

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE MEDICINA HUMANA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MEDICO CIRUJANO

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADEMICO DE LAS CLASES
VIRTUALES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA”

Área de Investigación:

Cáncer y enfermedades no transmisibles.

Autor (es):

Br. Sánchez Chávez, Jonathan Heder

Jurado Evaluador:

Presidente: Segura Plasencia, Niler Manuel

Secretario: Espínola Lozano, Joel Hernando

Vocal: Moya Vega, Víctor Raúl

Asesor:

Serrano García, Marco Orlando

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5952-0535>

Trujillo – Perú
2022

Fecha de sustentación: 2022/10/27

DEDICATORIA

- ❖ A mi madre Martha, que me dio la vida y por el apoyo incondicional todo este tiempo, y por siempre confiar en mí.
- ❖ A mi hermano Williams por ser el soporte y apoyarme en este camino.
- ❖ A mi abuelita epifanía, por siempre ser la fortaleza emocional y un ejemplo de carácter y persistencia para no decaer en todo este tiempo de estudio.
- ❖ A mi amiga María Aroni, por ser como la hermana que nunca tuve por siempre animarme, estando pendiente de todo.
- ❖ A mi amiga Alicia, por la ayuda en todo aspecto, por acompañarme y nunca hacerme sentir solo en una ciudad desconocida, gracias a ti.
- ❖ A mi tío Cesar por siempre ser la imagen de mi padre, siempre dándome el apoyo emocional y con su ejemplo.
- ❖ A mi tía Norma, por siempre sacarme de apuro con sus propinas y con sus consejos, para seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

- ❖ A mi asesor Dr. Marco Serrano García, por el apoyo brindado en la asesoría de la tesis.
- ❖ A mis compañeros de medicina del 12vo ciclo por participación en el estudio.
- ❖ A mis amigos que se convirtieron en familia por su apoyo incondicional:
Fiorella Rosales, Carla Cueva , Alicia Benites, María Aroni.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Marco teórico.....	8
1.2. Antecedentes.....	11
1.3. Justificación.....	12
1.4. Problema.....	13
1.5. Objetivos.....	13
1.6. Hipótesis.....	14
II. MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Población.....	14
2.2. Criterios de selección.....	14
2.3. Muestra.....	15
2.4. Diseño.....	16
2.5. Operacionalización de variables.....	17
2.6. Procedimiento.....	20
2.7. Procesamiento y análisis estadístico.....	21
2.8. Consideraciones.....	21
III. RESULTADOS.....	22
IV. DISCUSION.....	36
V. CONCLUSIONES.....	39
VI. RECOMENDACIONES.....	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	41
VIII. ANEXOS.....	44

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina.

METODO: Se realizó un estudio observacional, analítico, transversal de tipo correlacional en 205 estudiantes de medicina 12 ciclo semestre 2021- 1. se aplicaron los cuestionarios el inventario de SISCO, para valorar el estrés académico, y también el cuestionario de estrategias de afrontamiento de estrés de Carlis Roy para valorar las estrategias que utilizan los estudiantes ante el estrés. Se utilizó la prueba no paramétrica de Tau b de Kendall. para medir la relación entre las estrategias de afrontamiento de estrés y el estrés académico.

RESULTADOS: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina. Dado que la prueba hipótesis estadística Tau-b de Kendall y Gamma nos muestra una relación significativa cuando el valor de $p < 0.05$. es por ello que los siguientes factores de las estrategias de afrontamiento que se relacionan con el estrés académico son el factor: Reacciones físicas y enfocadas con un valor $P < 0.001$; y el factor: Conocer y relacionar con el valor $P 0.02$; es por ello y en función de la relación significativa de los factores antes mencionado se acepta la hipótesis alterna. El nivel de estrés que presentan los estudiantes de medicina en un 79 % es moderada. Las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas frente al estrés académico por los estudiantes de medicina son: recursivo y centrado 97%, proceso de alerta 92% y conocer y relacionar 65%. Los factores estresores más frecuentes en los estudiantes de medicina son: la sobrecarga de tareas y trabajo, la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores.

CONCLUSION: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales de los estudiantes de medicina.

PALABRAS CLAVE: Estrategias de afrontamiento, Estrés académico, Clases virtuales, estudiantes de medicina.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Determine the relationship between coping strategies and academic stress due to virtual classes in medical students.

METHOD: An observational, analytical, cross-sectional study of correlational type was carried out in 205 medical students 12 cycle semester 2021-1. The SISCO inventory questionnaires were applied to assess academic stress, and also the stress coping strategies questionnaire of Carlis Roy to assess the strategies used by students in the face of stress. The non-parametric Kendall's Tau b test was used. to measure the relationship between stress coping strategies and academic stress.

RESULTS: There is a relationship between coping strategies and academic stress due to virtual classes in medical students. Since Kendall and Gamma's Tau-b statistical hypothesis test shows us a significant relationship when the p-value <0.05 . that is why the following factors of coping strategies that are related to academic stress are the factor: Physical and focused reactions with a P value <0.001 ; and the factor: Know and relate to the value P 0.02; that is why and based on the significant relationship of the factors mentioned above, the alternative hypothesis is accepted. The level of stress presented by medical students in 79% is moderate. The most frequently used coping strategies against academic stress by medical students are: recursive and focused 97%, alert process 92% and knowing and relating 65%. The most frequent stress factors in medical students are: the overload of tasks and work, the evaluation of the professors, the type of work that the professors request.

CONCLUSION: There is a relationship between coping strategies and academic stress due to virtual classes of medical students.

KEYWORDS: Coping strategies, Academic stress, Virtual classes, medical students.

I. INTRODUCCION

1.1. MARCO TEORICO

La educación universitaria implica y exige competencias y habilidades académicas, sociales y personales por parte de los estudiantes (1). En esta nueva realidad producto de la pandemia que surgió principios de diciembre 2019, la educación ha sufrido un gran cambio de ser presencial se pasó a la virtualidad, este proceso ha desnudado las severas limitaciones de nuestra estructura educativa tanto en la básica como en la superior, evidenciando una gran brecha de la conectividad y la accesibilidad, además de las deficiencias en el proceso metodológico y didáctico de esta nueva forma de enseñar y aprender (1)(2).

Frente a esta situación se adaptó el proceso educativo de enseñanza y aprendizaje y así continuar con las actividades académicas, pero mediante la modalidad virtual, con el objetivo de disminuir los daños y perjuicios provocados por la pandemia COVID-19, es por ellos que los profesores y alumnos tuvieron que afrontar esta nueva realidad teniendo como consecuencias alteraciones drásticas, que se evidenciaron con el incremento del estrés, depresión y ansiedad (2)(3).

La pandemia del COVID-19 ha originado muchas dudas entre los jóvenes, pues los sumerge a diversos cambios en sus hábitos personales, sobre todo en sus clases de escuela o de la universidad (4). Esta realidad implica mucha sobrecarga o estrés y no todos los jóvenes de educación superior tienen las mismas capacidades o recursos para afrontarlo ya que algunos son más vulnerables

que otros, por diversos problemas de salud mental preexistentes que se agudizan o porque aún no tiene una madurez emocional suficiente. (5)(6)

Recientes investigaciones describen un preocupante aumento del empobrecimiento de la salud mental en estudiantes universitarios, teniendo el estrés como uno de los problemas más preponderante en esta población (7). Usualmente, los estudiantes deben enfrentarse a diversos y complejas demandas, por ejemplo; el de tipo académico, el de adaptación a su ambiente en pandemia, a la excesiva carga de trabajo o evaluaciones recurrentes, además se suman a ellas otras de tipo social como es: trabajar con sus compañeros, relacionarse con sus compañeros, vivir en zonas alejadas y en lo económico (carencia de recursos y la búsqueda de un empleo remunerado (8)(9).

En estudiantes de ciencias de la salud sean identificados las causas de estrés que tienen relación con actividades académicas, económicas, sociales y psicológicos los cuales demandan una adaptación de parte del estudiante (10). Es de conocimiento que, si no se resuelve oportunamente el estrés académico, se puede volver una patología crónica con consecuencia negativas para el bienestar del individuo (11). Las consecuencias implican lo físico y lo psicológico que se manifiesta mediante falta de concentración, fatiga intelectual, descuido, fatiga sexual, la deserción, inapetencia a las tareas habituales, tristeza, disminución de la actividad física, bajo rendimiento académico, nerviosismo, variación en la frecuencia cardiaca, presión arterial, entre otros (12)(13)(14).

Los estilos de afrontamiento son medios y/o recursos psíquicos que el sujeto utiliza al enfrentarse a contextos cargados de estrés, tales estrategias ayudan a

sortear o aminorar conflictos en los individuos, por lo tanto, será beneficioso en lo personal y por lo consiguiente su fortalecimiento (15)(16).

El uso de este tipo de estrategias es dirigido, a solucionar conflictos del individuo, que no sólo disminuye las consecuencias de la situación estresante, e incluye las consecuencias a largo plazo de depresión, fobias y otras sensaciones psicológicas (17).

La selección de los estilos de adaptación o afrontamiento para afrontar una situación estresante, pueden ser conveniente o no, estas siempre van estar relacionadas a diversos factores ya sean internos o externos (18). Los recursos internos están relacionados con la autorregulación y autoeficacia y estas están ligadas con las variedades individuales relacionadas con el carácter y los sucesos vividos previos (19). Por ello, el conjunto de reacciones del afrontamiento suele ser extensa y variada, y sobre los recursos externos, algunos investigadores remarcan la importancia del clima psicosocial (20).

La población en general que se acoge a las estrategias de afrontamiento por lo general están direccionadas tanto a las emociones, a la situación o la dificultad (21)(24). La gestión del estrés y la elección de la estrategia más adecuada para su afrontamiento dependen de la evaluación emocional y cognitiva de cada ser humano (25)(26). Es por ello Carlis Roy estructura una escala para medir el proceso de adaptación y afrontamiento, el cual busca identificar el estilo o la estrategia y los niveles del proceso cognitivo que hace uso la persona para controlar una situación e iniciar su adaptación, las estrategias que identifico Roy son: 1. recursivo y centrado: que describe el comportamiento personal y sus recursos, actitudes frente al problema, implica ítems siempre positivos. 2. Reacciones físicas y enfocadas: describe las reacciones físicas durante las

situaciones y evalúa negativamente el comportamiento o la actitud. 3. Proceso de alerta: refleja el comportamiento del yo personal y físico. 4. Procesamiento sistemático: refleja el estilo personal y físico para manejar situaciones metódicamente. 5. Conocer y relacionar: utiliza la memoria, la imaginación, así mismo y a otras personas para resolver una situación. En general las estrategias 1, 4 y 5 están dirigidas para el problema, y las estrategias 2 y 3 están dirigidas a lo emocional. Y la evaluación esta categorizada en baja capacidad y alta capacidad para el proceso de adaptación(29).

1.2. ANTECEDENTES:

Talavera Salas, et al (2021): concluye que el nivel académico de los estudiantes es moderado tanto en mujeres como en varones, que los estresores en el contexto de pandemia más frecuentes son: la sobrecarga de tareas y trabajo con un 33.9%, la evaluación de profesores con un 32.3%, competitividad entre compañeros con 32.9%, el tiempo limitado para hacer lo trabajos 27.9% y el tipo de trabajos solicitados con un 27.1%.

Rodríguez y Sanchez (2021): sostiene que los principales estresores identificados en la educación a distancia durante la pandemia en estudiantes de ciencia de la salud como es: la sobrecarga de tareas y trabajos con 33.6%, evaluación de los profesores 22.4%, el tipo de trabajo solicitado 22.4%, y el tiempo limitado para hacer los trabajos 21%.

Ascue y Loa (2021): encuentran que el estrés académico de nivel moderado es de un 52% y el nivel de estrés profundo es de un 46%, entre los estresores mas comunes son la sobrecarga de tareas con un 52%, las evaluaciones periódicas con un 54%, y el tiempo limitado para presentar los trabajos con un 54%, y también verifican que existe un crecimiento continuo del estrés académico durante las clases virtuales en pandemia.

Acosta, et al (2021) considera que los factores que muestran alta capacidad están el Procesamiento sistemático, y Conocer y relacionar para hacer frente al estrés académico.

1.3. JUSTIFICACION:

Las razones de la presente investigación es abordar el tema de situaciones estresantes en el ámbito académico de los jóvenes que cursan la educación universitaria en el contexto de COVID-19 más aun en una carrera tan exigente y competitiva como la de medicina humana y teniendo como medio educativo el sistema virtual que ha sido implementado recientemente con muchas deficiencias de conectividad, agregando a ello la falta de estrategias por parte del docente para una óptima educación a distancia, y además agregamos las actividades académicas post clase dictada como son: las tareas académicas, los exámenes, las exposición prolongadas frente a una pc, reuniones de trabajo virtuales, los quehaceres del hogar y en algunos casos estudiantes que trabajan, todos estos son considerados estresores que demandan una alta capacidad del desarrollo de procesos adaptativos en el cual se utilizan los recursos físicos y psicológicos del individuo, estas demandas pueden ser desmesuradas para algunos individuos que los hace más vulnerables al estrés y otros menos vulnerables es por la cual adquiere suma importancia el estudio porque va permitir aportar datos empíricos muy relevantes por medio de las variables propuestas sobre las estrategias de afrontamiento al estrés que nos va permitir determinar el tipo(os) de estrategia que utiliza el estudiante para hacer frente al estrés producto de la educación a distancia. El estudio también va a permitir que se pueda entender el contexto y las condiciones actuales de los estudiantes universitarios de medicina en pandemia. Y también, podría contribuir o ser el inicio de nuevas investigaciones en la estructuración y aplicación de innovadores métodos didácticos pedagógicos para el proceso educativo en la instancia superior universitario a distancia.

1.4. PROBLEMA:

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento ante el estrés académico de las clases virtuales en estudiantes de medicina?

1.5. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de medicina por las clases virtuales.
- Determinar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales.
- Determinar los factores estresores académicos más frecuentes de los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales.

1.6. HIPOTESIS:

- **H1:** Si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina.
- **H0:** No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina.

II. MATERIALES Y METODOS

2.1. POBLACION DE ESTUDIO:

Población diana o universo: estudiantes de medicina de la universidad Privada Antenor Orrego.

Población de estudio: estudiantes de medicina del 12vo ciclo matriculados en el periodo 2021-1.

2.2. CRITERIOS DE SELECCIÓN:

CRITERIOS DE INCLUSION:

- Estudiantes de medicina (varones y mujeres)
- Estudiantes de medicina del 12 ciclo que estén matriculados y sus actividades académicas sean de forma virtual.
- Estudiantes de medicina estén presentes en su mayoría de veces en las clases virtuales.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- Estudiantes de medicina que de manera casual asisten a las clases virtuales.
- Estudiantes de medicina que abandonan las clases o han dejado de estudiar.
- Estudiantes de medicina con problemas psicológicos o se encuentran en tratamiento por algún problema de salud mental.
- Estudiantes de medicina que desarrollan otras actividades además de estudiar.

- Estudiantes de medicina que no quieren participar de la investigación.
- Estudiantes de medicina que lleven por 2da o más matriculas.
- Estudiantes de medicina que estudien como segunda carrera.

2.3. MUESTRA

UNIDAD DE ANALISIS:

Son todos los estudiantes de medicina de la universidad Antenor Orrego matriculados en ciclo 12vo del semestre 2021-1.

TIPO DE MUESTREO:

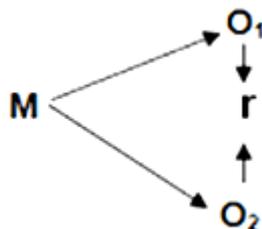
No probabilístico

TAMAÑO MUESTRAL:

En total se trabajó con 220 estudiantes.

2.4. DISEÑO

Observacional, analítico, transversal de tipo correlacional



Donde:

M = Estudiantes de medicina que reciben clases virtuales.

O₁= Estrategias de afrontamiento

O₂= Estrés académico

r= relación entre dichas variables

2.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

VARIABLE INDEPENDIENTE	TIPO	ESCALA	INDICADOR	INDICE																														
Estrategias de afrontamiento	Cualitativa	Ordinal	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Estrategias de afrontamiento</th> <th rowspan="2">puntuación</th> <th colspan="2">Categorías de la capacidad del proceso de afrontamiento y adaptación</th> </tr> <tr> <th>Baja capacidad</th> <th>Alta capacidad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Rekursivo y centrado Factor 1</td> <td>11-44</td> <td>11-27</td> <td>28-44</td> </tr> <tr> <td>Físico y enfocado Factor 2</td> <td>13-52</td> <td>13-32</td> <td>33-52</td> </tr> <tr> <td>Proceso de alerta Factor 3</td> <td>9-36</td> <td>9-22</td> <td>23-36</td> </tr> <tr> <td>Procesamiento sistemático Factor 4</td> <td>6-24</td> <td>6-18</td> <td>19-24</td> </tr> <tr> <td>Conociendo y relacionando Factor 5</td> <td>8-32</td> <td>8-24</td> <td>25-32</td> </tr> <tr> <td>Escala total</td> <td>47 – 188</td> <td>47- 117</td> <td>118-188</td> </tr> </tbody> </table>	Estrategias de afrontamiento	puntuación	Categorías de la capacidad del proceso de afrontamiento y adaptación		Baja capacidad	Alta capacidad	Rekursivo y centrado Factor 1	11-44	11-27	28-44	Físico y enfocado Factor 2	13-52	13-32	33-52	Proceso de alerta Factor 3	9-36	9-22	23-36	Procesamiento sistemático Factor 4	6-24	6-18	19-24	Conociendo y relacionando Factor 5	8-32	8-24	25-32	Escala total	47 – 188	47- 117	118-188	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca =1 • Rara vez= 2 • Casi siempre= 3 • Siempre= 4
Estrategias de afrontamiento	puntuación	Categorías de la capacidad del proceso de afrontamiento y adaptación																																
		Baja capacidad	Alta capacidad																															
Rekursivo y centrado Factor 1	11-44	11-27	28-44																															
Físico y enfocado Factor 2	13-52	13-32	33-52																															
Proceso de alerta Factor 3	9-36	9-22	23-36																															
Procesamiento sistemático Factor 4	6-24	6-18	19-24																															
Conociendo y relacionando Factor 5	8-32	8-24	25-32																															
Escala total	47 – 188	47- 117	118-188																															
VARIABLE DEPENDIENTE																																		
Estrés académico en clases virtuales	Cualitativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • nivel leve de 0 a 33%: • nivel moderado de 34% a 66%. • nivel profundo. de 67% a 100% 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre 																														

				• Siempre
VARIABLES INTERVINIENTES				
Edad	Cuantitativa	Intervalo		• años
Sexo	Cualitativa	Nominal		• masculino • femenino
Estado civil	Cualitativa	Nominal		• Casado • soltero
Actividad laboral del estudiante	Cualitativa	Nominal		• si • no
Horas al día de exposición a una pantalla de un dispositivo digital	Cuantitativa	intervalo		• horas
Actividades académicas extracurriculares	Cualitativa	nominal		• si • no
Distribución del horario de las clases virtuales	Cualitativa	Nominal		• mañana • tarde • noche

DEFINICION OPERACIONAL:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: son considerados como estrategias de adaptación tanto cognitivos y conductuales utilizados para manejar o minimizar problemas internos y externos que origina el estrés.

ESTRÉS ACADÉMICO EN CLASES VIRTUALES: es la sobre activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual producto de actividades estrictamente académicos realizados a través de una pantalla o dispositivo electrónico.

EDAD: el tiempo de años cumplidos desde su nacimiento.

SEXO: caracteres biológicos y fisiológicos que diferencian a hombres y mujeres.

ESTADO CIVIL: es la referencia que se hace sobre la situación de una persona en algún momento de su vida en relación a una pareja.

ACTIVIDAD LABORAL DEL ESTUDIANTE: son actividades remuneradas que el estudiante desempeña en paralelo con el estudio.

HORAS AL DÍA DE EXPOSICIÓN A UNA PANTALLA DE UN DISPOSITIVO

DIGITAL: cantidad de horas que el estudiante esta frente a una pantalla de un dispositivo electrónico.

ACTIVIDAD ACADÉMICA EXTRACURRICULAR: son aquellos programas o actividades que el estudiante realiza fuera de sus cursos oficiales y que no alteran su promedio académico.

DISTRIBUCIÓN DEL HORARIO DE LAS CLASES VIRTUALES: es la organización pedagógica con el fin de cumplir con las horas efectivas de clases.

2.6. PROCEDIMIENTO:

En el estudio han participado los alumnos de la facultad de medicina con matrícula en 12vo ciclo semestre 2021-1 – UPAO, cuya población fue 220 y la muestra es de 205 estudiantes que han cumplido con los criterios de selección.

1. Para la aplicación del estudio se inició con el trámite para la obtención de la resolución de bioética de la UPAO, y la recolección de la información o datos fue a través de los instrumentos propuestos y su aplicación fue virtual.
2. Se aplicó el consentimiento informado mediante Google Forms a todos los participantes de la investigación previa participación del llenado de los instrumentos.
3. Se aplicaron mediante Google Forms el cuestionario de afrontamiento del estrés COPE, que nos permitió valorar las estrategias utilizadas por los estudiantes frente al estrés. Además, se aplicó el inventario de SISCO que valora el nivel de estrés en el aspecto académico en los alumnos.
4. Se procedió aplicar criterios de selección con el propósito de ordenar e interpretar los datos.
5. Se procesó la información a un archivo formulado por tablas realizadas mediante el programa SPSS 26, con el objetivo de realizar la base de datos y su respectivo análisis.
6. Finalmente se elaboró los resultados, discusión y conclusiones.

2.7. PROCESAMIENTO Y ANALISIS ESTADISTICO

Para el tratamiento de la información y los datos se hizo uso del paquete IBM SPSS Statistics 26.

ESTADISTICA DESCRIPTIVA:

Para las variables cualitativas los resultados son presentados mediante tablas cruzadas con frecuencias absolutas.

ESTADISTICA ANALITICA:

Para la determinar de la relación entre la variable independiente y dependiente se aplico la prueba no paramétrica de Tau B de Kendall.

2.8. CONSIDERACIONES ETICAS:

En la presente investigación los principios éticos y normas propuestos por el informe Belmont no fueron violados puesto que por la naturaleza de nuestro estudio no se expuso a los participantes de forma experimental por lo cual las personas fueron tratadas con respeto, manteniendo su autonomía.

Acogimos la Declaración de Helsinki que hace referencia que todo individuo que participe en el estudio debe ser voluntario por medio de un consentimiento informado. Se tuvo en cuenta la norma del Código de Ética del Colegio Médico del Perú, quedando en total confidencialidad el uso de la información recabada producto de la participación de los estudiantes.

III. RESULTADOS

Después de procesar y analizar la información, se tiene los siguientes resultados:

En la tabla 1, se muestra las características en estudiantes de medicina del 12vo ciclo del semestre 2021-1; la edad de los estudiantes tiene una media de 25 ± 2.1 años. Las horas expuestas a una pantalla de un dispositivo digital tiene una media $12.5 \pm 3,3$ horas. El 60% de los estudiantes es de sexo femenino mientras que el 40% es de sexo masculino. El 97% tiene un estado civil soltero y el 3% restante es casado. El 88% de los estudiantes no tiene una actividad laboral es decir no trabaja, y el 12% si trabaja. El 90% de los estudiantes no tienen actividades académicas extracurriculares y el 10% restante si presentan actividades académicas extracurriculares. El 54% de los estudiantes indica que el horario de las clases virtuales más estresantes son el de la mañana, 31% refieren que es el de la tarde y el 16% indican que es el de la noche.

En la tabla 2, presenta el nivel de estrés académico de los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales. El 3% de los estudiantes presenta el nivel de estrés académico leve. El 79% presenta el nivel de estrés académico moderado, y el 18% presenta el nivel de estrés académico profundo.

En la tabla 3, se muestra la frecuencia de los estresores académicos más comunes que presentan los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales.

El factor estresante más frecuente se tiene a la sobre carga de tareas y trabajo con un 56%. seguido de las evaluaciones de los profesores con un 46%. Y el tipo de trabajo que te piden los profesores con un 45%, en menor proporción se encuentra el tiempo limitado para hacer el trabajo 24%, la participación en clase 18%, la personalidad y el carácter del profesor 14%, y los demás en menor proporción.

En la tabla 4, se observa las estrategias de afrontamiento de uso más frecuente por parte de los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales. Para la primera estrategia: recursivo y centrado, el 97% de los estudiantes tiene alta capacidad adaptativa y el 3% tiene baja capacidad adaptativa con esta estrategia. Para la Segunda estrategia: reacciones físicas y enfocadas, el 79% de los estudiantes posee una baja capacidad adaptativa, mientras que el 21% presenta alta capacidad de adaptación con esta estrategia. Para la tercera estrategia: proceso de alerta, el 92% de los estudiantes tiene alta capacidad de adaptación, mientras 8% tiene baja capacidad adaptativa para esta estrategia. Para la cuarta estrategia: procesamiento sistemático, el 86% de los estudiantes tiene baja capacidad adaptativa, y el 14% tiene alta capacidad adaptativa con este factor. Para la quinta estrategia: conocer y relacionar: el 65% de los estudiantes tiene alta capacidad de adaptación, mientras el 35% tiene baja capacidad adaptativa con esta estrategia.

En la tabla 5, Se muestra la Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina.

La prueba hipótesis estadística Tau-b de Kendall y Gamma nos dice que para alcanzar una relación significativa el valor de $p < 0.05$. y según esa regla los factores de las estrategias de afrontamiento que se relacionan con el estrés académico son el factor: Reacciones físicas y enfocadas con un valor $P < 0.001$; y el factor: Conocer y relacionar con el valor $P 0.02$; es por ello y en función de la relación significativa de los factores antes mencionado se acepta la hipótesis alterna.

También podemos observar que los estudiantes de medicina que utilizan la estrategia: recursivo y centrado en un 97% presentan una alta capacidad adaptativa a la situación estresante generado por las clases virtuales. los que utilizan la estrategia: reacciones físicas y enfocados, en un 79% presentan una baja capacidad

adaptativa a la situación estresante generado por las clases virtuales. los que utilizan la estrategia: proceso de alerta, en un 92% presentan una alta capacidad adaptativa a la situación estresante generado por las clases virtuales. los que utilizan la estrategia: procesamiento sistemático, en un 86% presentan una baja capacidad adaptativa a la situación estresante generado por las clases virtuales.

los que utilizan la estrategia : conocer y relacionar , en un 65% presentan una alta capacidad adaptativa a la situación estresante generado por las clases virtuales.

Tabla 1: Características de los estudiantes de Medicina 12 ciclo 2021-1 UPAO.

Variables		Indicador	
Edad(años)		25 ± 2,1	
Horas al día está expuesta(o) a la pantalla de un dispositivo digital		12,5 ± 3,3	
Sexo	Femenino	124	60%
	Masculino	81	40%
Estado Civil	Casado (a)	7	3%
	Soltero(a)	198	97%
Actividad laboral del estudiante	Si	25	12%
	No	180	88%
Actividades académicas extracurriculares	Si	20	10%
	No	185	90%
Distribución del horario de las clases virtuales más estresante	Mañana	110	54%
	Noche	32	16%
	Tarde	63	31%
Total		205	100%

Fuente: Datos obtenidos por el investigador 2021

Tabla 2: Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales 12- ciclo 2021-1 UPAO

Estrés académico	Frecuencia	%
Leve	6	3%
Moderado	162	79%
Profundo	37	18%
Total	205	100%

Fuente: Datos obtenidos por el investigador 2021

TABLA 3: Factores estresores académicos más frecuentes en los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales.

Estresores		Frecuencia	%
Sobre carga de tareas y trabajo	Si	115	56%
	No	90	44%
Las evaluaciones de los profesores	Si	94	46%
	No	111	54%
El tipo de trabajo que te piden los profesores	Si	93	45%
	No	112	55%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Si	49	24%
	No	156	66%
Participación en clase	Si	36	18%
	No	169	82%
La personalidad y el carácter de profesor	Si	29	14%
	No	176	86%
No entender los temas que se abordan en la clase	Si	22	11%
	No	183	89%
Problemas de conectividad, ruido exterior	Si	19	9%
	No	186	91%
La competencia con los compañeros del grupo.	Si	17	8%
	No	188	92%
Total		205	100%

Fuente: Datos obtenidos por el investigador 2021

Tabla 4: Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes de medicina debido a las clases virtuales.

Las estrategias de afrontamiento	Frecuencia	%	
Recursivo y centrado	Baja capacidad	6	3%
	Alta capacidad	199	97%
Reacciones físicas y enfocadas	Baja capacidad	162	79%
	Alta capacidad	43	21%
Proceso de alerta	Baja capacidad	16	8%
	Alta capacidad	189	92%
Procesamiento sistemático	Baja capacidad	177	86%
	Alta capacidad	28	14%
Conocer y relacionar	Baja capacidad	71	35%
	Alta capacidad	134	65%
Total		205	100%

Fuente: Datos obtenidos por el investigador 2021

Tabla 5: Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico por las clases virtuales en los estudiantes de medicina.

Factores de las estrategias de afrontamiento		Estrés académico						Total	p	
		Leve		Moderado		Profundo				
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%			
Recursivo y centrado	Baja capacidad	0	0%	3	1%	3	1%	6	3%	0.153
	Alta capacidad	6	3%	159	78%	34	17%	199	97%	
Reacciones físicas y enfocadas	Baja capacidad	5	2%	141	69%	16	8%	162	79%	< 0,001
	Alta capacidad	1	0%	21	10%	21	10%	43	21%	
Proceso de alerta	Baja capacidad	1	0%	11	5%	4	2%	16	8%	0.730
	Alta capacidad	5	2%	151	74%	33	16%	189	92%	
Procesamiento sistemático	Baja capacidad	6	3%	138	67%	33	16%	177	86%	0.839
	Alta capacidad	0	0%	24	12%	4	2%	28	14%	
Conocer y relacionar	Baja capacidad	4	2%	45	22%	22	11%	71	35%	0.021
	Alta capacidad	2	1%	117	57%	15	7%	134	65%	
Total		6	3%	162	79%	37	18%	205	100%	

Tau-b de Kendall y Gamma, $p < 0,05$ significativo

Fuente: Datos obtenidos por el investigador 2021

IV. DISCUSION

Los resultados del estudio pudieron evidenciar que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales en los estudiantes de medicina, en función de la relación significativa de los factores: reacciones físicas y enfocadas ($p < 0,001$) y el factor: Conocer y relacionar ($p = 0.021$) con el estrés académico (tabla 5).

Cabe resaltar que en su mayoría los estudiantes de medicina tienen una alta capacidad para adaptarse al estrés académico de las clases virtuales haciendo uso de los siguientes factores con mayor frecuencia: recursivo y centrado 97%, proceso de alerta 92% y conocer y relacionar 65%.

El cual difiere porque no presenta una medición porcentual en la investigación Acosta, et al (2021) considera que los factores más frecuentemente usados que muestran alta capacidad están el Procesamiento sistemático, y Conocer y relacionar para hacer frente al estrés académico.

Por otro lado, encontramos en la investigación que el 79% de los estudiantes tanto varón y mujer presentan el nivel moderado de estrés académico, el cual coincide con el estudio de Talavera Salas, et al (2021) quien refiere que los alumnos presentan nivel moderado de estrés académico con un 72.7% tanto mujeres y varones. Y en el estudio de Ascue y Loa (2021) manifiesta también que el estrés académico que predomina en los estudiantes en un 52% es de nivel moderado en ambos sexos, en el cual difiere un poco en lo porcentual con la investigación.

Así mismo en el estudio se encontró la frecuencia de los factores estresores que más presentan los estudiantes: la sobre-carga de tarea y trabajo con un 56%, seguido de la evaluación de los docentes con un 46%, y el tipo de

trabajo que piden los docentes con un 45%, tiempo limitado para hacer trabajos 24% y competitividad entre compañeros 8%.

Los cuales difieren en parte con los resultados del trabajo Talavera Salas, et al (2021). concluye que los estresores en el contexto de pandemia más frecuentes son: la sobrecarga de tareas y trabajo con un 33.9%, la evaluación de profesores con un 32.3% competitividad entre compañeros con 32.9%, el tiempo limitado para hacer lo trabajos 27.9% y el tipo de trabajos solicitados con un 27.1%.

Así mismo se difiere en lo porcentual con el estudio de Rodríguez y Sanchez (2021): quien sostiene que los estresores más frecuentes que presentan los estudiantes son: la sobrecarga de tareas y trabajos con 33.6%, evaluación de los profesores 22.4%, el tipo de trabajo solicitado 22.4%, y el tiempo limitado para hacer los trabajos 21%.

V. CONCLUSIONES

- ❖ Se evidencia la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico debido a las clases virtuales de los estudiantes de medicina.
- ❖ El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de medicina es el moderado en un 79%.
- ❖ La frecuencia de estrategias de afrontamiento más utilizada frente al estrés académico por los estudiantes de medicina es: recursivo y centrado 97%, proceso de alerta 92% y conocer y relacionar 65%.
- ❖ La frecuencia de estresores más comunes que presentan los estudiantes son principalmente: la sobrecarga de tareas y trabajo con un 56%, seguido de la evaluación de los docentes con un 46%, y el tipo de trabajo que piden los docentes con un 45%.
- ❖ Promedio de edad de los estudiantes de medicina bordea 25 ± 2 años.
- ❖ Las horas expuestas frente a un dispositivo digital es de 12.5 ± 3 horas.
- ❖ El horario considerado más estresante de las clases virtuales son las de la mañana con un 54%.

VI. RECOMENDACIONES

- ❖ Mayor difusión de actividades extracurriculares como talleres por parte de la universidad con la meta de prevenir o disminuir el estrés de los estudiantes producidos por las clases virtuales.
- ❖ Desarrollar nuevas estrategias didácticas tanto para el dictado de las clases como para las evaluaciones cuyo fin sea reducir el estrés del estudiante.
- ❖ Realizar campaña oftalmológica por parte de bienestar universitario con el fin de descartar patologías del ojo debido a las prolongadas horas de exposición de los estudiantes a una pantalla.
- ❖ Evaluación psicológica periódica por parte la facultad de medicina como parte de la promoción de la salud mental estudiantil.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Araoz, Edwin G. Estrada, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 2021, vol. 40, no 1, p. 88-93.
2. Luque Vilca OM, Bolivar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq [revista de investigación]. 10 de enero de 2022.
3. Cueva MAL, Terrones SAC. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Propósitos Represent. 5 de septiembre de 2020;8(SPE3):588.
4. Figallo F, González MT, Diestra V. Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. Rev Educ Super En América Lat. 16 de julio de 2020;(8):20-8.
5. Facultad de Ciencias de la Comunicación Turismo y Psicología - USMP. [citado 22 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/vida-universitaria/salud-mental-de-estudiantes-universitarios-en-tiempos-del-covid-19>
6. Rodríguez CF, Canedo M del MF. Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol. 9 de junio de 2020;1(1):133-42.
7. Peña Paredes E, Mendoza LIB, Cabañas RP, Avila LR, Sales KGG. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE Investig Rev Científica Enferm. 2018;15(92):1.
8. Cabanach RG, Souto Gestal A, González Doniz L, Taboada VF. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Rev Investig Educ. 25 de junio de 2018;36(2):421-33.
9. Chávez Carreón GF. Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios Trabajadores y No Trabajadores de la Universidad Católica de Santa María. 2017.
10. Rodríguez Fernández A, Maury-Sintjago E, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO. diciembre de 2020;12(4):1-16.
11. Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO, Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

en residentes de Estomatología General Integral. EDUMECENTRO. marzo de 2021;13(1):16-31.

12. Avila IYC, Cantillo AB, Estrada LRA. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig En Enferm Imagen Desarro [Internet]*. 1 de noviembre de 2018 [citado 20 de febrero de 2021];20(2).
13. Restrepo JE, Sánchez OA, Quirama TC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*. 26 de mayo de 2020;14(24):17-37.
14. Parillo JRC, Gómez RYP. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Rev Cienc Soc*. 2019;25(Extra 1):384-99.
15. Valencia V, Rafael J. Estrés académico, estilos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad del Magdalena de la facultad de Ciencias de la educación con riesgo de Fbra. *Universidad del Magdalena*; 2018 [citado 20 de febrero de 2021].
16. Olvera PM, Ledezma JCR, Alvarado PV, González AR, González KG, Robles KA, et al. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *J Negat No Posit Results JONNPR*. 2018;3(7):522-30.
17. Gonzales Gutierrez S, Nuñez Quintana J. Actitud hacia la educación virtual y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chiclayo en tipos de covid – 19. *Universidad Señor de Sipan* 2022.
18. Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186.
19. Prieto AM, Pallares MS. Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panor Económico*. 2019;27(3):655-74.
20. Peña Paredes E, Mendoza LIB, Cabañas RP, Avila LR, Sales KGG. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE Investig Rev Científica Enferm*. 2018;15(92):1.
21. Valero CZV, Escobar GG, Hernández ER. Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. 2017;14.
22. Saldívar-Garduño A, Ramírez-Gómez KE. Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. *Persona*. 22 de diciembre de 2020;(023(2)):11-40.
23. Ferri MTR, Arroyo HV, Pons AA. *Actas del Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud*. Universidad de Alicante (España) 27-29 de junio de 2017:4.

24. Chirinos Gutierrez, O. Afrontamiento al Estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de lima metropolitana. Facultad de psicología – USIL 2020 :33.
25. Pinedo Oyola, M. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la universidad nacional jose faustino sanchez carrión.2019:88.
26. Dueñas Zúñiga, H. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la universidad nacional del altiplano puno. Escuela de post grado 2017:113.
27. Suárez Montes y Díaz Subieta 2015 Estrés académico, deserción y estrategias de reten.pdf.
28. Acosta Salazar, D. Afrontamiento y tolerancia en situación de confinamiento según Calixta Roy, Duazary / ISSN Impreso: 1794-5992 / ISSNWeb: 2389-783X / Vol. 18, No. 3(número especial) julio –septiembrede 2021
29. Talavera Salas, I, Zela Pacori. C Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios, Dom. Cien., ISSN: 2477-8818 Vol 7, núm. 4, Agosto Espacial 2021, pp. 1673-1688.
30. Gutiérrez López C. Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación; HALLAZGOS - Revista de Investigaciones Año 6 - No. 12 • julio-diciembre de 2009 • ISSN: 1794-3841 • pp. 201-213.
31. Rodríguez Flores. E, Sanchez Trujillo. M. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú, REXE (Revista de Estudios y Experiencias en Educación) 21(45) (2021), 51-69.
32. Ascues Ruiz. R, Loa Navarro. E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México. ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero, 2021.

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....Identificado (a) con DNI N°.....después de haber recibido la información acerca de la investigación a realizar por el Bachiller en medicina humana Sánchez Chávez Jonathan Heder ; acepto ser entrevistado(a) y llenar los instrumentos, con el fin de contribuir a la investigación sobre: **Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de las clases virtuales en estudiantes de medicina**; el día y la hora que se acuerde, cuyo tiempo para su resolución del mismo será de aproximadamente 30 minutos. He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante, y por el cual no recibiré ningún beneficio directo como resultado de mi participación ya que es totalmente voluntario y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera. Además recibo como garantía que la información será tratada con criterio y con confidencialidad y nuestra identidad en el anonimato. Entiendo que: Los resultados de la información se me serán proporcionados si los solicito.

Trujillo,.....de.....del 2021

Sr(a).....

DNI N°.....

ANEXO 2

Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE) – CARLIS ROY

Ítems	Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
FACTOR 1: Recursivo y centrado				
1. Reúno la mayor cantidad de Información posible para aumentar mis opciones a fin de solucionar el problema.				
2. Trato de hacer que todo funcione en mi favor.				
3. Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación.				
4. Trato de obtener más recursos para enfrentar la situación.				
5. Tiendo a hacer frente a las situaciones desde el principio.				
6. Identifico cómo quiero que resulte la situación, luego miro cómo lo puedo lograr. (Planificación)				
7. Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación.				
8. Propongo una solución nueva para una situación nueva.				
9. Trato de ser creativo y pro- poner nuevas soluciones.				
10. Me empeño en redirigir mis sentimientos para reenfoarlos constructivamente.				
11. Con tal de salir del problema o situación estoy dispuesto a cambiar mi vida radicalmente.				
FACTOR 2: Reacciones físicas y enfocadas				
12. Cuando estoy preocupado tengo dificultad para completar tareas, actividades o proyectos.				
13. Solo puedo pensar en lo que me preocupa.				
14. Encuentro el problema o crisis demasiado complejo, con más elementos de los que yo puedo manejar.				
15. Por alguna razón no saco beneficio de mis experiencias pasadas.				
16. Al parecer me hago muchas ilusiones acerca de cómo resultarán las cosas.				
17. Parece que soy más lenta para actuar sin razón aparente.				
18. Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.				
19. Cuando se me presenta un problema tiendo a paralizarme y a confundirme por un rato.				
20. Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.				
21. Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.				
22. Experimento cambios en la actividad física.				
23. Esta situación me está enfermando.				
24. Me rindo fácilmente.				
FACTOR 3: Proceso de alerta				

25. Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez, incluso en una crisis o con un problema.				
26. Adopto rápidamente un nuevo recurso cuando este puede resolver mi problema o situación.				
27. Cuando dejo mis sentimientos a un lado soy muy objetivo acerca de lo que sucede. (Sentimientos positivos o negativos)				
28. Manejo la situación analizando rápidamente los detalles tal como sucedieron.				
29. Soy menos efectivo bajo estrés.				
30. Cuando estoy en una crisis o con un problema me siento alerta y activo durante todo el día.				
31. Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos o complicados.				
32. Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.				
33. Soy más efectivo bajo estrés.				
FACTOR 4: procesamiento sistemático				
34. Llamo al problema por su nombre y trato de verlo en su totalidad (circunstancia o aspecto)				
35. Me tomo el tiempo necesario y no actúo hasta que tenga una buena comprensión de la situación.				
36. Pienso en todo el problema paso a paso.				
37. Analizo la situación y la miro como realmente es.				
38. Trato de aclarar las dudas antes de actuar.				
39. Trato de mantener el equilibrio entre mis actividades y el descanso.				
FACTOR 5: conocer y relacionar				
40. Aprendo de las soluciones que han funcionado para otros.				
41. Trato de recordar las estrategias o soluciones que me han servido en el pasado. (Ante una situación difícil)				
42. Recuerdo cosas que me ayudaron en otras situaciones.				
43. Puedo relatar lo que sucede con mis experiencias pasadas o planes futuros.				
44. Miro la situación positiva- mente como una oportunidad / desafío.				
45. Me siento bien de saber que estoy manejando el problema lo mejor que puedo.				
46. Utilizo el sentido del humor para manejar la situación.				
47. Me planteo muchas ideas como soluciones posibles a la situación, aunque parezcan difíciles de alcanzar.				

ANEXO 3

Inventario de SISCO para estrés académico

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

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

- Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

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

ANEXO 4

1. DATOS PERSONALES:

2. EDAD:

3. SEXO:

Masculino: ()

Femenino: ()

4. ESTADO CIVIL:

Casado: ()

Soltero: ()

5. ACTIVIDAD LABORAL DEL ESTUDIANTE:

SI: ()

NO: ()

6. HORAS AL DIA DE EXPOSICION A UNA PANTALLA DE UN DISPOSITIVO DIGITAL: _____

7. ACTIVIDADES ACADEMICAS EXTRACURRICULARES:

SI: ()

NO: ()

8. DISTRIBUCION DEL HORARIO MAS ESTRESANTE DE LAS CLASES VIRTUALES.

MAÑANA: ()

TARDE: ()

NOCHE: ()