saber superarlo que me puedo caer, pero me tengo que levantar no importa que tanto haya dolido la caída.

Cuando me preguntan ¿cuántos hermanos tengo? -siempre digo que uno, aunque no es de sangre me ha apoyado.

Max eres ese hermano que no me ha dejado caer ante ninguna circunstancia, llegaste a mi vida a ser mi mano derecha, agradezco tu ayuda y todas las veces que cuidaste de mí. Estamos, aunque no estemos.

Querido Dani, hoy termina un ciclo importante en mi vida, pero también en la tuya, ya que este último año has sido esencial en mi vida, ya que has sido mi apoyo incondicional en este largo proceso de investigación y redacción. Gracias por creer en mí, gracias por escucharme y decirme que, si podía, por estar a mi lado en los momentos de incertidumbre y cansancio.

Me faltarían páginas para agradecer a las personas que se han involucrado en la realización de este sueño, gracias por creer en mí, en mi sueño, en no dejar que me rindiera y ayudarme a salir adelante.

“Me agradezco por seguir adelante, Por ser valiente, esas veces que quise salir corriendo. Por seguir intentando sin rendirme. Por soñar y amar pesar de las circunstancias me agradezco me valoro y me felicito”

-Anónimo-

ÍNDICE

Resumen.....	1
I. Marco teórico.....	2
1.1. Definición.....	2
1.2. Factores.....	4
1.3. Estrés académico.....	5
1.4. Estresores académicos.....	6
1.5 evaluaciones	7
1.6. Fisiología de estrés.....	9
1.7Clasificación del estrés	11
1.8. Diagnóstico del estrés.....	11
II. Planteamiento del problema	12
III.Objetivo.....	15
IV. Pregunta de investigación.....	17
V.Hipótesis	17
VI.Material y método.....	18
6.1 Muestreo.....	19
6.2 Diseño.....	19
6.3Universo.....	19
6.4.Tipo de estudio.....	19
6.5.Variables.....	19
6.6.Criterios de inclusión.....	20
6.7.Criterios de exclusión.....	20
6.8.Criterios de eliminación.....	20
6.9.Recursos humanos.....	20
6.10.Recursos materiales.....	21
VII.Resultados.....	22

VIII.Discusión.....	45
IX.Conclusión.....	47
X.Bibliografía.....	49
Anexo 1 SISCO.....	52
Anexo 2 Consentimiento informado.....	55
Anexo 3 Tablas.....	56
Anexo 4 Imágenes.....	64

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo y exploratorio de carácter no experimental con la finalidad de conocer las características del estrés académico que se genera en estudiantes de Medicina en el cuarto módulo de primer año en la generación 2022 de la licenciatura en Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza, para determinar cuáles son los factores más relevantes del estrés académico.

La muestra fue conformada por 200 alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (UNAM). Para obtener los datos, se empleó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO), de Estrés Académico, (Barraza, 2007). Mediante este se encontró que los estímulos del medio que son identificados como estresores con más frecuencia son: la sobrecarga de trabajo, evaluaciones de los profesores, así como el carácter y personalidad de los profesores <<sig.>>.

Los indicadores de estrés con mayor frecuencia son trastornos de sueño, fatiga crónica y somnolencia. Siendo así las estrategias de enfrentamiento utilizadas con más frecuencia, la habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas al igual que elogios a sí mismo.

Se puede concluir que existen diferencias en la frecuencia de presentación de las características del estrés académico; se resalta la importancia de éstas, ya que esto permitirá implementar algunas soluciones tales como el diseño e implementación de talleres o programas para un mejor manejo del estrés en el ámbito académico con este tipo de población.

I Marco teórico

1.1 Definición de estrés

Estrés deriva del griego *Stringere*, que significa provocar tensión.¹ Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como *Stress*, *Stresse*, *Strest* y *Straisse*.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológica necesario para la supervivencia.²

El estrés es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto.³ Los tipos de estrés que pueden existir en función de sus precursores son: estrés positivo y estrés negativo.

1. Estrés positivo: es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones vividas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. Quien lo padece se caracteriza por ser creativo y estar siempre motivado.³

2. Estrés negativo: es aquel que es perjudicante o desagradable ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento. La vida cotidiana está llena de estresantes negativos, como un mal ambiente laboral, problemas familiares, una pérdida, etc.³

Por otra parte, existen diferentes tipos de estrés, que se clasifican en función de la duración: Estrés agudo, agudo episódico y crónico.⁴

El estrés agudo es la forma de estrés más común, este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.⁵ El estrés agudo episódico es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto, reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida. (Orlandini, 1999)⁴

El estrés crónico es un estado constante de alarma, surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar. (Orlandini, 1999).⁴

El estrés fisiológico tiene 3 fases:

- Fase de alarma o huida, en esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos.⁴

El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.

- Fase de resistencia, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.⁴

- Fase de agotamiento, sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.⁴

También existe la perspectiva fisiológica, donde se define al estrés en términos de las respuestas o reacciones del organismo, tal como lo postula Selye (1936) y su síndrome general de adaptación.⁴

1.2 Factores

Existen 4 tipos de factores que provocan el estrés: psicosociales, biológicos, ambientales y químicos.

1. Psicosociales: son todos aquellos que se producen por la interacción social como desengaños, conflictos familiares, cambios de trabajo, pérdidas personales, problemas económicos, dificultades para tomar decisiones, entre otros.³

2. Biológicos: son producto de las funciones normales y anormales de los órganos del cuerpo humano, como las enfermedades, drogas, obesidad, todo aquello que cause dolor físico, el ejercicio mismo.³

3. Ambientales: son los aspectos del medio ambiente como el calor, frío, ruido, contaminación, entre otros.³

4. Químicos: consumo de alcohol, tabaco y drogas.³

1.3 Estrés académico

El estrés académico, a partir de un modelo conceptual propuesto por Barraza, (2006) quien, basado en la teoría general de sistemas de Bertalanffy, así como en el modelo de estrés propuesto por Lazarus y Folkman, define al estrés como un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico.⁴

El estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues, la percepción subjetiva de estrés: el sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control etc., a estas apreciaciones se asocian algunas emociones anticipatorias (preocupación, ansiedad, esperanza, confianza...) y de resultado (ira, tristeza, satisfacción, alivio...)⁶

En el modelo denominado Sistémico Cognoscitivista del estrés académico de Barraza Macías, 2007, se definen como componentes estructurales a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ellos y el entorno. La situación estresante se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores del desequilibrio, los cuales pueden ser clasificados como: físicos, psicológicos y comportamentales.⁷

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como la onicofagia, temblores musculares, migrañas, insomnio, problemas de digestión y somnolencia, entre otros.⁷

Los psicológicos son aquellos relacionados con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, depresión, ansiedad, entre otros.⁷

Berrío García & Mazo Zea, 2011, describe los comportamentales como aquellos que involucran la conducta de la persona, como iniciar discusiones repentinas, aislamiento de los demás, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.⁷

Las estrategias de afrontamiento que el sujeto pone en marcha ante la experiencia de estrés pueden ser consideradas simultáneamente como efectos y como moderadores del estrés académico. Son un efecto inmediato de la experiencia de estrés, puesto que dependiendo de la valoración que el estudiante haga de la situación, éste tenderá a afrontarla de un modo u otro. Son un moderador, puesto que cada estrategia puede resultar más o menos adecuada para cada situación y, en consecuencia, más o menos eficaz de cara a evitar que el estrés académico llegue a afectar el bienestar, la salud o el rendimiento del estudiante, en cualquier caso, el afrontamiento está estrechamente relacionado con la apreciación subjetiva de estrés, por lo que ambos procesos serán tratados de manera conjunta en un apartado ulterior.⁶

1.4 *Los estresores académicos*

En la década de los 60s, algunas investigaciones comienzan a destacar la importancia de los estresores académicos y su incidencia en la salud y el bienestar de los estudiantes: Machjanic (1962, citado en Lazarus y Folkman, 1984, p 119 y otras) realizó un magnífico estudio sobre las experiencias de un grupo de alumnos en torno a la preparación y realización de sus exámenes de doctorado. Tres meses antes de los exámenes, los sujetos ya empezaron a notar ciertos síntomas psicómáticos (dolor de estómago, sensación general de cansancio...) y se produjo un incremento en el consumo de tranquilizantes y somníferos. El fin de semana previo, la sintomatología psicomática aumentó de sobremanera en magnitud, y variabilidad e incluso algunos estudiantes cayeron enfermos, debido probablemente a un estado de mayor vulnerabilidad. Por último, la mañana en que comenzaban los exámenes, la mayoría de los estudiantes dijo sufrir dolor de estómago, una cuanta diarrea y unos pocos dijeron que no habían tolerado el desayuno. La mayor parte manifestó un considerable descenso de la

ansiedad una vez comenzando el primer examen. Un estudiante explico “hacerlo no es tan malo como esperararlo. No es ni mucho menos tan malo...”⁸

En uno de los primeros trabajos desde las perspectivas, Adsett (1968) señala diversos aspectos del sistema educativo, que podrían afectar a la salud mental de los estudiantes de Medicina: métodos de enseñanza y evaluación, sobrecarga de información juzgada irrelevante por los alumnos, falta de tiempo, problemas de comunicación con el profesorado...⁸

A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a Barraza (2007a):⁹

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.⁹
- Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.⁹
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.⁹

En un estudio realizado por Celis y cols 2001 en Perú, se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.⁹

1.5 *Evaluación*

El estrés académico que está relacionado con la evaluación es el que más investigaciones ha generado, aunque a veces ha sido utilizado, más que como objeto de estudio en sí, como una forma sencilla de poner a prueba la hipótesis o modelos teóricos sobre los aspectos más genéricos del estrés.⁸

El carácter generalmente estresante de los exámenes responde a diversos motivos no compatibles entre sí. La aprensión de la evaluación, el miedo al fracaso y otros factores de índole cognitiva y afectiva son los considerados habitualmente, todos ellos tienen que ver con la apreciación subjetiva que hacemos tanto de la situación como de nuestra capacidad para afrontar (amenaza, reto...) y con nuestras atribuciones causales de internalidad-externidad y controlabilidad-incontrolabilidad.¹⁰

Cabe añadir otros factores relativos a la sobrecarga y ambigüedad de rol que, con demasiada frecuencia implica la evaluación académica: la concentración de exámenes en ciertos periodos del curso; el alto nivel de exigencia o la gran cantidad de materias que puede abarcar; la incertidumbre del sujeto acerca de las expectativas del profesor, de cómo va a valorar y calificar éste su rendimiento y aprendizaje y, en consecuencia, de cuál es el mejor modo de preparar un examen; las dudas muchas veces más que razonables- sobre la adecuación de la forma de evaluación a lo impartido por el profesor y a los objetivos de la asignatura. Todo ello hace de los exámenes el más potente estresor académico, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico.¹¹

1.6 Fisiología del estrés

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.¹²

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.¹²

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.¹²

Eje hipofisopararrenal: se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adrenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica, como se verá más adelante.

Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son: ¹²

- Los glucocorticoides: El más importante es el cortisol que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Tiene, asimismo, una acción hipergluceante (aumenta la concentración de glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.¹²
- Los andrógenos: Son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular. ¹²

Sistema nervioso vegetativo: Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

- La adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad. ¹²

- La noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad. ¹²

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

Dilatación de las pupilas.
Dilatación bronquial.
Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis).
Aumento de la coagulación.
Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.
Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea
Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc.

Vemos pues que, ante una situación de estrés, existe un compromiso de todo el organismo.¹³

Cognitivo – conductuales: En el plano conductual, Hernández estudió cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos

casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.¹³

Psicológicas: En el plano cognitivo, Smith comprobó que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos en el estudio de Hill percibieron más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ellos.¹³

Siendo el estrés un proceso adaptativo, que permite reaccionar ante situaciones imprevistas, ante cambios en las rutinas de la vida diaria, donde estos cambios pueden ser tanto positivos o apetitivos, como negativos o evitativos. Aunque en el uso coloquial del término “estrés” sólo hacemos referencia a los aspectos negativos, el propio Selye ya diferenció los dos tipos de estrés: el distrés o estrés negativo y el eustrés o estrés positivo.¹³

1.7 Clasificación de estrés

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido clasificaciones similares a las norteamericanas. La CIE-10 (1992)⁹, considera los siguientes trastornos de estrés:⁹

- Reacción aguda de estrés
- Trastorno de estrés postraumático
- Cambio de personalidad tras experiencia catastrófica
- Trastornos de adaptación

1.8 Diagnóstico de estrés

- Criterios clínicos

El diagnóstico se basa en los criterios recomendados por el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, quinta edición (DSM-5). Estos criterios incluyen síntomas intrusivos, estado de ánimo negativo, y síntomas de disociación, evitación y alerta.¹⁴

Para cumplir con los criterios diagnósticos, los pacientes deben haber estado expuestos directa o indirectamente a un evento traumático, y deben estar presentes ≥ 9 de los siguientes síntomas durante un período entre 3 días y 1 mes:

Recuerdos angustiantes, recurrentes, involuntarios e intrusivos del evento.

Sueños angustiantes recurrentes sobre el evento.

Reacciones disociativas (p. ej., flashbacks) en las que los pacientes sienten como si el evento traumático se estuviese repitiendo.

Intensa angustia psicológica o fisiológica cuando recuerda el episodio (p. ej., por ingresar a un sitio similar, por sonidos similares a los que escuchó durante el evento).

Incapacidad persistente de sentir emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción, sentimientos amorosos).

Un sentido de la realidad distorsionado (p. ej., sentirse confundido, el tiempo enlentecido, percepciones distorsionadas).

Incapacidad de recordar una parte importante del evento traumático.

Esfuerzos para evitar recuerdos angustiantes, pensamientos o sentimientos asociados con el evento.

Esfuerzos para evitar factores externos que rememoran el suceso (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones).

Trastorno del sueño.

Irritabilidad o crisis de enojo.

Hipervigilancia.

Dificultades para concentrarse

Respuesta de sobresalto exagerada.

Además, las manifestaciones deben provocar malestar intenso o deteriorar significativamente el funcionamiento social u ocupacional, y no deben ser atribuibles a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otro trastorno médico.¹⁴

II. **PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA**

La manera en que cada estudiante transita su inicio en la etapa universitaria está regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío, pero, por el contrario, aquellos que no puedan manejar correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste, produciéndose así en ellos “estrés académico”.

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación.

2.1 Estrés académico.

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 estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico.

El ingreso del estudiante a la etapa universitaria involucra una gran responsabilidad ya que es justo el momento en que el estudiante se encuentra inmerso en una etapa de metas profesionales y presión social, puesto que implica

una posición particular frente al resto. El obtener un título universitario los coloca en un profundo dilema entre su futuro y amor a su vida profesional.

El planteamiento del problema de la presente investigación se centraliza en conocer el nivel de estrés académico al que están sometidos los estudiantes de primer año de la carrera de Médico Cirujano en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Al estudiar la carrera de Médico Cirujano en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México, egresas de una escuela de medicina acreditada por el Consejo Mexicano para la Acreditación de la Educación Médica, A.C., el cual, a su vez, cuenta con el reconocimiento y ventajas de varios organismos nacionales e internacionales.

El reconocimiento internacional es un elemento de gran valor para quienes cursan la carrera de medicina en la FES Zaragoza, ya que puede mostrar a sus alumnos, padres de familia, público en general y autoridades que los recursos otorgados han generado como resultado un plan de estudios de calidad.

El modelo educativo ejercido, es sustentado en la disciplina y organizado por módulos con la finalidad de atender los problemas de prioritarios de salud de los mexicanos; a través de los paradigmas pedagógicos constructivistas. La formación de médicos en la FES-Zaragoza, se encuentra centrada en el alumnado y busca alcanzar una formación integral, es decir, útil y éticamente desarrollada en beneficio de los egresados y la sociedad que los requiere.

Para alcanzar este objetivo, el profesorado actúa como facilitador del conocimiento, mediante la innovación de métodos educativos que permitan a los alumnos desarrollar habilidades y capacidades indispensables de la profesión médica, mediante la enseñanza de conocimiento simple hasta alcanzar el más complejo. Así como la enseñanza y aprendizaje se producen tanto conceptualmente como de manera práctica. Desde el primer año de preparación el alumno aprende haciendo frente a problemas concretos que involucran personas, a quienes debe tratar responsablemente, aplicando humanismo y ética profesional. De este modo,

se garantiza que el aprendizaje deje huella cognoscitiva en el alumno, toda vez que aprende que la información sistematizada y lógicamente integrada le permite resolver problemas de salud.

La implementación de este currículo integrativo se basa en los siguientes principios pedagógicos:

- Enseñanza significativa de la teoría.
- Enseñanza flexible y tutorial de la práctica.
- Enseñanza temprana de la clínica.
- Enseñanza integrada de las disciplinas científicas, básicas aplicadas.
- Enseñanza de la integración a la salud.
- Integración docencia-asistencia.
- Integración multidisciplinaria.
- Integración docencia-servicio-investigación.

Para todo ello la FES Zaragoza fue dotada de un sistema de 7 clínicas multidisciplinarias. En este sentido, debe subrayarse el interés de que el alumno genere su propio conocimiento bajo la supervisión de los profesores.

III. Objetivo

3.1 General

Conocer las características de estrés académico que presentan los alumnos de primer grado que cursan la carrera de Médico Cirujano en la FES Zaragoza UNAM en el año 2022.

3.2 Específicos

1. Analizar situaciones llamadas estresores por los participantes del estudio.
2. Analizar indicadores de estrés académico presentados por los participantes del estudio.
3. Analizar las estrategias de afrontamiento más comunes al estrés académico.
4. Analizar si existen diferencias en cuanto a la frecuencia con que se perciben factores estresores.
5. Analizar la sugerencia de ayuda en caso de que se necesite de acuerdo a los resultados.
6. Realizar un enfoque médico-psicológico entre la comunidad de primer grado que cursa la carrera de Médico Cirujano en la FES Zaragoza UNAM.

IV. Pregunta de investigación

1. ¿Cuáles son los factores estresores que atañen a los alumnos de primer año de medicina por los cuales no tienen un buen desempeño?
2. ¿Cómo se sienten ante los estresores de la carrera?

V. Hipótesis

- El estrés elevado en alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ) de la carrera Médico Cirujano se debe a la alta carga de trabajo.

VI. *Material y métodos*

Se empleó el instrumento del inventario SISCO del estrés académico, para evaluar el nivel de estrés al que están expuestos los estudiantes. El inventario SISCO fue validado en el año 2007 por Barraza. Es un cuestionario escrito que es auto administrado con escala de medición tipo Likert, que permite identificar el nivel de estrés, está configurado por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

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

6.1 Muestreo

- El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico intencional, ya que la muestra se conformó siguiendo los propósitos específicos de la investigación.

6.2 Diseño

- Diseño descriptivo, transversal y observacional.

6.3 Universo

Universo de 7 grupos de primer año, para el muestreo utilizamos 5 grupos tomados al azar obteniendo 207 encuestas, de las cuales, 6 fueron mal contestadas y 1 no aceptó realizar la encuesta por motivos de tiempo, quedando una muestra de 200 encuestas para realizar el estudio.

6.4 Tipo de estudio

- Se trata de un estudio, descriptivo, transversal, prospectivo y observacional. El estudio se realizó a partir de la primera semana de agosto de 2022, incluyendo a grupos de primer año de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la carrera Médico Cirujano, los cuales en primer año cursan 4 módulos, conformados por diferentes materias (*El hombre y su ambiente, Crecimiento y desarrollo intrauterino, Parto y puerperio, Crecimiento y desarrollo extrauterino*). Este estudio se realizó en el cuarto módulo, “*Crecimiento y desarrollo extrauterino*”.

6.5 Variables

- Independientes:

- Organización del tiempo.
 - Trato de maestros y compañeros.
 - Inadecuada búsqueda de apoyo académico
 - Sobrecarga de trabajo.
- Dependientes:
- Estrés académico.

6.6 Criterios de inclusión

- 1) Ser alumno de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza;
- 2) Ser alumno inscrito en la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en el periodo 2022.
- 3) Ser de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza 2022.
- 4) Aceptar participar en el presente estudio.

6.7 Criterios de exclusión

- 1) No acepta participar en el presente estudio.
- 2) No ser alumno regular de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- 3) No ser de primer año de la carrera Médico Cirujano.
- 4) No estar presente al momento de la aplicación del instrumento.

6.8 Criterios de eliminación

- Instrumento respondido de manera incorrecta.
- No estar en el momento en el que se recolectó la información.

6.9 Recursos humanos

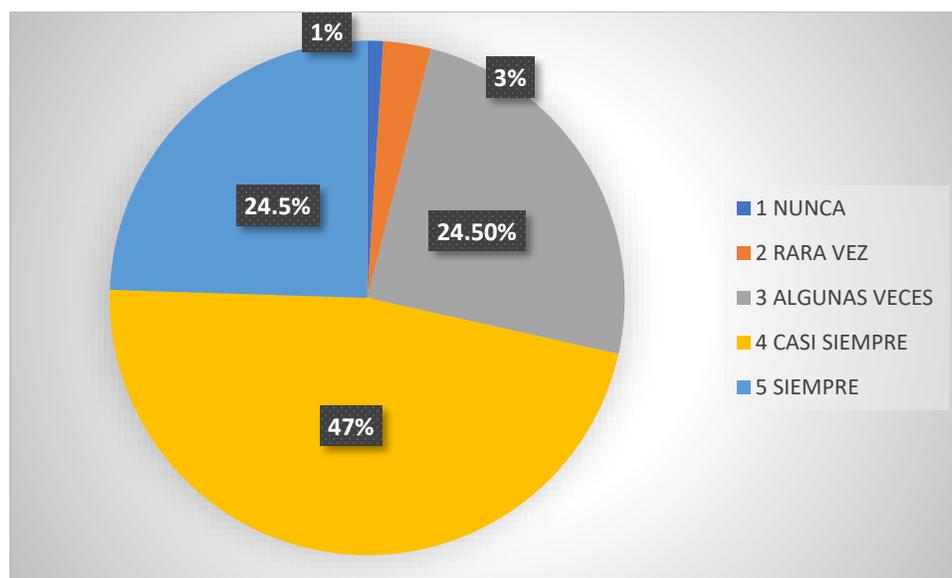
- Director de tesis.
- Pasante de servicio social de la licenciatura de médico cirujano.
- Asesores de tesis.
- Grupos de estudiantes.

6.10 Recursos materiales

- Instrumento de estudio.
- Computadora.
- Plumas.
- Lápices.
- Hojas.
- Impresora.

VII. Resultados

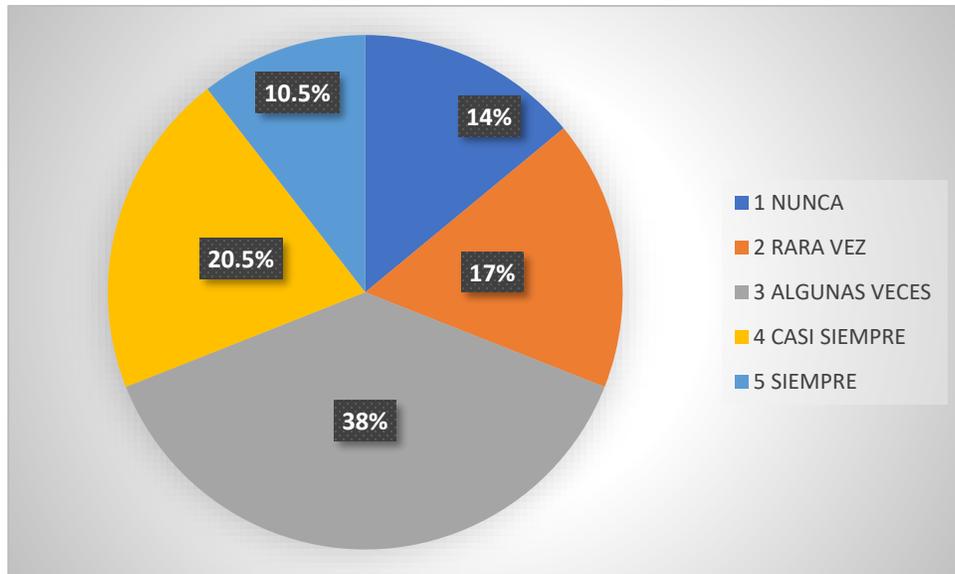
“Durante el transcurso de este semestre, ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?” Tenemos una respuesta de 200 personas que contestaron *sí*, el cual es el 100% de nuestra población. Se les preguntó el nivel de nerviosismo que habían tenido, de los cuales 95 personas (47.5%) contestaron *casi siempre*, 49 personas (24.5%) contestaron *algunas veces* y 49 personas (24.5%) contestaron *siempre*. (tabla y gráfica 1). (Las tablas se muestran en anexos).



GRAFICA 1 NIVEL DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

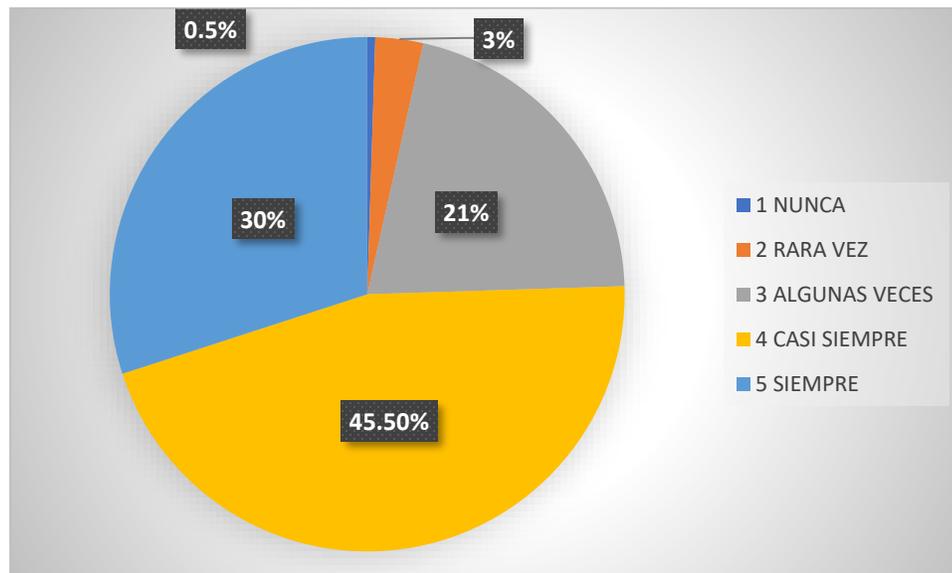
Continuamos con los ítems estresores “competencia entre compañeros” 76 personas (38%) *algunas veces*, seguido de 41 personas (20.5%) que contestaron *casi siempre* y 34 personas (16%) *rara vez*, (tabla y gráfica 2)



GRAFICA 2 COMPETENCIA CON LOS COMPAÑEROS DE GRUPO

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

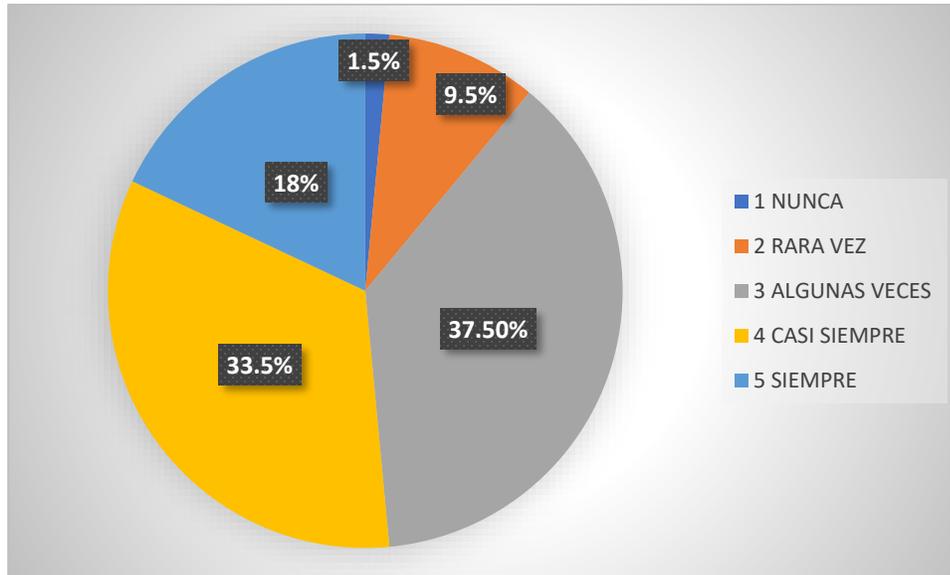
“Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” casi siempre 91 personas (45.5%), siempre 60 personas (30%), algunas veces 42 personas (21%) (tabla y gráfica 3).



GRAFICA 3 SOBRECARGA DE TAREAS Y TRABAJOS ESCOLARES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

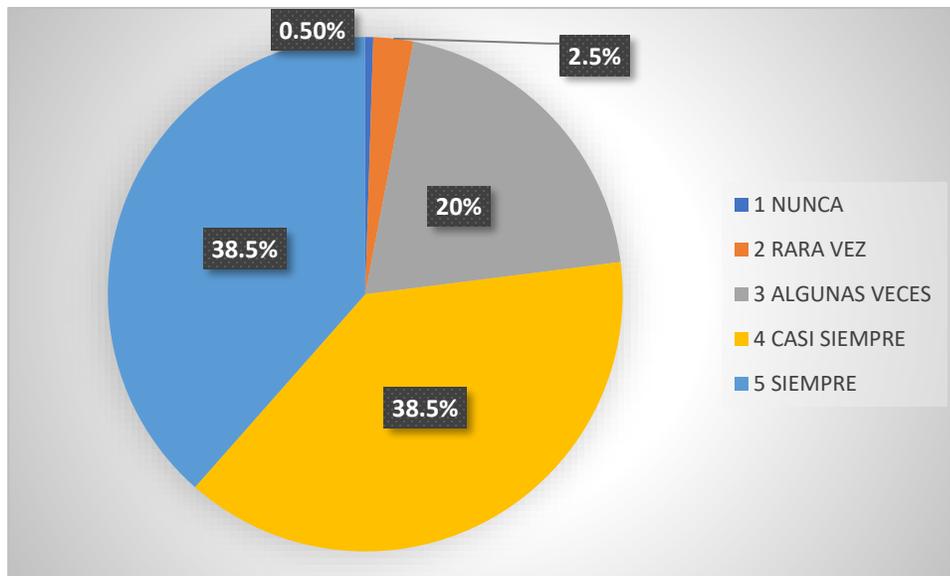
“La personalidad y el carácter del profesor” algunas veces 75 personas (37.5%), casi siempre 67 personas (33.5%), siempre 36 personas (18%) (tabla y gráfica 4).



GRAFICA 4 LA PERSONALIDAD Y EL CARÁCTER DE LOS PROFESORES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

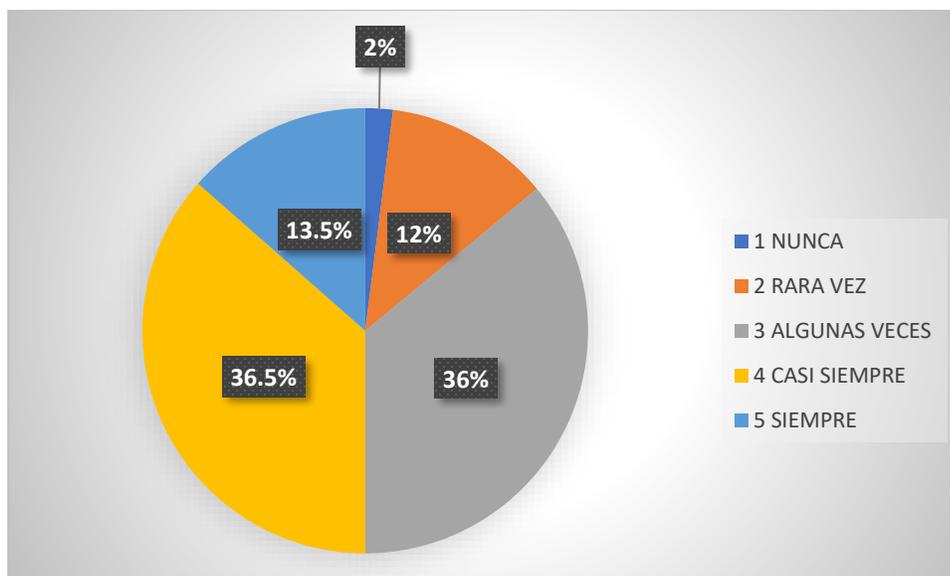
“Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” siempre 77 personas (38.5%), casi siempre 77 (38.5%) personas, algunas veces 40 personas (20%), (tabla y gráfica 5).



GRAFICA 5 LAS EVALUACIONES DE LOS PROFESORES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

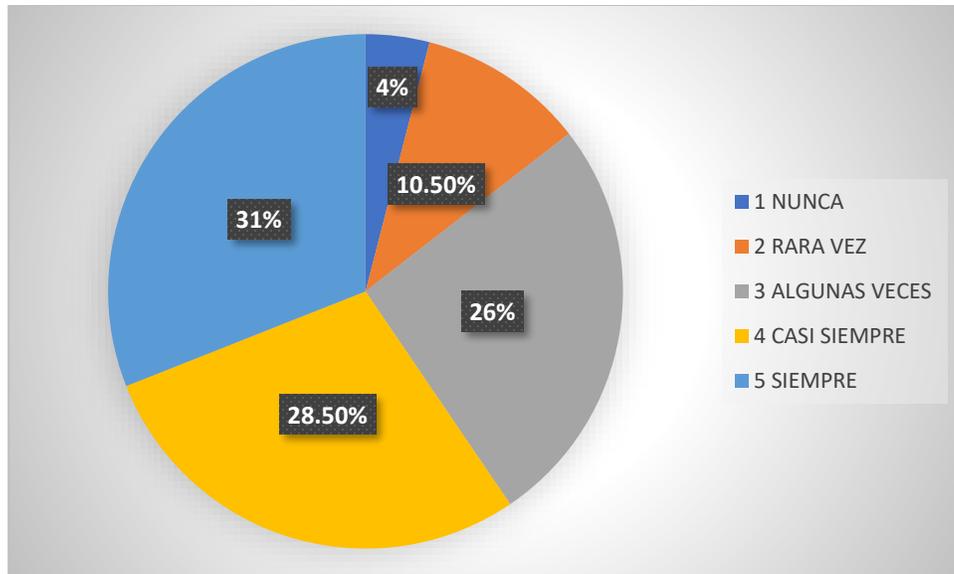
“Tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” *Casi siempre* 73 personas (36.5%), *algunas veces* 72 personas (36%), *siempre* 27 personas (13.5%), (tabla y gráfica 6).



GRAFICA 6 TIPO DE TRABAJO QUE TE PIDEN LOS PROFESORES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

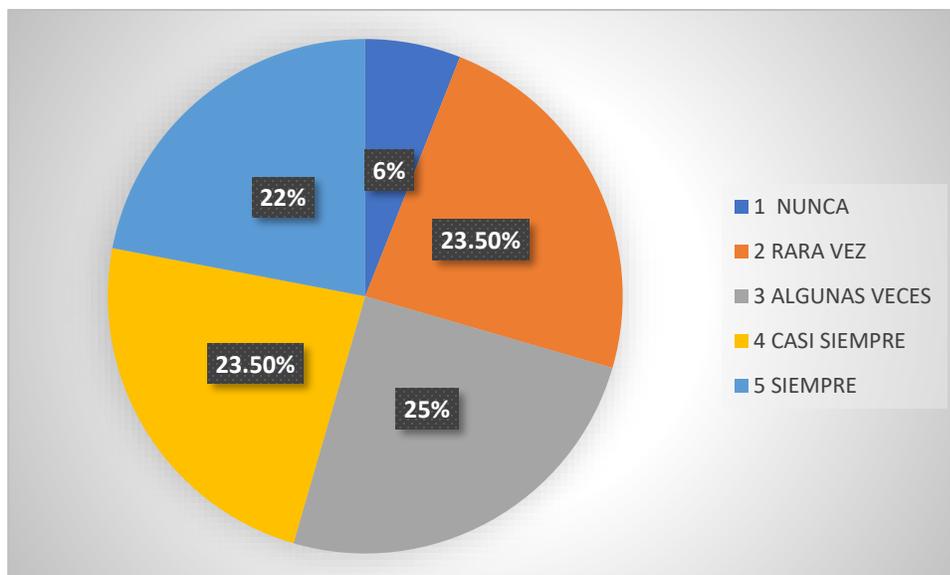
“No entender los temas que se abordan en clase” *siempre* 62 personas (31%), *casi siempre* 57 personas (28.5%), *algunas veces* 52 personas (26%) (tabla y gráfica 7).



GRAFICA 7 NO ENTENDER LOS TEMAS QUE ABORDAN LOS PROFESORES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

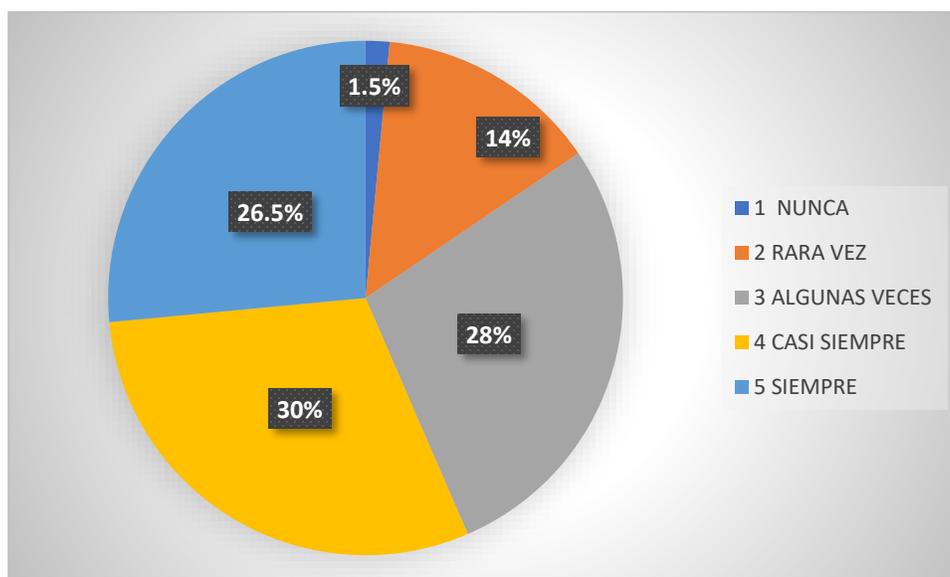
“Participación en clase (responder a preguntas exposiciones, etc.)” *algunas veces* 50 personas (25%), *casi siempre* 47 personas (23.5%), *rara vez* 47 personas (23.5%) (tabla y gráfica 8)



GRAFICA 8 PARTICIPACIÓN EN CLASE

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

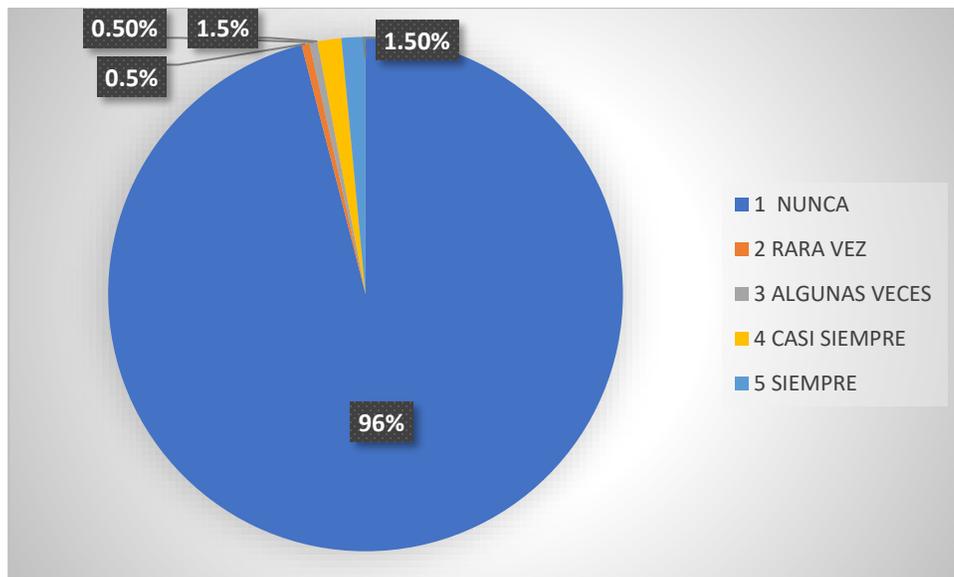
“Tiempo limitado para hacer el trabajo”, *casi siempre* 60 personas (30%), *algunas veces* 56 personas (28%), *siempre* 53 personas (26.5%), (tabla y gráfica 9).



GRAFICA 9 TIEMPO LIMITADO PARA HACER TRABAJOS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Otra (especifique)” *nunca* 192 personas (96%), *rara vez* 1 persona (0.5%) (no tener suficiente tiempo de estudio), *algunas veces* 1 persona (0.5%) (no estudiar previo a clases), *casi siempre* 3 personas (1.5%) (1.- pocas horas de sueño, 2.- realizar exámenes antes de una práctica, 3.- presión familiar), *siempre* 3 personas (1.5%) (1.- realizar trabajos, tareas, realizar deberes domésticos. 2.- exponer, 3.- no contestar las preguntas de los profesores) (tabla y gráfica 10).

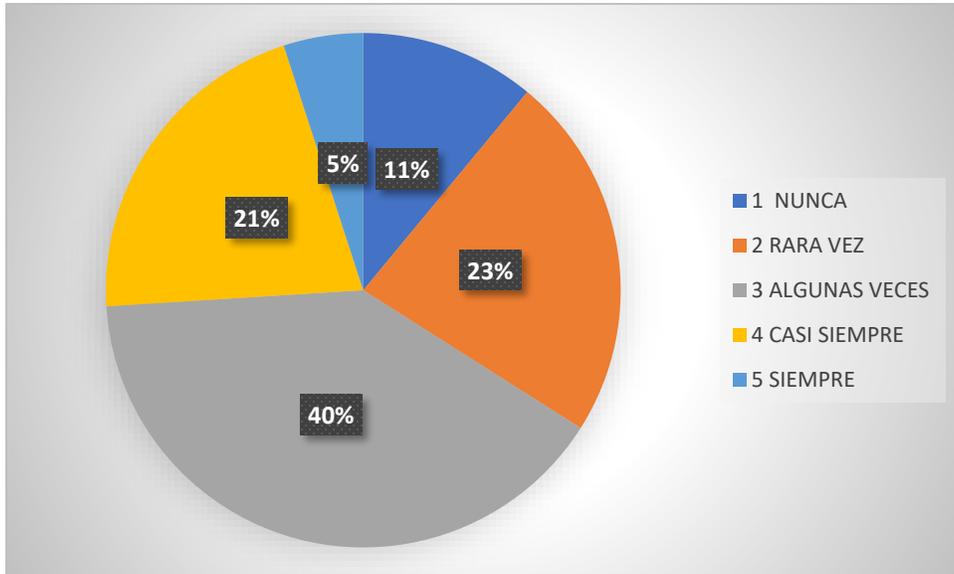


GRAFICA 10 OTRAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

7.1 Reacciones físicas

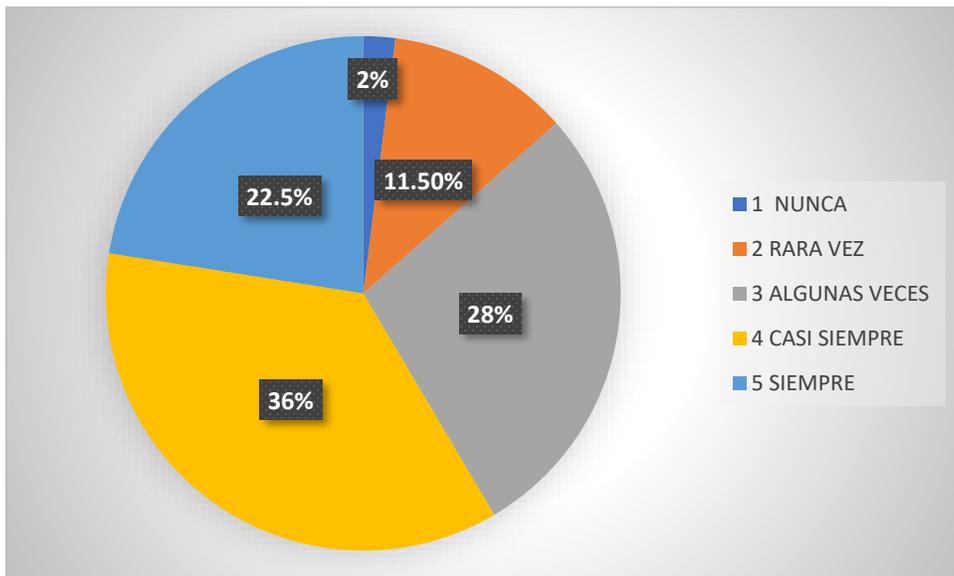
“Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)”, *algunas veces* 80 personas (40%), *rara vez* 46 personas (23%), *casi siempre* 42 persona (21%), (tabla y gráfica 11).



GRAFICA 11 TRANSTORNOS DEL SUEÑO

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

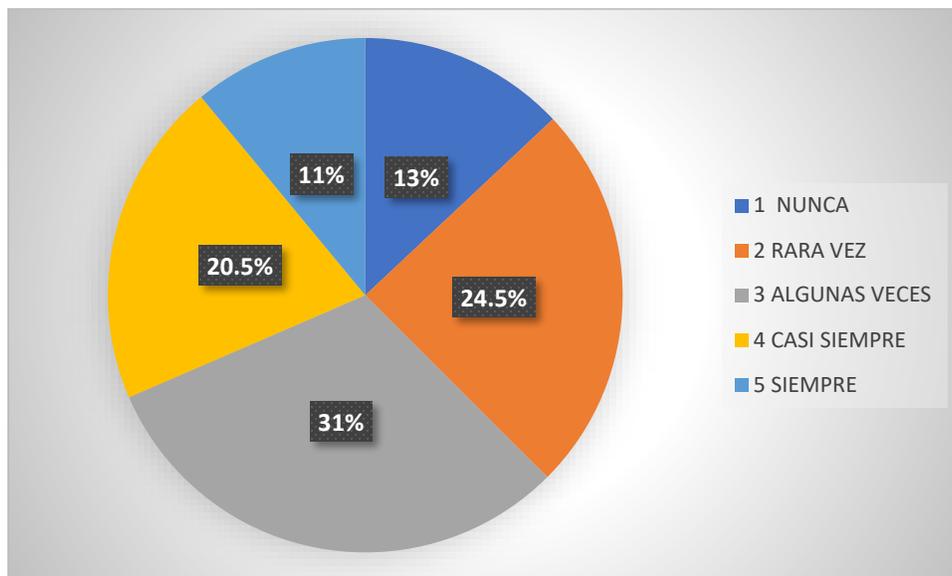
“Fatiga crónica (cansancio permanente)”, *casi siempre* 72 personas (36%), *algunas veces* 56 personas (26%), *siempre* 45 personas (22%), (tabla y gráfica 12).



GRAFICA 12 FATIGA CRONICA

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

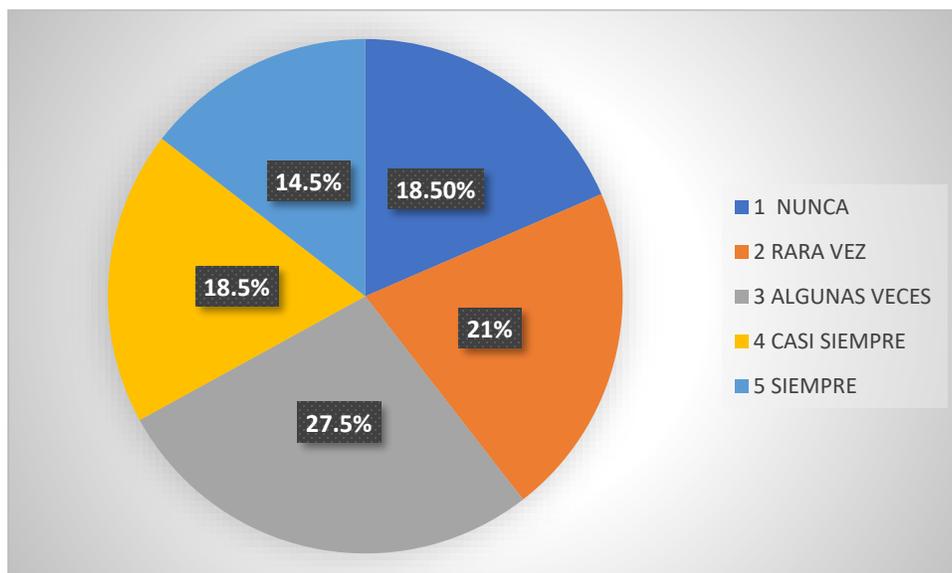
“Dolores de cabeza o migraña” *algunas veces* 62 personas (31%), *rara vez* 49 personas (24.5%), *casi siempre* 41 personas (20.5%), (tabla y gráfica 13).



GRAFICA 13 DOLORES DE CABEZA O MIGRAÑA

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

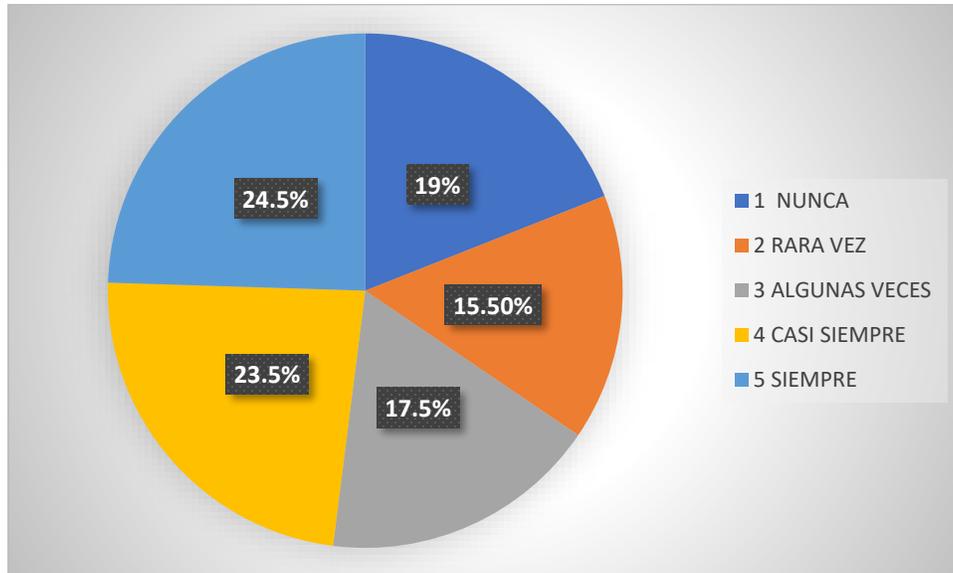
“Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas” *algunas veces* 55 personas (27.5%), *rara vez* 42 personas (21%), *casi siempre* 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 14).



GRAFICA 14 PROBLEMAS DE DIGESTION, DOLOR ABDOMINAL O DIARREA

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

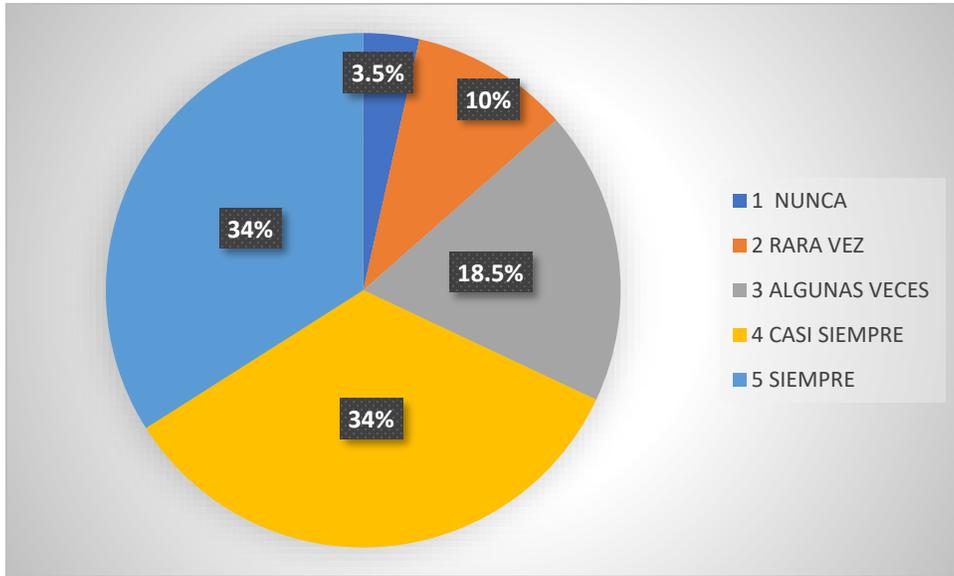
“Rascarse morderse las uñas, frotarse, etc.”, *siempre* 49 personas (24.5%), *casi siempre* 47 personas (23.5%), *nunca* 38 personas (19%), (tabla y gráfica 15).



GRAFICA 15 RASCARSE, MORDERSE LAS UÑAS, FROTARSE ETC

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Somnolencia o mayor necesidad de dormir”, *siempre* 68 personas (34%), *casi siempre* 68 personas (34%), *algunas veces* 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 16).

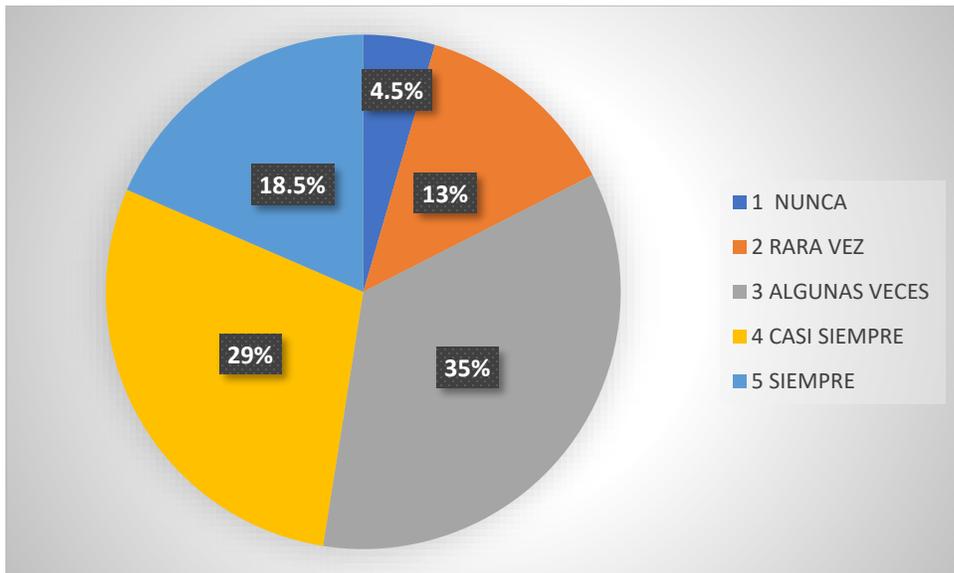


GRAFICA 16 SOMNOLENCIA O MAYOR NECESIDAD DE DORMIR

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

7.2 Reacciones psicológicas

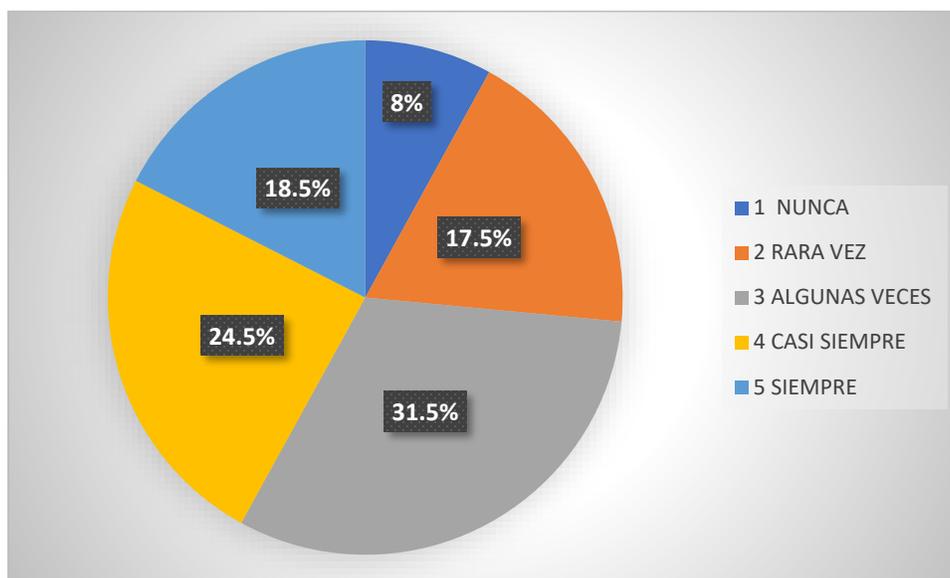
“Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”, *algunas veces* 70 personas (35%), *casi siempre* 58 personas (29%), *siempre* 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 17).



GRAFICA 17 INQUIETUD

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

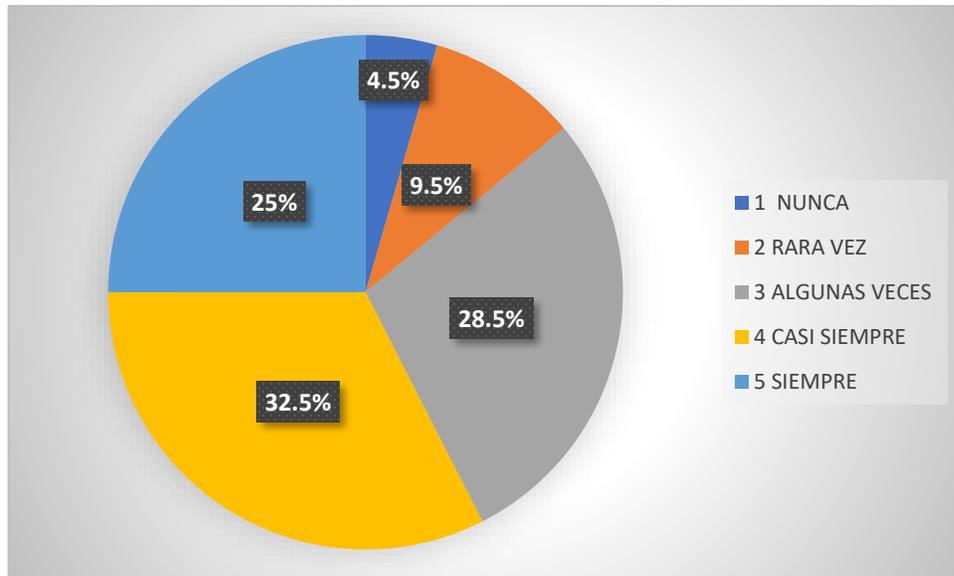
“Sentimiento de depresión y tristeza” (decaído) algunas veces 63 personas (31.5%), casi siempre 49 personas (24.5%), rara vez 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 18).



GRAFICA 18 SENTIMIENTOS DE DEPRESION Y TRISTEZA

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Ansiedad, angustia o desesperación”, casi siempre 65 personas (32.5%), algunas veces 57 personas (28.5%), siempre 35 personas (17.5%), (tabla y gráfica 19).



GRAFICA 19 ANSIEDAD, ANGUSTIA O DEPRESION

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Problemas de concentración”, *algunas veces* 81 personas (40.5%), *casi siempre* 44 personas (22%), *siempre* 42 personas (21%), (tabla y gráfica 20).

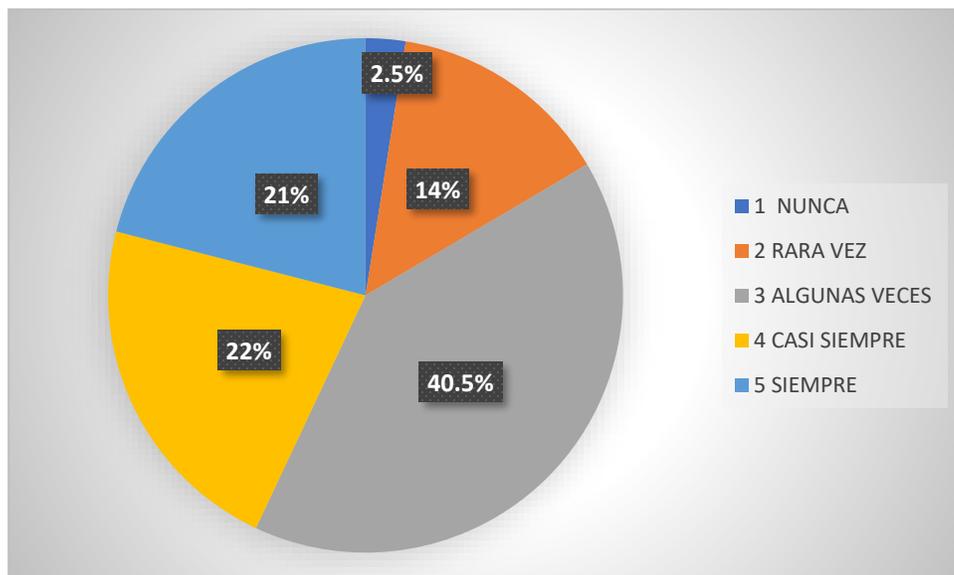


Tabla 20 PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad”, *algunas veces* 57 personas (28.5%), *rara vez* 47 personas (23.5%), *nunca* 28 personas (14%), (tabla y gráfica 21).

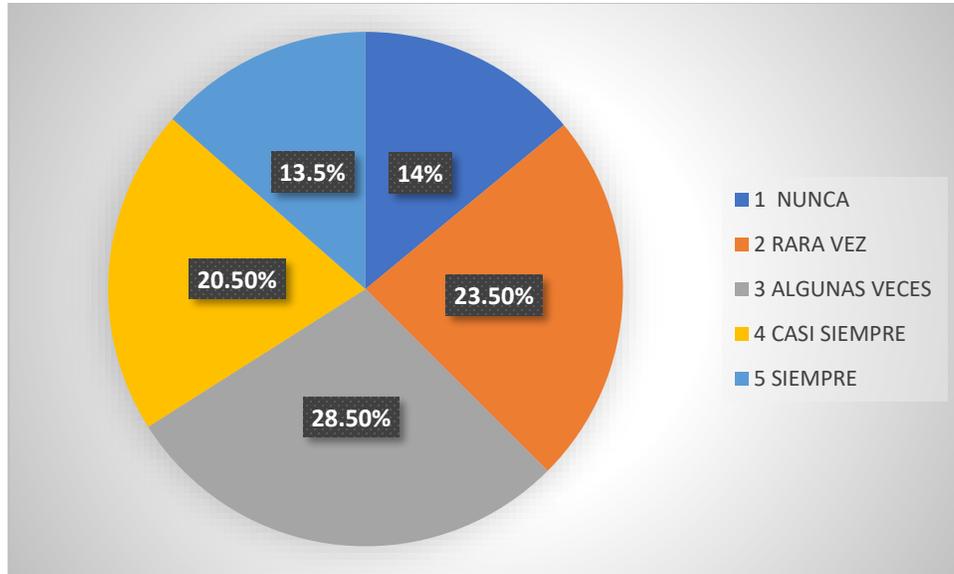
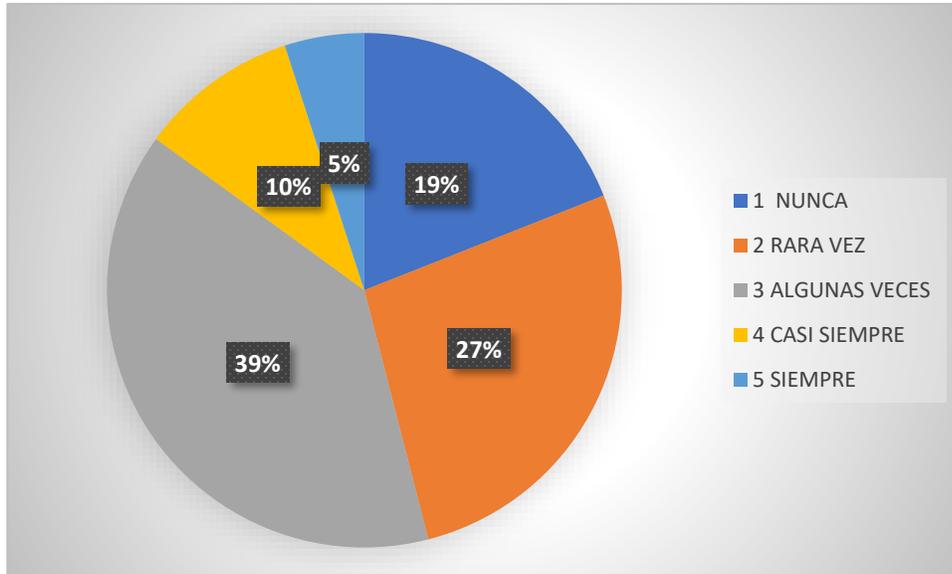


Tabla 21 SENTIMIENTO DE AGRESIVIDAD O AUMENTO DE IRRITABILIDAD

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

7.3 Reacciones comportamentales

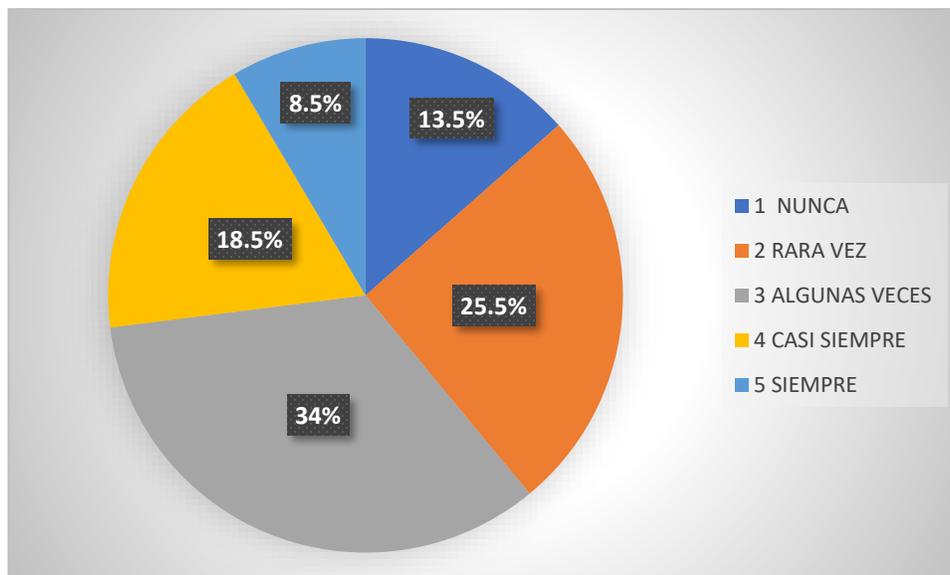
“Conflictos o tendencia a polemizar o discutir”, *algunas veces* 78 personas (39%), *rara vez* 54 personas (27%), *nunca* 38 personas (19%), (tabla y gráfica 22).



GRAFICA 22 CONFLICTOS O TENDENCIA A POLEMIZAR O DISCUTIR

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

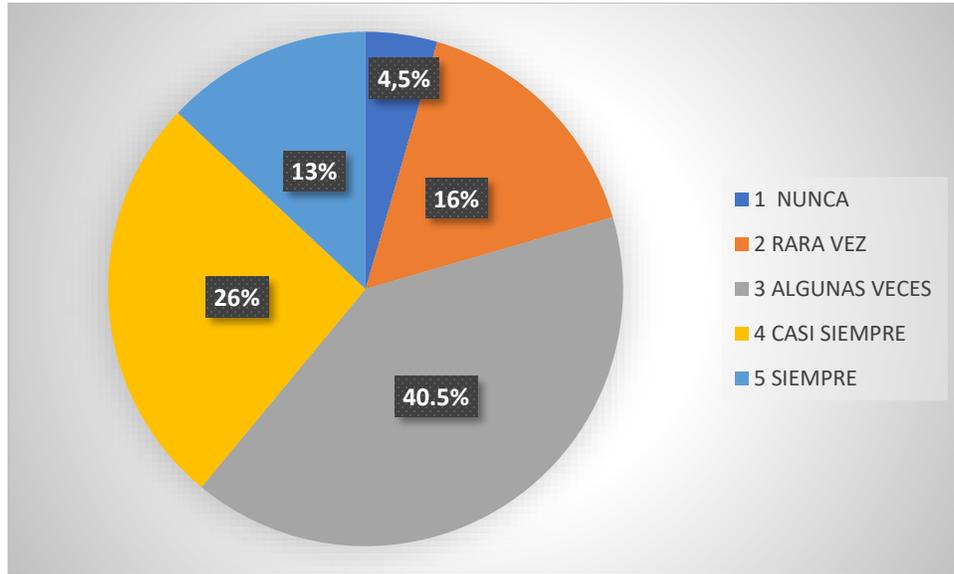
“Aislamiento de los demás”, algunas veces 68 personas (34%), casi nunca 51 personas (25.5%), casi siempre 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 23).



GRAFICA 23 AISLAMIENTO DE LOS DEMAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

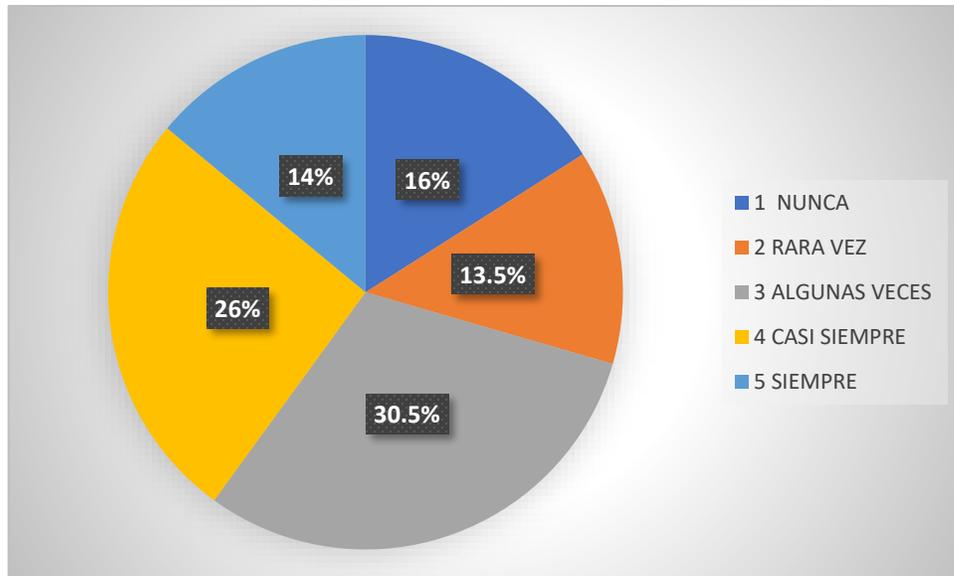
“Desgano para realizar labores escolares”, *algunas veces* 81 personas (40.5%), *casi siempre* 52 personas (26%), *nunca* 32 personas (16%), (tabla y gráfica 24).



GRAFICA 24 DESGANO PARA REALIZAR ACTIVIDADES ESCOLARES

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

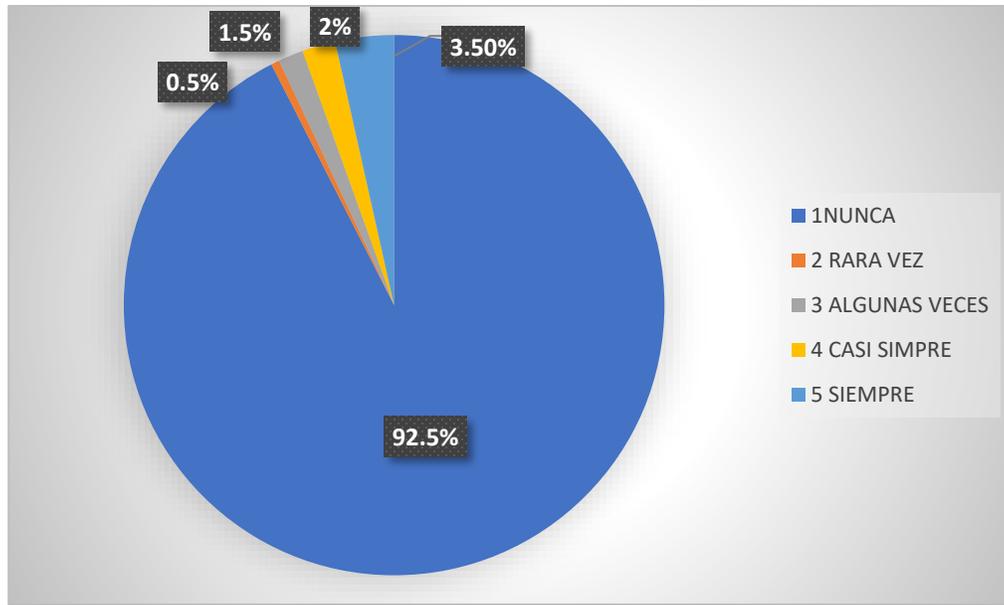
“Aumento o reducción del consumo de alimentos”, *algunas veces* 62 personas (31%), *casi siempre* 52 personas (26%), *siempre* 28 personas (14%), (tabla y gráfica 25).



GRAFICA 25 AUMENTO O REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Otras (especifique)”, *nunca* 185 personas (92.5%), *rara vez* 1 persona (0.5%) (desinterés escolar), *algunas veces* 3 personas (1.5%), (1.- Adelantar trabajos tareas, etc. en otras clases, 2.-aislamiento familiar, 3.-consumo de alcohol.), *casi siempre* 4 personas (2%), (1.- dejar de comer, 2.- Sobrepensar las cosas, 3.-culpa. 4.- consumo de drogas), *siempre* 7 personas (3.5%), (1.-sentirse insuficiente, 2.-llorar, 3.-beber bebidas energéticas,4.-culpa (2 personas) 5.- baja autoestima, 6.- neurodermatitis diagnosticada) (tabla y gráfica 26).

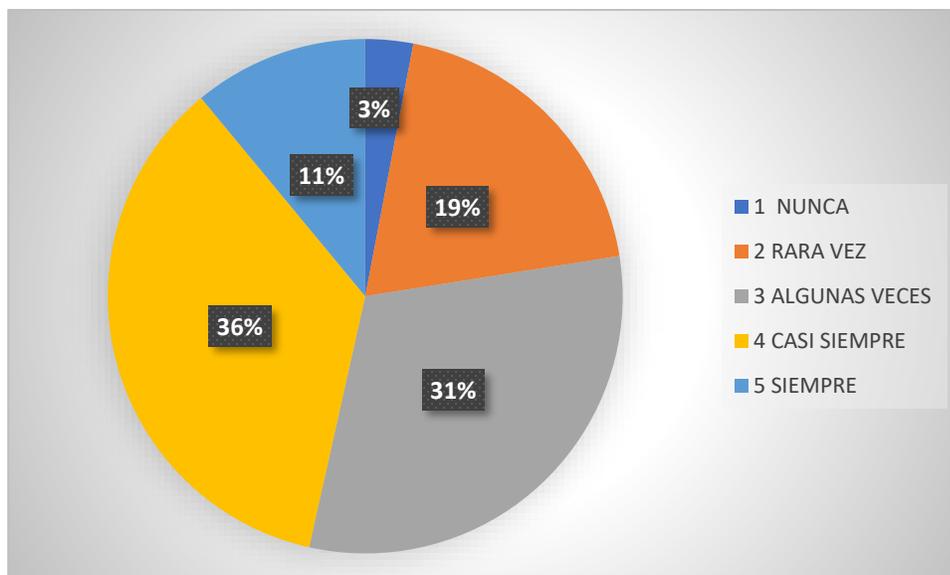


GRAFICA 26 OTRAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

7.4 Estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo

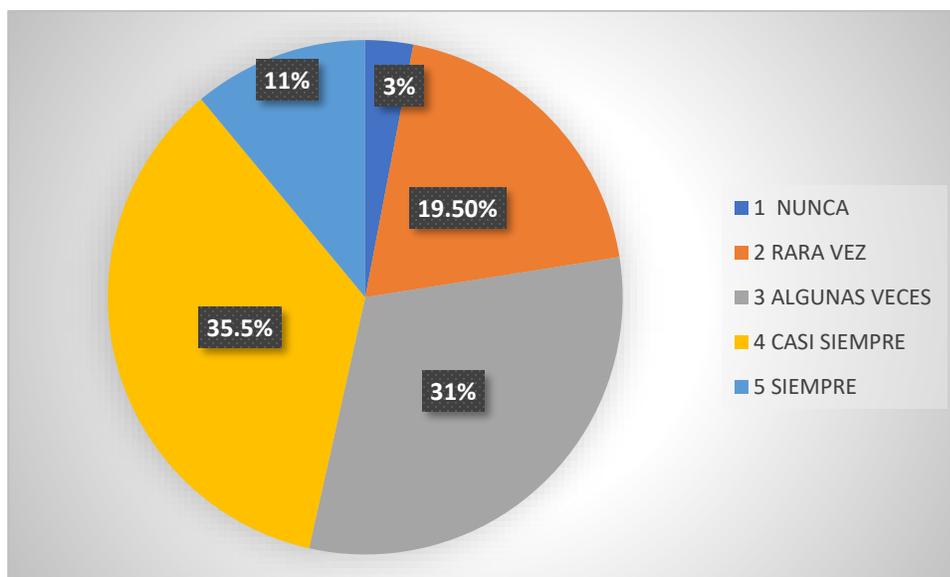
“Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)”, casi siempre 78 personas (39%), algunas veces 72 personas (36%), rara vez 22 personas (11%), siempre 22 personas (11%), (tabla y gráfica 27).



GRAFICA 27 HABILIDAD ASERTIVA

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

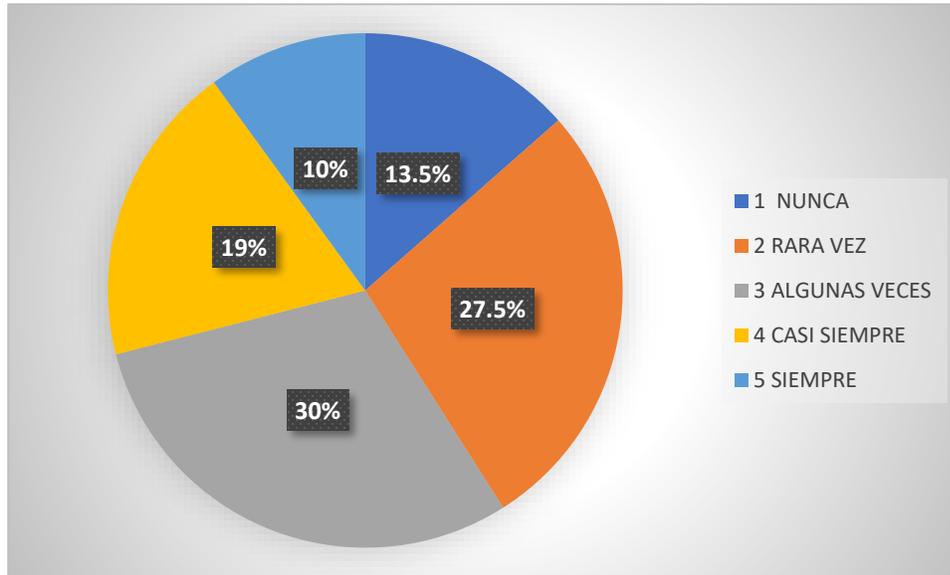
“Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”, casi siempre 71 personas (35.5%), algunas veces 62 personas (31%), rara vez 39 personas (19.5%), (tabla y gráfica 28).



GRAFICA 28 ELABORACION DE UN PLAN Y EJECUCIÓN DE SUS TAREAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

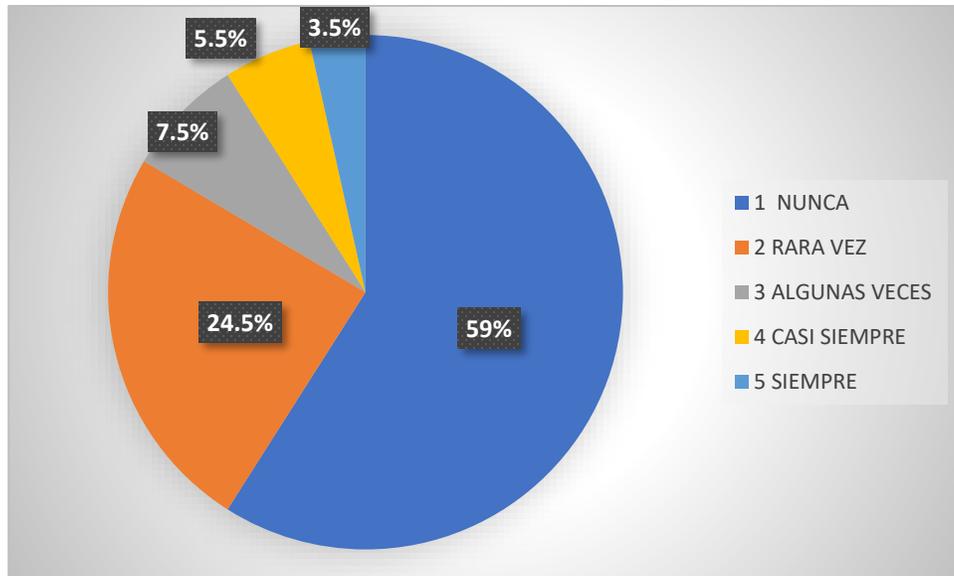
“Elogios a sí mismo”, algunas veces 60 personas (30%), rara vez 55 personas (27.5%), casi siempre 38 personas (19%), (tabla y gráfica 29).



GRAFICA 29 ELOGIOS A SI MISMO

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

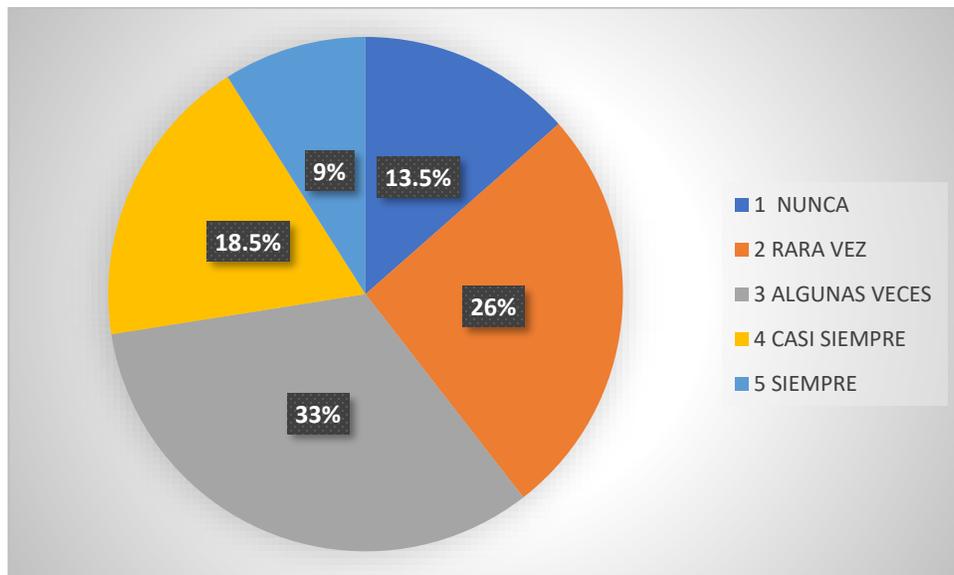
“La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”, nunca 118 personas (59%), rara vez 49 personas (24.5%), algunas veces 11 personas (5.5%), (tabla y gráfica 30).



GRAFICA 30 LA RELIGIOSIDAD

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

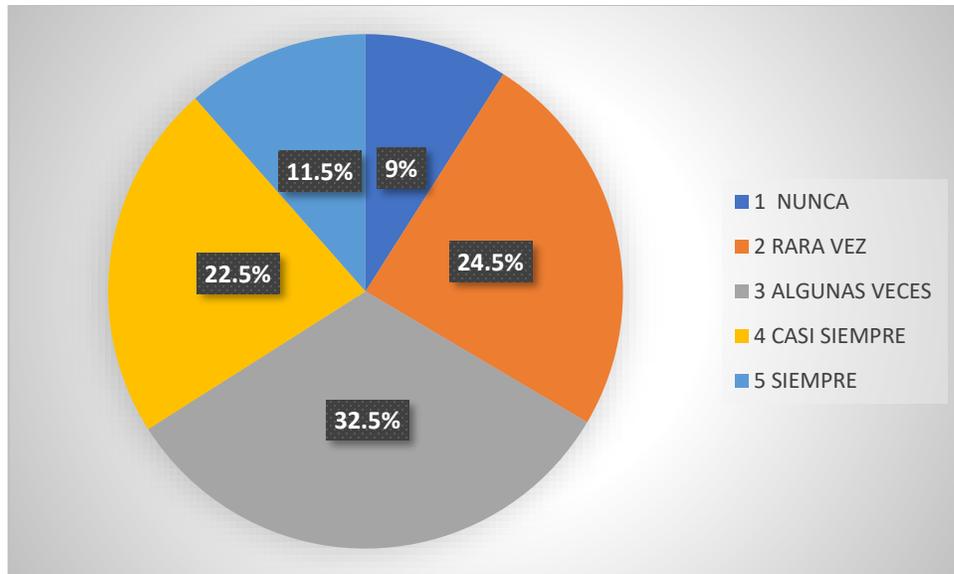
“Búsqueda de información sobre la situación” algunas veces 66 personas (33%), rara vez 52 personas (26%), casi siempre 37 personas (18.5%), (tabla y gráfica 31).



GRAFICA 31 BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN SOBRE LA SITUACIÓN

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

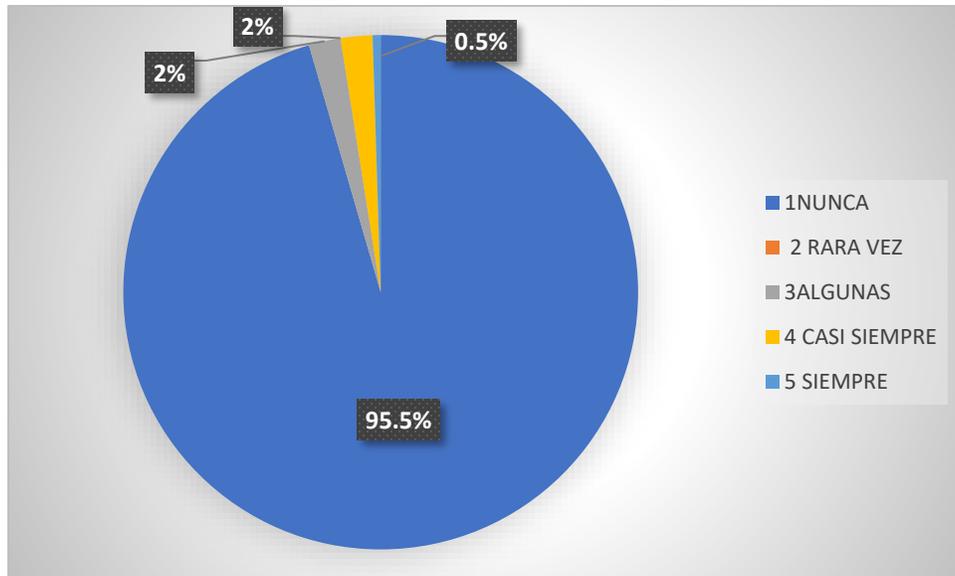
“Ventilación o confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”, algunas veces 65 personas (32.5%), rara vez 49 personas (24.5%), casi siempre 45 personas (22.5%), (tabla y gráfica 32).



GRAFICA 32 VENTILACION Y CONFIDENCIAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

“Otras (especifique)”, nunca 195 personas (97.5%), algunas veces 4 personas (2%), (1.- realizar ejercicios de respiración 2 personas, 2.- llorar, 3.-realizar deporte), casi siempre 4 personas (2%), (1.- terapia con psicólogo y psiquiatra, 2.- compararme con mis compañeros, 3.-ignorar los problemas, 4.- hablar conmigo mismo.), siempre 1 persona (0.5%), (ser empático). (tabla y gráfica 33).



GRAFICA 33 OTRAS

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

VIII. Discusión

De los 200 estudiantes que aceptaron realizar la encuesta 47% presentaron un estrés medianamente alto, 25.5% un nivel alto, Pimentel y Redón en 2018¹⁵ encontraron que 41% de los estudiantes del área de la salud presentan un nivel alto y el 25% un nivel medio, por lo contrario, Jerez¹⁶ menciona que el 85% de los alumnos presenta niveles altos de estrés académico. En este punto debemos reconocer que la carrera Médico Cirujano es una carrera que demanda alto estrés dentro de las carreras de la salud.

Entre los factores de riesgo encontrados en las evaluaciones, la causa más común que encontramos es la sobre carga de tareas y trabajos escolares (45%) seguido de las evaluaciones de los profesores con 38.5% seguido de la personalidad y el carácter del profesor (37.5%), de forma similar Pimentel y Redon encontraron como principal estresor la personalidad del profesor. Dentro de la carrera de Médico Cirujano debemos considerar que cada materia está dividida en diferentes rubros, entre ellos práctica y teoría, en ambos dejan tareas y trabajos, en los cuales frecuentemente el alumno siente no tener suficiente tiempo de realizar todo; seguido del factor de evaluaciones, en el cual de igual manera se realizan exámenes teóricos prácticos sin contar que al final del módulo se realiza un examen modular, el cual se vuelve un factor extremadamente estresante.

Las reacciones físicas más frecuentes en los alumnos de la carrera de Médico Cirujano de la FES Zaragoza fueron trastornos del sueño (insomnio, pesadillas) con el 40%, seguido de fatiga crónica (cansancio permanente) con el 36% y somnolencia o mayor necesidad de dormir 34%, mientras que para Pimentel y Redón fueron insomnio, migraña, fatiga crónica y somnolencia¹⁵. Barraza encontró fatiga crónica, somnolencia y problemas de digestión¹⁷, Jerez¹⁶ encontró que los síntomas más frecuentes fueron somnolencia o mayor necesidad de dormir, fatiga crónica y trastornos del sueño. Un factor relevante es los trastornos del sueño en su mayoría es no poder dormir o dormir sin descansar, ya que sentimos que es

insuficiente el tiempo para realizar tareas, trabajos y poder estudiar para mantenernos al corriente.

En lo referente a las relaciones psicológicas que presento nuestra muestra son problemas de concentración como principal reacción con 40.5%, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo como segundo factor con 35% y ansiedad, angustia o desesperación en 32.5%. Pimentel y Redón¹⁵ encontraron como los principales factores: inquietud, ansiedad y problemas de concentración al igual que nosotros, Blanco¹² menciona ansiedad y angustia en su estudio.

Dentro de las relaciones comportamentales encontramos: desgano para realizar las labores escolares con 40%, conflictos o tendencia a polemizar o discutir con 39%, aumento o reducción del consumo de alimentos 30.5%, resultados similares a Pimentel y Redón¹⁵ quienes encontraron la presencia de conflictos, desgano y aumento o reducción de la ingesta de alimentos.

En lo que refiere a las estrategias de afrontamiento ante el estrés, encontramos mayor tendencia a enfrentar éste con habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) 39%, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con un 35.5% y con menos frecuencia elogios a si mismo con 30%, resultados similares a los de Pimentel y Redón¹⁵, Blanco⁶ encontró que recurren a la religiosidad, habilidad asertiva y elaboración y ejecución de un plan¹⁰.

IX Conclusiones

El nivel de estrés académico que presentan los alumnos de primer año de la carrera de Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza corresponde a un nivel medianamente alto de estrés, principalmente por reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Los resultados que se muestran en este estudio, en una población de la carrera Médico Cirujano, arrojaron lo siguiente:

Los principales factores desencadenantes de estrés son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores y el tipo de carácter de los profesores.

Las principales manifestaciones físicas en los estudiantes son trastornos del sueño, fatiga crónica y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Estos factores afectan la concentración y rendimiento escolar.

Las principales reacciones psicológicas son: problemas de concentración, inquietud y ansiedad, angustia o desesperación. Los cuales son factores irritativos que de igual manera afectan el rendimiento escolar.

Debido a los diferentes factores tenemos diferentes formas de comportamiento las cuales incluyen: desgano para realizar las labores escolares, conflictos o tendencia a polemizar o discutir y aumento o reducción del consumo de alimentos.

La mayoría de los estudiantes afrontan el estrés con diferentes estrategias, tales como: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y elogios a sí mismo.

A criterio de los autores del presente trabajo se recomienda realizar talleres de terapia psicológica, estrategias de estudio y técnicas de relajación, para poder tener una mejor calidad de vida como estudiante, mantener salud mental para el bien de alumnos y personas con las que convivimos, incluidos compañeros, familia, maestros y pacientes. Aquí un punto importante es que la carrera de médico cirujano

atienda el tema de estrés, a los alumnos que necesiten ayuda durante toda la trayectoria escolar y acudir con los tutores de grupo.

La elaboración de este trabajo, generó en mi la percepción de la gran presión que maneja la carrera de Médico Cirujano, el peso que le dan nuestros familiares, la sociedad y nosotros mismos, el creer que fallarás a las personas que te tienen confianza o a ti mismo, el tener un progreso no solo personal sino también profesional. Este trabajo me enseñó que no era la única persona que tenía sentimientos diferentes a los que creí normales, como la felicidad, el ver a mi alrededor personas a las cuales creí que les era sencillo estar en la carrera, la realización de la presente investigación generó en mi mayor empatía y aprendí a valorar y respetar el trabajo y el esfuerzo de mis compañeros.

X Bibliografía

1. *Alcmeon 03 -Historia y concepto del estrés (1ra. Parte)*. (s/f). Com.ar. Recuperado el 13 de octubre de 2022, de https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm
2. Torrades, S. Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104–107. 2007 <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>.
3. Del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). *El estrés y tu salud*. gob.mx. Recuperado el 13 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
4. Ávila, J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1),117–125. 2014 http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013
5. Macías, A. B. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) 2006. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
6. Muños G, estrés académico problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial universidad de Huelva publicaciones ISBN 84-9569913-3 pag 55 2014.
7. Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639–647. 2020 <https://doi.org/10.4067/s0718-381x2020000400639>
8. Lazarus y Folkman. *Stress, appraisal, and coping* New York Springer versión en castellano estrés y proceso cognitivo Bracelona: Martinez Roca 1986 p 120 1984
9. Berrio, G. Nathaly y Mazo, Z. Rodrigo. Estrés académico *Revista de Psicología universidad de Antioquía* pág. 66-80. 2011

10. Navarro, N., y caballero PA. "La ansiedad ante la prueba de evaluación: su efecto en el rendimiento" revista de investigación educativa 15(1). 1997.
11. Gros, B. y Romaña, T. Ser profesor. Barcelona: publications Universitat de Barcelona. 1995.
12. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Romero E. estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena [tesis]. Cartagena de Indias: 2015.
13. Parras W, Araya M, Falas L. Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: un análisis desde la disciplina de orientación. Rev. Gestión de la educación. Julio-diciembre 2014; 4(2): pp 131-149.
14. Barnhill, J. W. (s/f). *Trastorno por estrés agudo*. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado el 8 de enero de 2023, de <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo>
15. Pimentel G.M., Redón. C. M. Estrés académico en estudiantes del área de salud de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (tesis) 2018 UNAM.
16. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena neuropsiquiatría. Agosto 2015; 53
17. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Septiembre 2005.
18. Barraza Macías Arturo (2007), Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
19. García Cadena Cirilo H. (2006). "La medición en ciencias sociales y en la psicología". En: Landeros, René y González, Mónica. Estadística con SPSS y metodología de la investigación. México: Trillas.

20. Hogan Thomas, P. (2004). Pruebas psicológicas. México: El Manual Moderno

ANEXO 1 SISCO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO^{18,19,20.}

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

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

Si

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) siempre. (Nivel de estrés que consideran tener los estudiantes.)

1	2	3	4	5
POCO	MEDIANAMENTE BAJO	MEDIO	MEDIANAMENTE ALTO	MUCHO

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

Factores que generan estrés en los estudiantes

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor					
La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo en sayos, mapas conceptuales, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

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

REACCIONES FÍSICAS

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

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

Estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ante situaciones de estrés.

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

Otra (especifique)_____					
----------------------------	--	--	--	--	--

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

ANEXO 2

Consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

Informado, acepto voluntariamente participar en el protocolo de investigación “El estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de la carrera médico cirujano”. Se me ha explicado ampliamente en que consiste mi participación, por lo que acepto de forma voluntaria colaborar en el mismo, sé que puedo dejar de participar en cualquier momento sin necesidad de justificar mi decisión. Se me ha explicado la naturaleza y propósito del protocolo de investigación, contestando mis preguntas y dudas de manera satisfactoria.

FIRMA

BRAVO AGUILAR ANGELICA IRENE

NOMBRE M.P.S.S

ANEXO 3 TABLAS

Tabla 1 NIVEL DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO

NIVEL	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	2	6	49	94	49
PORCENTAJE	1%	3%	24.5%	47%	24.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 2 COMPETENCIA CON LOS COMPAÑEROS DE GRUPO

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	28	34	76	41	21
PORCENTAJE	14%	17%	38%	20.5%	10.5 %

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 3 SOBRE CARGA DE TAREAS Y TRABAJOS ESCOLARES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	1	6	42	91	60
PORCENTAJE	0.5%	3%	21%	45.5%	30%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 4 LA PERSONALIDAD Y EL CARÁCTER DE LOS PROFESORES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	3	19	75	67	36
PORCENTAJE	1.5%	9.5%	37.5%	33.5%	18%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 5 LAS EVALUACIONES DE LOS PROFESORES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	1	5	40	77	77
PORCENTAJE	0.5%	2.5%	20%	38.5%	38.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 6 TIPO DE TRABAJO QUE PIDEN LOS PROFESORES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONAS	4	24	72	73	27
PORCENTAJE	2%	12%	36%	36.5%	13.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 7 NO ENTENDER LOS TEMAS QUE ABORDAN LOS PROFESORES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	8	21	52	57	62
PORCENTAJE	4%	10.5%	26%	28.5%	31%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 8 PARTICIPACION EN CLASE

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	12	47	50	47	44
PORCENTAJE	6%	23.5%	25%	23.5%	22%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 9 TIEMPO LIMITADO PARA HACER TRABAJOS

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	3	28	56	60	53
PORCENTAJE	1.5%	14%	28%	30%	26.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 10 OTRAS (ESPECIFIQUE)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	192	1 -NO TENER TIEMPO DE ESTUDIAR	1 -NO HABER ESTUDIADO PREVIO A UN TEMA POR VER	3 - POCAS HORAS DE SUEÑO - PRESION FAMILIAR - EXAMENES PREVIOS 5TA PRACTICAS	3 -NO CONTESTAR -EL EXPONER - TAREAS Y TRABAJOS EN CASA
PORCENTAJE	96%	0.5%	0.5%	1.5%	1.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

RELACIONES FISICAS

Tabla 11 TRANSTORNOS DEL SUEÑO (INSOMNIO O PESADILLAS)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	22	46	80	42	10
PORCENTAJE	11 %	23 %	40 %	21 %	5 %

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 12 FATIGA CRONICA (CANSANCIO PERMANENTE)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	4	23	56	72	45
PORCENTAJE	2%	11.5%	28%	36%	22.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 13 DOLORES DE CABEZA O MIGRAÑA

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	26	49	62	41	22
PORCENTAJE	13%	24.5%	31%	20.5%	11%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 14 PROBLEMAS DE DIGESTION, DOLOR ABDOMINAL O DIARREA

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	37	42	55	37	29
PORCENTAJE	18.5%	21%	27.5%	18.5%	14.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 15 RASCARSE, MORDERSE LAS UÑAS, FROTARSE ETC

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	38	31	35	47	49
PORCENTAJE	19%	15.5%	17.5%	23.5%	24.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 16 SOMNOLENCIA O MAYOR NECESIDAD DE DORMIR

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	7	20	37	68	68
PORCENTAJE	3.5%	10%	18.5%	34%	34%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

RELACIONES PSICOLOGICAS

Tabla 17 INQUIETUD (INCAPACIDAD DE RELAJARSE Y ESTAR TRANQUILO)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	9	26	70	58	37
PORCENTAJE	4.5%	13%	35%	29%	18.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 18 SENTIMEINTOS DE DEPRESION Y TRIZTEZA (DECAIDO)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	16	37	63	49	35
PORCENTAJE	8%	18.5%	31.5%	24.5%	17.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 19 ANSIEDAD, ANGUSTIA O DEPRESION

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	9	19	57	65	50
PORCENTAJE	4.5%	9.5%	28.5%	32.5%	25%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 20 PROBLEMAS DE CONCENTRACION

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	5	28	81	44	42
PORCENTAJE	2.5%	14%	40.5%	22%	21%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 21 SENTIMIENTO DE AGRESIVIDAD O AUMENTO DE IRRITABILIDAD

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	28	47	57	41	27
PORCENTAJE	14%	23.5%	28.5%	20.5%	13.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

RELACIONES COMPORTAMENTALES

Tabla 22 CONFLICTOS O TENDENCIA A POLEMIZAR O DISCUTIR

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	38	54	78	20	10
PORCENTAJE	19 %	27%	39%	10%	5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 23 AISLAMIENTO DE LOS DEMAS

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	27	51	68	37	17
PORCENTAJE	13.5%	25.5%	34%	18.5%	8.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 24 DESAGRADO PARA REALIZAR ACTIVIDADES ESCOLARES

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	9	32	81	52	26
PORCENTAJE	4.5%	16%	40.5%	26%	13%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 25 AUMENTO O REDUCCIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	32	27	61	52	28
PORCENTAJE	16%	13.5%	30.5%	26%	14%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 26 OTRAS (ESPECIFIQUE)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
		Desinterés escolar	Adelantar trabajos durante otras clases Aislamiento familiar Consumo de alcohol y drogas	Consumo de drogas Culpa Desinterés Ahogo	Neurodermatitis Sentirse insuficiente Llorar Culpa Baja autoestima Consumo de bebidas energizantes
PERSONA	185	1	3	4	7
PORCENTAJE	92.5%	0.5%	1.5%	2%	3.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES QUE CAUSAN BARRERA PARA LA PREOCUPACION O EL NERVIOSISMO

Tabla 27 HABILIDAD ASERTIVA (DEFENDER NUESTRAS PREFERENCIAS, IDEAS O SENTIMIENTOS SIN DAÑAR A OTROS)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	6	22	72	78	22
PORCENTAJE	3%	11%	36%	39%	11%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 28 ELABORACION DE UN PLAN Y EJECUCIÓN DE SUS TAREAS

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	6	39	62	71	22
PORCENTAJE	3%	19.5%	31%	35.5%	11%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 29 ELOGIOS A SI MISMO

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	27	55	60	38	20
PORCENTAJE	13.5%	27.5%	30%	19%	10%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 30 LA RELIGIOSIDAD (ORACION O ASISTENCIA A MISA)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	118	49	15	11	7
PORCENTAJE	59%	24.5%	7.5%	5.5%	3.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 31 BUSQUEDA DE INFORMACION SOBRE LA SITUACIÓN

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	27	52	66	37	18
PORCENTAJE	13.5%	26%	33%	18.5%	9%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 32 VENTILACION Y CONFIDENCIAS (VERBALIZACION DE LA SITUACIÓN QUE PREOCUPA)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
PERSONA	18	49	65	45	23
PORCENTAJE	9%	24.5%	32.5%	22.5%	11.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

Tabla 33 OTRA (ESPECIFIQUE)

	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES EJERCICIO DE RESPIRACION LLORAR HACER DEPORTE	4 CASI SIEMPRE TERAPIAS PSICOLOGICAS Y PSIQUIATRICAS IGNORAR PROBLEMAS HABLAR CONSIGOMISMO COMPRAS COMPULSIVAS	5 SIEMPRE SER EMPATICO
PERSONA	191	0	4	4	1
PORCENTAJE	95.5%	0%	2%	2%	0.5%

Fuente: 200 inventarios SISCO aplicados a estudiantes de primer año de la carrera Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, 2022.

ANEXO 4

