

Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina

Academic stress and coping in medical students

Yanet Díaz Martín. Licenciada en Psicología. Profesora Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Departamento de la Carrera Psicología. Carretera Central Oeste. Camagüey. Cuba. 70 700. yadima@iscmc.cmw.sld.cu

RESUMEN

Las estrategias de afrontamiento al estrés son consideradas factores protectores de la salud. El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida salutogénico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida. Desde esta perspectiva se caracteriza al estrés académico y los estilos de afrontamiento de estudiantes de Medicina. Durante el curso 2007-2008 se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, a los que se les aplicaron exámenes y encuestas. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el

aprendizaje de la experiencia. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés.

Palabras clave: Estrés, afrontamiento, estrategias de afrontamiento, estilos de afrontamiento, Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey

ABSTRACT

Stress coping strategies are considered as health protective factors. Positive coping supports a healthy life style and favors both mental health and quality of life. From this viewpoint, medical students' academic stress and coping styles are characterized. With a sample of 42 second-year medical students from the Medical School of Camagüey, a descriptive study was carried out during academic course 2007-2008. Tests and surveys were applied. Results showed that the most important factors within the academic context are: taking exams, academic overload, and lack of time to complete school tasks. Concerning coping styles, strategies focused on solving problems were predominant, such as: active coping, positive reinterpretation, development after elaborating an action plan, situation coping, and learning from experiences. There was little prevalence of passive coping focused on emotions. As conclusions, the whole sample proved to be vulnerable to stress.

Keywords: Academic stress, coping, coping strategies, coping styles, Medical School of Camagüey

INTRODUCCIÓN

Desde que Hans Selye, médico canadiense y eminente autoridad en estrés introdujo, en 1926, el término *stress*, éste se ha convertido en uno de los más utilizados por los

diferentes profesionales de la Salud y también empleado en el lenguaje coloquial.¹ Seyle definió al estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor.

La conceptualización actual del estrés psicológico, desarrollada en 1984 por Richard Lazarus y Susan Folkman, está adscrita a un enfoque transaccional del comportamiento, por el cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea. De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la manera como se interpreten dichos eventos.²

La confusión y ambigüedad existente sobre la palabra estrés fue adecuadamente presentada por Selye en su libro *Stress without distress*. “La palabra *estrés*, al igual que *éxito*, *fracaso* o *felicidad*, significan diferentes cosas para diferente gente, de tal manera que su definición es muy difícil. El hombre de negocios, quien se encuentra bajo gran presión por parte de sus clientes y empleados, el controlador de tráfico aéreo quien sabe que un momento de distracción puede costar la muerte de centenares de personas, el atleta que quiere ganar una competencia, y el esposo que desesperanzadamente ve a su esposa morir lenta y dolorosamente de cáncer; todos ellos sufren de estrés.”³

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en términos de Orlandini, *El tema traumático*. En ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. En el presente estudio la atención se centra en el estrés académico.⁴

Al decir de Orlandini, "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar."⁴ El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.⁵

Según Barraza Macias, "El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico."⁶

El concepto *afrontamiento*, aunque no tan popular como el término *estrés*, también recibe atención creciente por parte de los psicólogos y otros profesionales de la Salud. Los procesos de afrontamiento han sido estudiados por varios autores como son Lazarus, Font, Hernández y otros. Es por tanto uno de los conceptos más en boga en la investigación psicológica actual. En Cuba, el tema ha sido estudiado por el Dr. Zaldívar, Orlandini, Dr. Clavijo Portieles, entre otros.

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye un gran valor e importancia en las investigaciones sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico. En Cuba, Zaldívar plantea, "El afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar."⁷

Según Lazarus, “Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.” No obstante, Lazarus y Folkman, plantean que afrontar no es equivalente a tener éxito, y piensan que tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, contextos u ocasiones.⁸

Predominan los estilos de afrontamiento activos (centrados en la solución del problema) o pasivos (centrados en el control de la emoción), que facilitan el control conductual y emocional provocando una adaptación.⁶ Las estrategias centradas en el problema y dirigidas a la modificación de alguna de las condiciones, resultarán positivas sólo en aquellos contextos que permitan la puesta en práctica de esfuerzos por ejercer algún control, por lo que no son necesariamente más eficientes, y se resalta en la investigación la dependencia contextual del afrontamiento.^{8,9}

El afrontamiento está específicamente enlazado con la clase de emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto, y ella dependerá de los valores, las metas y las creencias con las que los individuos se hallan comprometidos. Las emociones también guardan, lógicamente, estrecha relación con la expresión y la determinación de la calidad de vida.^{8,9}

No obstante, se observa que el estilo centrado en la solución de problemas potencia una actitud más activa, esperanzadora y optimista para enjuiciar y afrontar la existencia, sobre todo si el estilo asumido está contextualizado, independientemente de los ajustes que proporcionan los estilos de afrontamiento centrados en la emoción.¹⁰

Esto puede ser una de las razones por las cuales se valora que las estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema potencien más bienestar y calidad de vida que las centradas en el control de la emoción.¹⁰ En la presente investigación, se abordarán los estilos y estrategias de afrontamiento como conductas o estilos de las personas ante diversas demandas de sus experiencias vitales o cotidianas que no solo

han de conceptuarse como estresantes, aunque sí demanden del sujeto un esfuerzo ya sea cognitivo, comportamental o emocional.

El afrontamiento entraña siempre la adquisición de un cierto control de la situación que puede oscilar desde el dominio hasta un somero control de solo las emociones suscitadas por el evento estresante. Entendemos pues que los estilos y estrategias pueden ser puestos en marcha ante otras muchas experiencias que no tienen por que ser entendidas propiamente como estresantes, sino como aquellas formas en que el individuo hace frente a situaciones que le requieren movilización de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales en el intento de reducir o eliminar la experiencia de estrés.¹¹

El afrontamiento ha sido tradicionalmente estudiado en su relación con el estrés y la enfermedad, considerada esta última como un evento estresante. Pero Lazarus y Folkman reconocen el valor que tiene el afrontamiento no solo en el contexto salud-enfermedad, sino también dentro de otros contextos como son la familia, el trabajo y la academia, por ello demandan su estudio en estos ámbitos.

Los estudios de Medicina se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica que demandan del estudiante esfuerzos de adaptación. A ello se agrega la necesidad de una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional.¹² Adicionalmente, la carrera se desarrolla en un periodo del ciclo vital con características que le son propias, la adolescencia y la adultez joven. Además, se postula que el estrés que soporta un estudiante de medicina durante su adiestramiento es obligadamente alto, con riesgo de menoscabo de su salud mental.

El tema planteado se describe en diversas Facultades de Medicina del mundo. Algunos autores demandan mayor atención de ésta en el cuidado de la salud mental de sus estudiantes, muchos de los cuales encuentran la carrera muy estresante desde el inicio. En las Universidades norteamericanas de Tufts y Harvard, se ha descrito que dos tercios del total de estresores que soportan los estudiantes de Medicina derivan

específicamente de la vida académica y de los factores sociales a ella asociados. En la Universidad de Zimbabwe, en 109 estudiantes de primer año de Medicina, de 18 a 24 años de edad, Vaz y colectivo encontraron que el 64,5 por ciento presentaba diversos niveles de estrés y depresión. En la Universidad de Toronto, Coburn y Jovaisas, en estudiantes del primer año de Medicina, encontraron que los factores académicos, especialmente aquellos vinculados a la autopercepción de posibles fracasos, constituían los estresores más significativos.¹²

En Cuba, la situación es muy parecida. Un estudio exploratorio realizado en el año 2002 en Ciudad de La Habana, para determinar algunas características del estrés, reflejó como la mayoría de los estudiantes, el 69,2 por ciento, es vulnerable al estrés.¹³ El diagnóstico de la Situación de Salud del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey (ISCM-C) muestra como el estrés es uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes, en particular de la carrera de Medicina. Un estudio anterior realizado en dicho centro mostró los altos niveles de ansiedad y depresión asociados al estrés en estudiantes de Medicina. Aún así, son pocos los estudios, dentro y fuera del centro, que han abordado el tema de afrontamiento al estrés.

La revisión teórica del tema, la observación y la entrevista realizada a estudiantes sirvieron de antecedentes a la presente investigación y motivaron la realización de la misma, a partir de :

Objetivo General

Caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del primer año de la carrera de Medicina del ISCM-C.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes.
- Determinar los principales estresores en el ambiente académico.
- Describir los estilos de afrontamientos utilizados en el estrés académico.

MÉTODOS

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y transversal para caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del primer año de la carrera de Medicina del ISCM-C. El universo lo conformaron 250 estudiantes de primer año de dicha carrera perteneciente al modelo de enseñanza tradicional. La muestra fue intencionada y estuvo compuesta por 42 estudiantes; 24 del sexo femenino y 18 del masculino, de 18 a 20 años. Se cumplió con los siguientes criterios de inclusión:

- Disposición de cooperar con la investigación.
- Estudiantes del primer año de Medicina, por ser estos los que se enfrentan a un nivel de instrucción con exigencias superiores.

Se controlaron las variables: independiente, estrés académico, y la dependiente, estilos de afrontamiento. Para alcanzar los objetivos propuestos se aplicó el *Inventario de Estrés Académico* (IEA), de Polo, Hernández y Pozo, validado por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés. El inventario incluye 11 situaciones generadoras de estrés dentro del ámbito académico (Anexo 1).

El cuestionario fue autoadministrado; sin embargo, se dieron instrucciones verbales para facilitar la tarea. El tiempo utilizado para responderlo osciló entre 15 y 20 minutos. Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS versión 15.0. Además se utilizaron la escala *Likert*, con valores del 1 al 5, para determinar la vulnerabilidad al estrés y una versión del *Test de Vulnerabilidad – Bienestar Psicosocial* del profesor Reinaldo Pérez Lovelle. La suma de todos los puntos es igual al indicador de vulnerabilidad; se ubica en la siguiente escala: 76-61 muy vulnerable, 60-46 medianamente vulnerable, 45-31 vulnerable, 30-15 poco vulnerable y 14-0 no vulnerable.

Para evaluar el estilo de afrontamiento se hizo una encuesta en la que, a partir de las principales situaciones generadoras de estrés académico, se pregunta acerca del modo de afrontamiento, con las siguientes opciones: el afrontamiento de la situación, la elaboración de un plan de acción, el apoyo, el afrontamiento de la situación logrando experiencias de las misma, el rezo, la resignación y la aceptación de la situación, la expresión mediante el llanto, la ingestión de pastillas u otras drogas, la negación de lo que sucede y otras opciones. Así se determinó qué tipo de afrontamiento predominó, si el activo, centrado en el problema, o el pasivo, centrado en la emoción (Anexo 2). Los datos recogidos fueron sometidos a un análisis estadístico descriptivo consistente en frecuencias y cálculo porcentual.

RESULTADOS y DISCUSIÓN

En cuanto a los niveles de vulnerabilidad de los sujetos de la muestra, al aplicar el primer instrumento, encontramos que, según la escala *Likert*, el 60.9 por ciento de la muestra es vulnerable al estrés; medianamente vulnerable, el 21.4; y muy vulnerable, solo 7 sujetos (16.9).

Tabla 1

Estrés en los estudiantes de Medicina según el nivel de vulnerabilidad.

Nivel de vulnerabilidad	Cantidad	Por ciento
No vulnerable	-	-
Poco vulnerable	-	-
Vulnerable	26	50.9
Medianamente vulnerable	9	20.4
Muy vulnerable	7	16.1
Total	42	100

Fuente: El IEA y la versión del test de vulnerabilidad.

En un estudio realizado en la Facultad de Medicina Miguel Enríquez de Ciudad de La Habana, durante el año 2002, se encontró también que la mayoría de los estudiantes de Medicina fueron ubicados en el nivel vulnerable al estrés para un 69.2 por ciento.¹³

El IEA permitió conocer 11 situaciones potencialmente generadoras de estrés académico, las cuales afectaban mucho, afectaban poco y no afectaban a la muestra estudiada (Tabla 2 y Anexo 2).¹² Los eventos vitales generadores de mayor estrés académico en la muestra de estudio son, en primer lugar, la sobrecarga académica en 35 estudiantes, 86.6 por ciento; en segundo lugar, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, seleccionada por 32 estudiantes, 76.1 por ciento; y en tercer lugar, la realización de un examen, elegida por 30 alumnos, 71.4 por ciento. Otro indicador, que afectó en menor medida a los jóvenes, es la realización de trabajos obligatorios, 42.8 por ciento. Dichos resultados coinciden con los de investigaciones paralelas en otras universidades.

En un estudio realizado para determinar el estrés académico de estudiantes de primero y sexto años de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, durante junio y julio del 2004, se encuestó a 98 alumnos, 53 del primer año y 45 del sexto. 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, lo cual coincide con los resultados de este estudio (Tabla 2).

Tabla 2

Situaciones generadoras de estrés según los estudiantes.

Situaciones	Cantidad	Por ciento
Sobrecarga académica	35	86.6
Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas	32	76.1
Realización de un examen	30	71.4
Realización de trabajos obligatorios	18	42.8
Exposición de trabajos en clase	14	33.3
Tarea de estudio	-	-
Intervención en el aula	8	19.04
Competitividad entre compañeros	14	33.3
Trabajos en grupo	4	9.05
Masificación de las aulas	14	33.3
Realización de otras actividades	12	28.4

Al igual que en el trabajo de Polo, Hernández y Pozo, la realización de exámenes no sólo fue la principal situación generadora de estrés, como podría esperarse, sino también la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, mostrando que la relación cantidad de trabajo/tiempo es la que se percibe como muy estresante.¹²

En la Universidad Católica de Chile, Pallavicini y colectivo refirieron un cuadro caracterizado por manifestaciones de tensión, presente en 91 por ciento de los estudiantes de Medicina, con duración variable de días a meses. El 25 por ciento de ellos cumplía con lo que los autores describen como Estado de Tensión Patológica. Restrepo y colectivo refieren que los estudiantes señalan como factores de tensión en

la carrera a las exigencias académicas y la falta de tiempo para estar con familiares y amigos y para las actividades recreativas.¹⁴

Una vez procesados estadísticamente los resultados de la variable dependiente (estilos de afrontamiento), se encontró un predominio del estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema superior al estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Esto permite inferir que, ante la exigencia académica de la carrera de Medicina, los estudiantes movilizan más sus recursos cognoscitivos y conductuales que los afectivos al elegir, ante la sobrecarga académica, un modo de afrontamiento activo (Tabla 3).

Tabla 3

Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en estudiantes de Medicina.

Estilos de afrontamiento	Cantidad	Por ciento
Afrontamiento activo	30	71.4
Planificación	26	61.9
Búsqueda de apoyo emocional	-	-
Reinterpretación positiva y crecimiento	10	23.8
Regreso a la religión	6	14.2
Aceptación	16	38.09
Focalización y expresión de las emociones	2	4.07
Liberación hacia las drogas	-	-
Negación	4	9.5
Otros	4	9.5

Fuente: Encuesta.

Un estudio sobre las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico en un grupo de adolescentes, de nivel socioeconómico bajo, de Tucumán, Argentina, en el año 2006, mostró como el empleo de las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física, se correlaciona positiva y significativamente con un alto bienestar psicológico y viceversa.¹⁴

En otro estudio sobre los estilos de afrontamiento y su relación con la adaptación en adolescentes de una secundaria en Málaga, España, se observó como todas aquellas estrategias que se incluyen dentro del estilo de afrontamiento activo, excepto la búsqueda de apoyo, se correlacionan de forma significativa y positiva con la inteligencia emocional.

En la investigación con estudiantes de posgrado del Dr. Barraza, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos fueron: el esfuerzo por razonar y mantener la calma (37 por ciento) y el aumento de actividad (11 por ciento); mientras que las menos utilizadas fueron: la disminución de la actividad y la tendencia a echar la culpa a alguien o a algo, con un 4 por ciento, respectivamente. La razón de variación de 36 indica que esta variable es la que presentó mayor nivel de dispersión en los datos. Estas estrategias de afrontamiento pueden ser ubicadas en el tipo de afrontamiento de la acción directa, propuesto por Cohen y Lazarus.

El análisis y discusión de estos resultados permite analizar, desde un modelo de la salud, todas estas investigaciones, lo cual se constata con los resultados obtenidos en esta. Los adolescentes y los jóvenes afrontan de un modo más eficiente y adaptativo las demandas que se les presentan. Se fundamenta la importancia atribuida al tema por considerar a las estrategias de afrontamiento como posibles factores protectores de la salud. Entonces, es posible estudiar los modos de afrontamiento desde un modelo salutogénico.

CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés.
- Los eventos vitales generadores de mayor estrés académico son la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las tareas docentes y la realización de un examen.
- Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema, característico en los adolescentes.
- Una minoría eligió como afrontamiento la focalización y la expresión de las emociones, se destaca en este caso el estilo de afrontamiento centrado en la emoción.
- Los adolescentes y jóvenes poseen recursos para lograr la adaptación al estrés académico en la medida que transcurren los años de estudio, lo cual les permite enfocar sus estrategias a un afrontamiento activo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez González MA. Estrés. Un enfoque integral. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1998.
2. Córdova A, Hecht K. El problema del estrés en la medicina. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1996.
3. Gonzáles LLaneza FM. Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007.
4. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999
5. Lazarus A, Richard S. Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 2000.
6. Barraza Macías A. Características del estrés académico e los alumnos de educación media superior. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. 2005 Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>

7. Barraza Macías A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. 2007; Disponible en: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2_cientifica.html
8. Zaldivar Pérez D. Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico- Técnica; 1996.
9. Factores protectores para una buena calidad de vida. Disponible en: http://www.usach.cl/doc/ProtectoresCalidaddeVida_Gonzales.ppt
10. Clavijo Portieles A. Crisis, familia y psicoterapia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2002.
11. Ponce Olazábal JR. Estrés y afrontamiento. La Habana: Editorial Academia; 2004.
12. Casas Hilari M. Combatir el estrés. Ediciones Océano.
13. Polo A, Hernández JM, Pozo C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Disponible en: <http://www.psiquiatriaypsicología.com//aa/2918>
14. Navarro Maestre M, Romero Vázquez D. Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de Medicina [tesis].[citado 4 Abr 2009]. Disponible en: <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>
15. Figueroa MI, Contini N, Lacunza AB, Levin M, Estévez S. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán, Argentina. Revista Anales de Psicología [Internet]. 2002; 21(1):1. Disponible en: <http://www.um.es/analesps>
16. Barraza Macías A. El estrés académico en los alumnos de posgrado. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. 2004; Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-6->

ANEXOS

Anexo 1

Inventario de Estrés Académico validado por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés.

El IEA incluye once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico:

1. Realización de un examen.
2. Exposición de un trabajo en clase.
3. Intervenciones en aula.
4. Sobrecarga académica.
5. Masificación de las aulas.
6. Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas.
7. Realización de otras actividades.
8. Competitividad entre compañeros.
9. Realización de trabajos obligatorios.
10. Tareas de estudio.
11. Trabajar en grupo.

Anexo 2

Encuesta sobre estilos de afrontamiento.

Responda como usted reaccionaría ante los sucesos que más le afectan en la actividad docente (ver IEA). Señale todas las posibles respuestas.

1. Enfrento la situación.
2. Elaboro un plan de acción.
3. Comparto el pesar con alguien.
4. Enfrento la situación y logro experiencia de la misma.
5. Rezo.
6. Me resigno y acepto la situación.

7. Lloro.
8. Tomo pastillas u otro tipo de drogas.
9. No acepto bajo ningún concepto lo que me está sucediendo.
10. Otras, ¿cuáles?

Recibido: 14/1/2010

Aprobado:19/03/2010

Yanet Díaz Martín (Licenciada en Psicología, Profesora Asistente, Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Departamento de la Carrera Psicología, Carretera Central Oeste, Camagüey, Cuba, 70 700, yadima@iscmc.cmw.sld.cu)