



UDS
Mi Universidad

**Universidad Del Sureste
Campus Comitán**



Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS

*Yelitza Aylin Argueta Hurtado
Blanca Janeth Castellanos Sánchez
Dana Yanely Solano Narvaez
María Fernanda Morales Vázquez
Jennifer Fernanda Pérez Sánchez*

Epidemiología I

Dr. Luis Fernando Márquez Anzueto

Licenciatura en Medicina Humana

Segundo semestre, grupo C.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 2 de julio de 2025.

Contenido

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
2 OBJETIVOS	3
2.1 OBJETIVO GENERAL	3
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	3
3 HIPOTESIS	3
4 JUSTIFICACIÓN	4
5 MARCO METODOLÓGICO	5
6 ESTADO DE LA CUESTIÓN	5
7 MARCO TEÓRICO	7
7.1 DEFINICIÓN	7
7.2 MANIFESTACIONES CLÍNICAS	7
7.3 DIAGNOSTICO	9
7.4 TRATAMIENTO	10
7.5 COMPLICACIONES	11
7.6 PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	11
8 DESARROLLO	13
9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS RECOPIADOS	14
9.1 GRAFICAS	14
10 ANÁLISIS	26
11 CONCLUSIÓN	27
12 BIBLIOGRAFÍAS	29
13 ANEXOS	31
Fotos de evidencia	89
Tríptico	91

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un mecanismo natural que contribuye a la supervivencia y al desempeño eficaz en diversas áreas de la vida, donde el ser humano trata de adaptarse, generando una alteración en el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Selye es considerado el padre de los estudios sobre el estrés, definiéndolo como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresante, así desarrollando la teoría del síndrome general de adaptación, donde el estrés es la base de todas las respuestas adaptativas del organismo. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, implica la evaluación que hace el estudiante de los estresores académicos, clasificándolos como amenazas o desafíos, es de aquí que nos surge la siguiente pregunta ¿Qué factores de riesgo se asocian al estrés y bajo rendimiento académico en estudiantes de la UDS de octavo semestres grupo C?

Según Barraza (2008), el ingreso, permanencia y egreso de una institución educativa están acompañados de estrés académico. La carrera de medicina en la universidad del sureste, Comitán, específicamente en estudiantes del (Semestre y grupo) , al análisis de la situación académica demandante de la carrera específica de medicina, imponen una alta exigencia académica, la sobrecarga de trabajo y estudio , la realización de exámenes, experimentar “agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente, requiriendo una constante adaptación y una preparación óptima para el futuro profesional, se genera una competencia entre compañeros, afectando el transcurso escolar.

Es de suma importancia este tema, porque se considera que el estrés en los estudiantes de Medicina es inevitablemente alto, lo que puede afectar su salud mental, siendo esto un tema fundamental debido a las altas exigencias académicas, largas jornadas de estudio y la presión emocional que enfrentan durante su formación.

La salud mental en los estudiantes de Medicina es clave para su éxito académico, su bienestar personal y su futura labor como profesionales de la salud. Por ello, es fundamental fomentar espacios de apoyo y estrategias de afrontamiento adecuadas. (Martínez Díaz y Díaz Gómez, 2010)

El equipo conformado por Yelitza Aylin Argueta Hurtado, Blanca Janeth Castellanos Sánchez, Dana Yanelly Solano Narváez, María Fernanda Morales Vázquez y, Jennifer Fernanda Pérez Sánchez, de segundo semestre del grupo "C" de la carrera de medicina humana en la UDS, estudia y analiza las características del estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes de medicina de octavo semestre grupo C, para identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes, determinar los principales estresores en el ambiente académico, escribir los estilos de afrontamientos utilizados en el estrés académico en la carrera de medicina en la UDS.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar los factores que contribuyen al estrés académico de los estudiantes universitarios del 8º grupo C de la carrera de Medicina Humana y su impacto en el rendimiento académico, bienestar mental y salud física, con el fin de identificar estrategias de afrontamiento que seas efectivas.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar los factores personales, académicos y sociales que influyen en el estrés académico en los estudiantes de medicina del 8º grupo C.
2. Analizar la relación entre el estrés y el rendimiento académicos de los estudiantes de medicina del 8º grupo C.
3. Examinar los efectos del estrés académico en la salud física y mental de los estudiantes de medicina 8º grupo C.
4. Explorar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de medicina del 8º grupo C para manejar el estrés académico.
5. Proponer estrategias o intervenciones para reducir el impacto del estrés académico y mejorar el bienestar estudiantil.

3 HIPOTESIS

Dentro de las principales causas del estrés académico en los estudiantes del 8º semestre grupo C de la universidad del sureste esta la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para realizar tareas, la exposición de trabajos en clase, y las evaluaciones, éstas van manifestadas por algunos signos y síntomas que afectan la salud de los estudiantes como; somnolencia, problemas de concentración, fatiga crónica y/o problemas de digestión.

4 JUSTIFICACIÓN

Como estudiantes de medicina, analizaremos el estrés académico desde un enfoque interaccionista entre individuos, pues este trabajo busca profundizar en el conocimiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de ciencias de la salud, primordialmente en el área de medicina humana, y bueno, se analizarán tanto las circunstancias específicas que contribuyen a su desarrollo como sus posibles efectos en la salud y el desempeño académico.

Esta investigación tiene como objetivo recopilar información para comprender mejor las necesidades, expectativas, experiencias y dificultades que enfrentan los estudiantes en su desempeño cuando afrontan al estrés académico, al igual que se busca colocar a los alumnos de medicina en el centro del análisis con el propósito de indagar de manera más profunda la situación que les proporciona presentar esta situación.

Es indiscutible que el estrés académico y las estrategias para afrontarlo no pueden ser analizados únicamente desde una perspectiva individual, ya que diversos factores externos influyen en su desarrollo. El entorno organizacional de la institución educativa juega un papel fundamental en la generación de situaciones estresantes que van más allá de la capacidad de control del estudiante, algunos factores incluyen la carga académica, los métodos de evaluación, las relaciones interpersonales con docentes y compañeros, así como las expectativas institucionales y sociales sobre el rendimiento; en muchos casos, estos elementos pueden representar barreras significativas que dificultan el desempeño académico, afectando tanto el bienestar emocional del estudiante como su capacidad para alcanzar el mejoramiento educativo, por ello, es esencial adoptar un enfoque integral que contemple no solo las estrategias individuales de afrontamiento, sino también la necesidad de generar entornos de aprendizaje más flexibles y favorables que reduzcan los factores de estrés externos y promuevan un equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar estudiantil.

5 MARCO METODOLÒGICO

Para el proyecto de investigación “estrés académico del 8º semestre grupo C” de la carrera de Medicina de la Universidad del Sureste, la cual cuenta con 20 estudiantes, llevaremos a cabo un estudio cualitativo y cuantitativo de la problemática en estudio, obtendremos información a través de la aplicación 1 cuestionario, con un total de 14 preguntas de opción múltiple (A-B-C-D) y con la aplicación de un test de 9 aciertos, obteniendo a través de estos la información para identificar la problemática del proyecto de investigación.

6 ESTADO DE LA CUESTIÓN

Al indagar en la Escuela de Medicina, siendo una Institución Educativa donde se desarrolla investigación médica y educativa, considerando que, en su modelo educativo de la Universidad del Sureste, se ha analizado e investigado que durante todos los años de dedicación a instruir a los estudiantes de medicina, existe una deficiencia en la identificación del estrés educativo. Es seguro decir que, a pesar de su régimen de volver a los estudiantes de medicina profesionales en su carrera, han dejado de lado el estado mental de cada uno de ellos, se han dado deficientes e insuficientes pláticas sobre la salud mental, más en este tema de estrés académico específicamente en estudiantes de medicina, se ha comprobado que no existe ningún antecedente de análisis del problema, generando graves complicación en el estado académico de los estudiantes.

Considerando que desde su primer semestre de cada estudiante, surge una adaptación a la universidad, a los métodos educativos de cada maestro que transcurre en toda la carrera, llegando así a la recta final, de octavo semestre, se ha detallado que por este factor es importante en la vida del estudiante de medicina, ya que se ha visto demasiadas bajas de alumnos en todo ese transcurso de los años de la carrera, considerando que este problema en su salud mental, ha generado en los alumnos consecuencias de renuncia de su estadio educativo en esta institución, ya que a lo largo de su vida académica era y es necesario analizar el estado de salud de estos estudiantes.

Este proyecto del estrés académico, donde el equipo ha trabajado para cuantificar, identificar y poder evaluar las fuentes de estrés académicos más frecuentes e intensas en los estudiantes de la medicina, para así generar un apoyo social que lleve a la salud mental durante un periodo de alta tensión académica. Ya que se conoce que la carrera de medicina posee la característica de ser estresante y exigente, analizando se a detectado que es de suma importancia detectarlo a tiempo, en los estudiantes de medicina de octavo semestre es una identificación de cierta forma tardía pero todavía identificable, manifestativa y tratable, por lo que es necesario seguir investigando las causas generadoras de estrés y sus manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes, así como hacer un llamado a las instituciones para reforzar la ayuda que se proporciona al estudiante y las estrategias para identificar los focos rojos que exponen a éstos ante conductas de riesgo.

7 MARCO TEÓRICO

7.1 DEFINICIÓN

El estrés académico en estudiantes de medicina es un estado de tensión física, emocional y mental que se genera cuando las demandas académicas y clínicas de su formación superan o se perciben como superiores a sus capacidades para afrontarlas. Este estrés se caracteriza por sensaciones de sobrecarga, ansiedad, frustración y agotamiento, derivados de factores como la extensa carga de trabajo, la competitividad, la presión por alcanzar altos estándares de desempeño, la falta de tiempo para el descanso y la vida personal, y la exposición a situaciones emocionalmente intensas durante prácticas clínicas. Si no se maneja adecuadamente, puede afectar negativamente el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la salud física del estudiante.

7.2 MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

Exigencias Internas: Es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

Exigencias Externas: Es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

De acuerdo con la escala de Holmes y Rahe, el listado de situaciones estresantes académicos más comunes son:

- ♣ Separación
- ♣ Lesión o enfermedad personal
- ♣ Matrimonio
- ♣ Despido del trabajo y/o cesantía
- ♣ Reconciliación de pareja
- ♣ Cambio de salud de un miembro de la familia
- ♣ Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano)

- ♣ Embarazo
- ♣ Incorporación de un nuevo miembro a la familia
- ♣ Muerte de un amigo
- ♣ Problemas legales
- ♣ Comienzo o fin de etapa académica
- ♣ Cambio en las condiciones de vida
- ♣ Cambio de residencia
- ♣ Cambio de actividades sociales
- ♣ Cambio de hábito de dormir
- ♣ Cambio de hábitos alimentarios
- ♣ Vacaciones

Manifestaciones físicas:

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- ♣ Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- ♣ Cansancio y fatiga
- ♣ Cefalea
- ♣ Dolor de estómago y/o colon irritable
- ♣ Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- ♣ Dolor de espalda
- ♣ Taquicardia o palpitaciones fuertes
- ♣ Aumento o disminución del apetito
- ♣ Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- ♣ Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

Manifestaciones psicológicas y emocionales:

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- ♣ Inquietud e hiperactividad
- ♣ Tristeza
- ♣ Ansiedad constante
- ♣ Dificultades para concentrarse

- ♣ Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- ♣ Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- ♣ Irritabilidad frecuente
- ♣ Temor por no poder cumplir con las obligaciones
- ♣ Baja motivación para actividades académicas
- ♣ Angustia y/o ganas de llorar frecuente

Manifestaciones conductuales:

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

- ♣ Frecuente tendencia a discutir con los demás
- ♣ Necesidad de estar solo, aislarse
- ♣ Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)
- ♣ Preferir otras actividades por sobre el estudio
- ♣ Uso de fármacos para dormir (automedicados)
- ♣ Dificultad para sentarse a estudiar
- ♣ Aumento del consumo de café y/o tabaco
- ♣ Dejar de asistir a clases
- ♣ Frecuente participación en carretes poco saludables
- ♣ Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente

7.3 DIAGNOSTICO

Cuando hablamos del estrés académico, debemos reconocer como poder identificar la manera en que está afectando al estudiante, y de tal modo, se recomienda implementar medidas que nos ayuden a identificar como ayudar en esta situación, y bueno, para su diagnóstico implementamos diversos métodos que evalúan tanto la percepción subjetiva del estrés como sus manifestaciones fisiológicas y psicológicas. Algunos métodos son:

Los instrumentos de evaluación:

- ♣ **Inventario SISCO del Estrés Académico:** este es un cuestionario que identifica las fuentes de estrés, las manifestaciones y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes.
- ♣ **Cuestionarios de Autoevaluación:** son instrumentos que permiten a los estudiantes valorar su propio nivel de estrés, identificando situaciones académicas específicas que generan tensión y las respuestas emocionales y físicas asociadas.
- ♣ **Encuestas:** en su momento puede que haya personas que apoyen con un índice de preguntas para la identificación del estrés académico, por lo que la información que se obtiene de los estudiantes queda clasificada.
- ♣ Identificar y diagnosticar el estrés académico es fundamental para implementar estrategias de intervención adecuadas, pues la combinación de autoevaluaciones y medidas permite una comprensión integral del impacto del estrés en los estudiantes universitarios.

7.4 TRATAMIENTO

Para proponer un tratamiento ante el estrés académico, debemos tener en cuenta que, en sí, debemos analizar lo que se va a implementar, pues de tal manera, ya sabemos cómo poder diagnosticar esto, ahora debemos manejar con cautela las medidas que se utilizan para disminuir este factor en los estudiantes universitarios, y mayormente se implementan estrategias, como:

- ♣ Planificar y priorizar tareas que nos generen una carga estudiantil
- ♣ Contemplar los tiempos libres, pues es vital tener una vida social equilibrada
- ♣ Cuidar los hábitos
- ♣ Mantener una red de apoyo que conste de relaciones saludables
- ♣ Técnicas de Relajación

El tratamiento es fundamental porque este problema puede afectar negativamente el bienestar físico y mental de los estudiantes, así como su rendimiento académico, además que el tratamiento permite que los estudiantes desarrollen estrategias para manejar la presión académica, mejorar su productividad y mantener un equilibrio entre su vida personal y educativa, de tal manera que fortalecen su resiliencia emocional y promueven un ambiente de aprendizaje más saludable

7.5 COMPLICACIONES

- ♣ Consecuencias negativas en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico.
- ♣ Complicaciones físicas: cefalea, dolor abdominal, insomnio o pesadillas, taquicardia o palpitaciones, resfríos frecuentes y problemas gastrointestinales.
- ♣ Puede presentarse un rendimiento académico por causa de la falta de concentración en las actividades.
- ♣ La interacción social puede disminuir con compañeros de salón y maestros.
- ♣ Baja tolerancia a la frustración con una alteración en el patrón del sueño.
- ♣ Existe una disminución de las habilidades cognitivas.
- ♣ Baja motivación para realizar actividades cotidianas.
- ♣ Dificultad de recuperación, produce agotamiento constante, se hace difícil levantarse temprano.
- ♣ El estrés llega a provocar una pérdida de peso.

7.6 PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos.

Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- ♣ Planificar actividades priorizando entre ellas
- ♣ Decidir entre diversas técnicas de estudio
- ♣ Alimentarse saludablemente en horarios estables
- ♣ Practicar deporte o actividades recreativas
- ♣ Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- ♣ Mantener ciclos de sueño estables
- ♣ Buscar ayuda y compartir con otros
- ♣ Practicar relajación y respiración profunda
- ♣ Mantener el sentido del humor
- ♣ Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad

♣ Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década de los 30`. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina “progresiva” ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual. La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares.

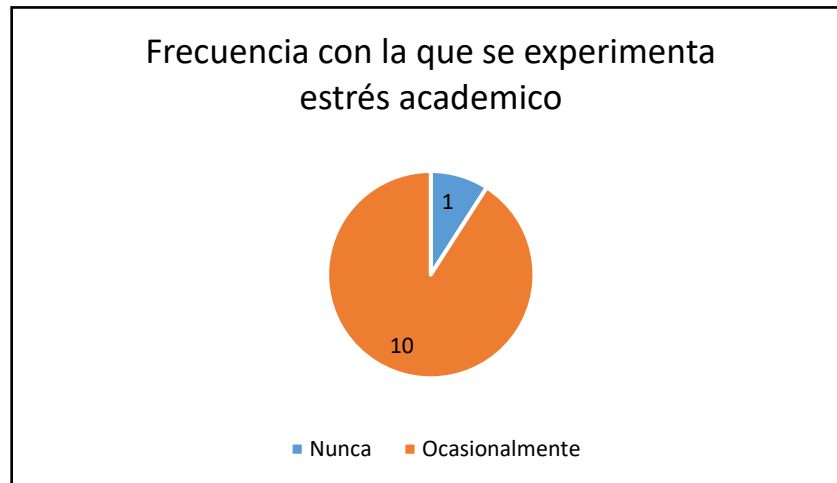
- ♣ **Piernas:** extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo
- ♣ **Tronco:** hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos
- ♣ **Hombros:** levantar hacia las orejas y llevarlos atrás
- ♣ **Cuello:** llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados
- ♣ **Ojos:** cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño
- ♣ **Músculos del habla:** levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba.

8 DESARROLLO

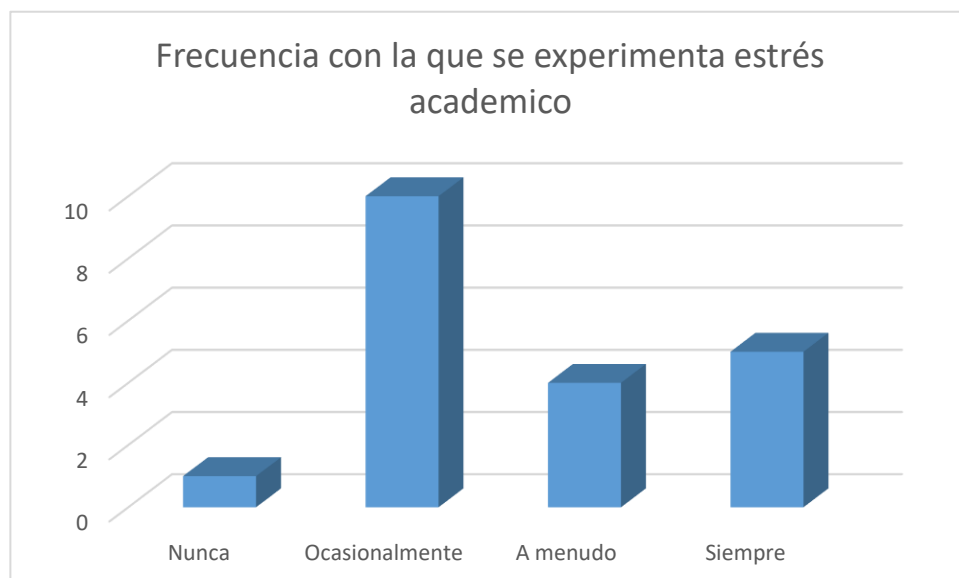
El desarrollo de este trabajo de investigación sobre el estrés académico surgió a partir del interés del equipo por comprender cómo las exigencias de la carrera de Medicina afectan la salud mental de los estudiantes, particularmente en el octavo semestre. A lo largo del proceso, se fueron integrando distintas etapas metodológicas, comenzando por la identificación del problema, formulación de objetivos claros y específicos, y la elaboración de una hipótesis basada en la observación directa y la experiencia compartida en el entorno académico. Posteriormente, se diseñó un cuestionario con preguntas específicas que permitieran recolectar datos confiables de los estudiantes del 8ºC de Medicina Humana de la Universidad del Sureste. El análisis de estos datos se complementó con una revisión teórica y documental para entender mejor el fenómeno del estrés académico, sus causas, manifestaciones físicas y emocionales, así como las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Durante el desarrollo del trabajo, fue evidente que muchos estudiantes enfrentan una carga académica intensa que, en ocasiones, supera su capacidad de adaptación, afectando tanto su rendimiento como su bienestar general. El trabajo incluyó la interpretación de gráficas, la evaluación de factores individuales y contextuales, y la reflexión sobre la necesidad de mejorar los espacios de apoyo emocional dentro del ámbito universitario. Este proceso no solo fortaleció las habilidades de investigación del equipo, sino que también permitió dar visibilidad a un problema que, aunque común, pocas veces se aborda con profundidad en los entornos académicos. En conjunto, esta investigación se construyó con base en el compromiso del equipo por generar conciencia, fomentar el autocuidado y proponer soluciones que beneficien la salud mental del estudiante de medicina.

9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS RECOPIADOS

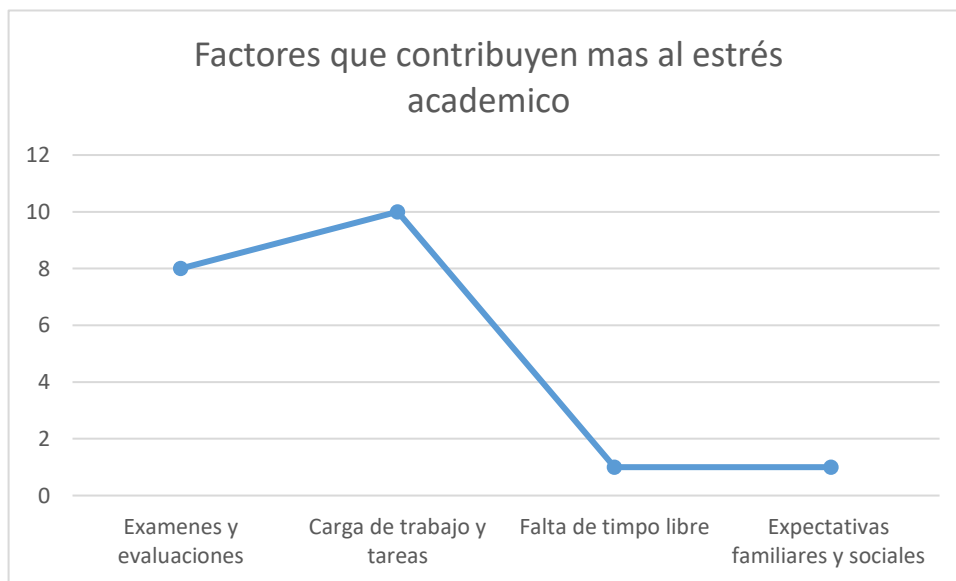
9.1 GRAFICAS



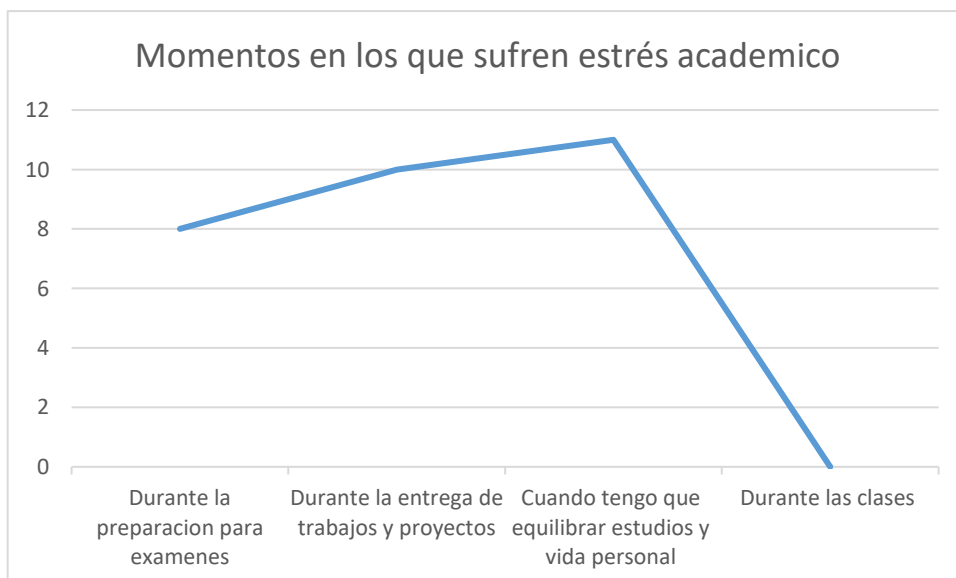
1. Se entrevistaron a 20 estudiantes, de las cuales son 12 Hombres y 8 mujeres.



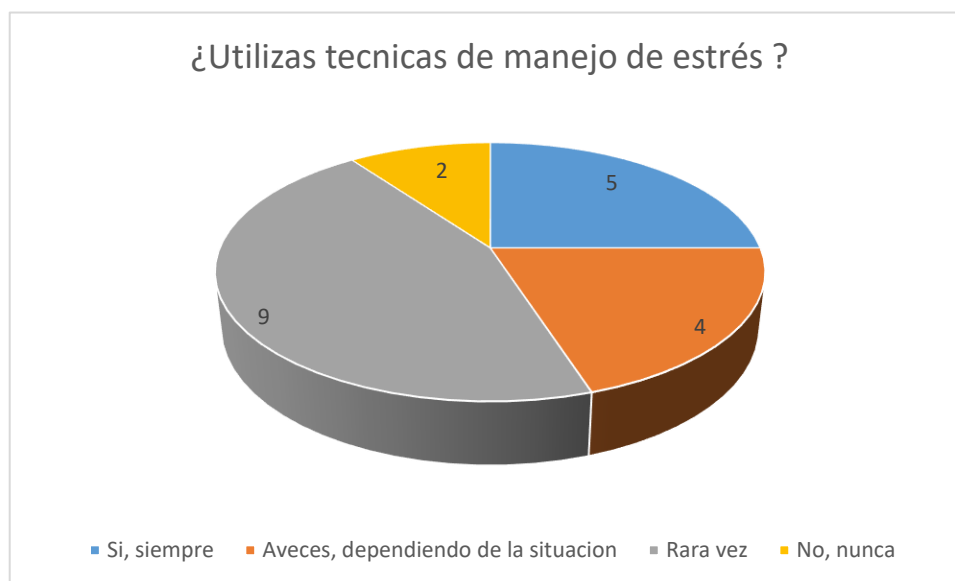
Grafica1.1 Determina la frecuencia de estrés académico, puntualizando respuesta del signo (B ocasionalmente, donde se identifica factores de riesgo que evolucionan estas cifras.



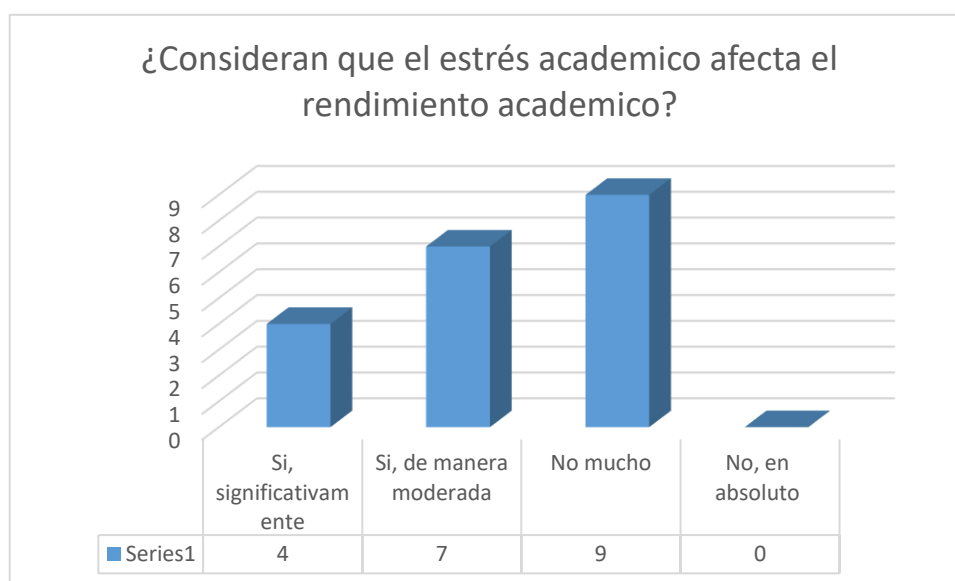
La gráfica 1.2 Se observa la carga de trabajo y tareas que es la determinante más frecuente en el grupo de 8 semestre.



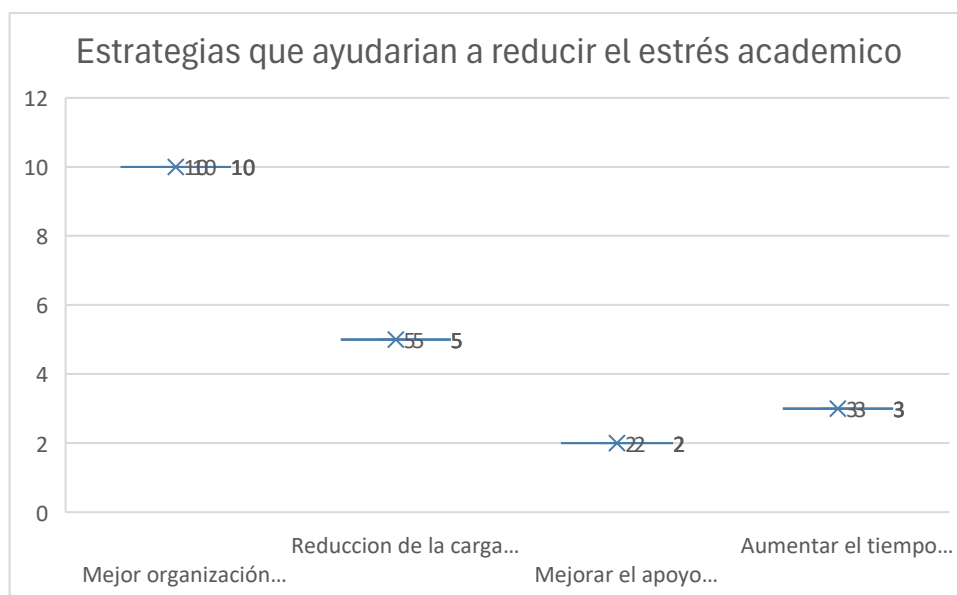
Gráfica 1.3 Se identifica los momentos que conllevan a un estrés académico, puntualizando la respuesta C) cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal, tomando en cuenta la respuesta B, teniendo como diferencial una persona.



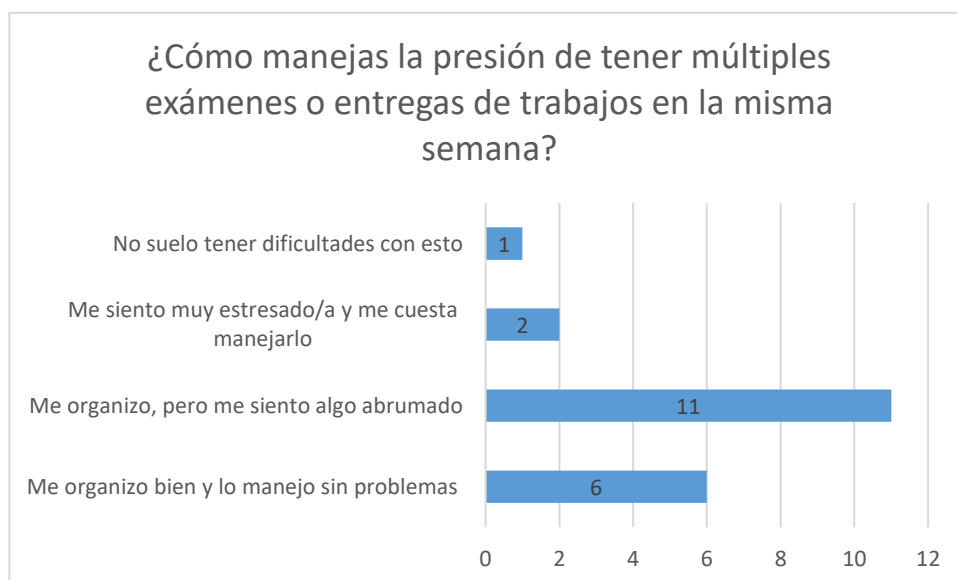
Gráfica 1.4 Se considera que tener un buen manejo del estrés es esencial, más sin embargo en el grupo de 8, refiere con mayor frecuencia la respuesta C) Rara vez, verificando la falta de manejo.



Gráfica 1.5 Se observa una mejora en la respuesta, ya que no presentan afectación en su rendimiento académico, la mayoría tuvo una respuesta del signo C) No mucho, obteniendo un puntaje satisfactorio.

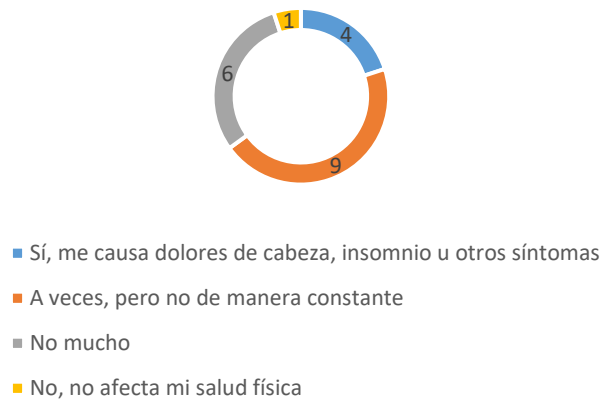


Grafica 1.6 Se observa que el grupo de 8, han identificado una estrategia para reducir su estrés académico, refiriéndose a la respuesta A) Mejorar el apoyo emocional



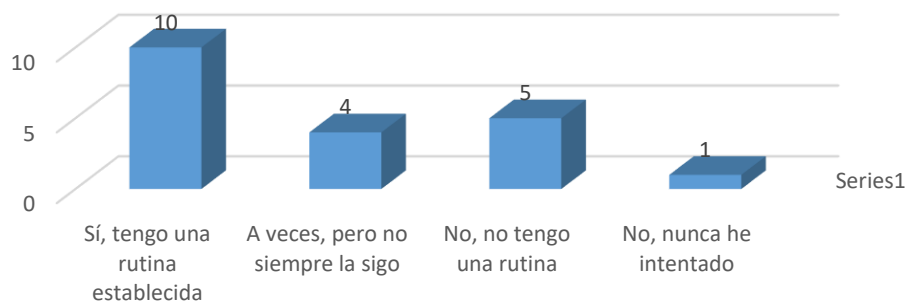
Gráfica 1.7 Se ha identificado que el mayor número de respuestas es la B) con 12 alumnos de medicina humana de 8, ya que la presión de los múltiples exámenes ya tareas, han sido organizados, pero han sido abrumadores para ellos.

¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?



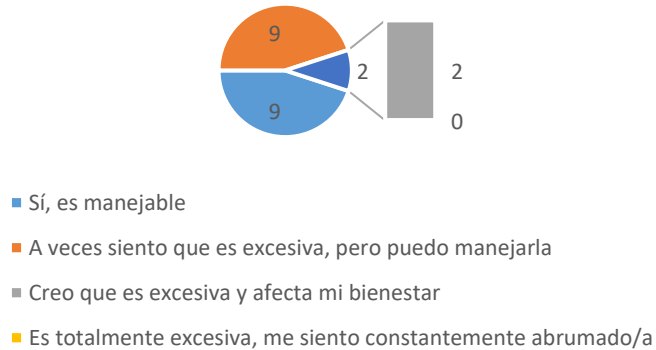
Gráfica 1.8 Se ha clasificado un balance entre el estrés académico y su bienestar físico, con la respuesta B) a veces, pero no de manera constante, considerando un buen resultado dentro de lo que cabe.

¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés?



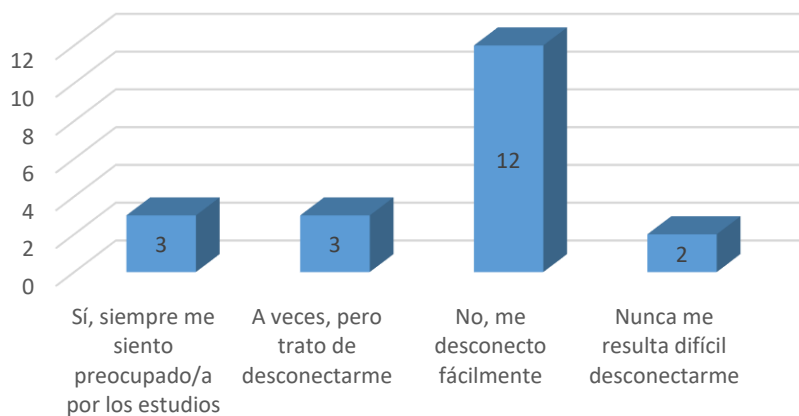
Gráfica 1.9 Se observa un puntaje de 10 alumnos de 8, la respuesta A) Si, tengo una rutina establecida, recalcando un equilibrio significativo en la gráfica.

¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?

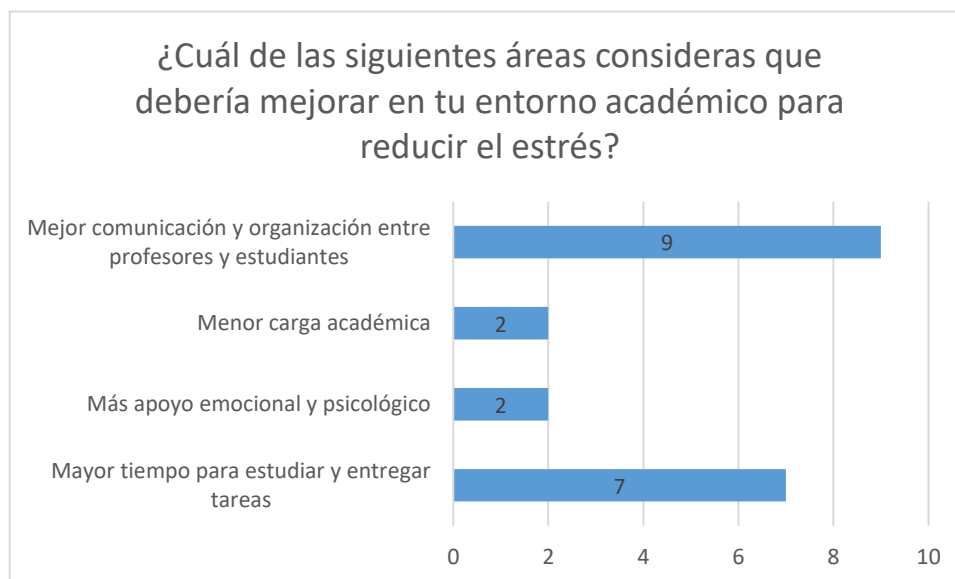


Gráfica 1.10 Se considera con un valor más algo con una diferencia de 1 puntaje, a la respuesta B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla y la respuesta A) si es manejable, las dos son respuestas favorables, pero con un alto porcentaje de riesgo de una evolución negativa.

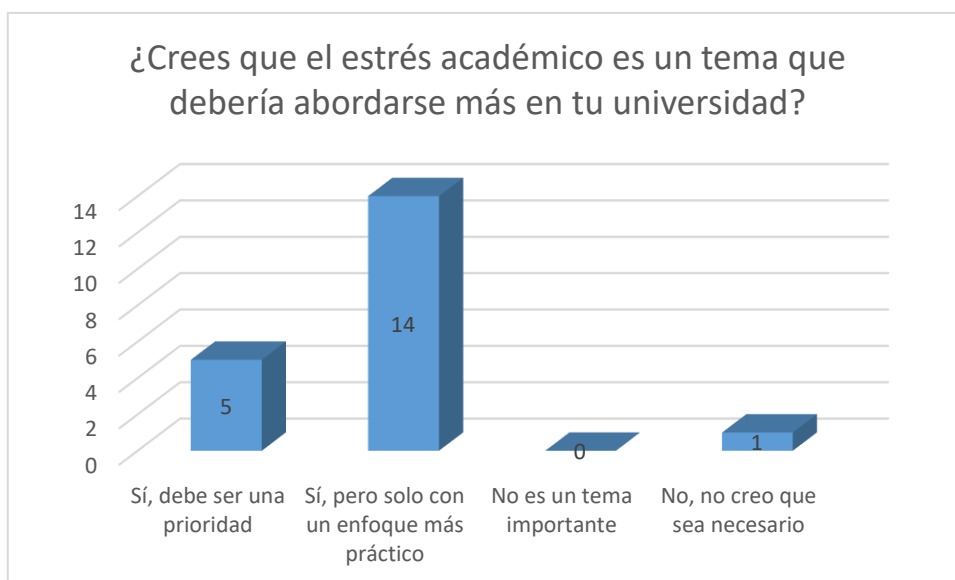
¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?



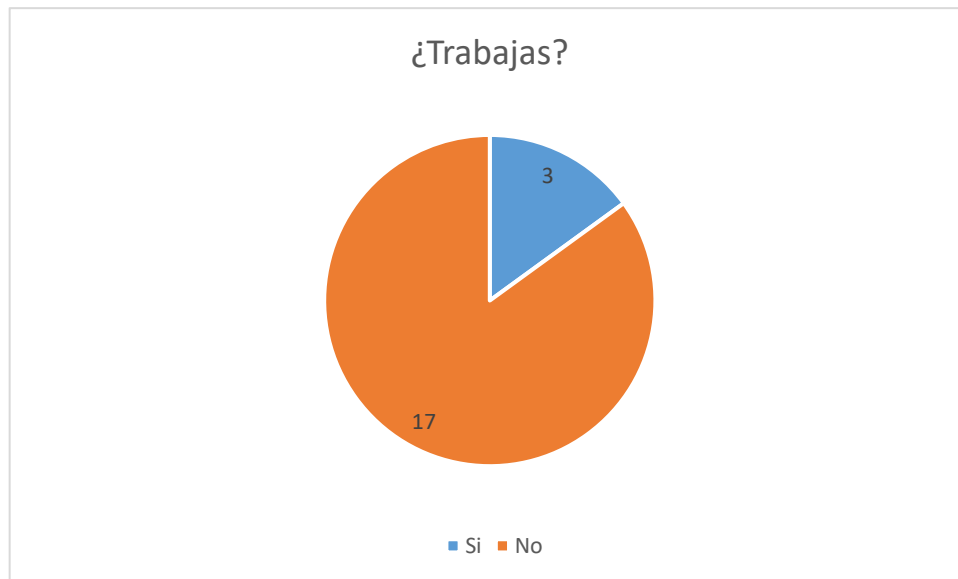
Gráfica 1.11 Se identifico un objetivo positivo, por su facilidad de desconectarse con sus estudios, como refiere la respuesta C), ya que se descarta un factor de riesgo preocupante en los alumnos de medicina.



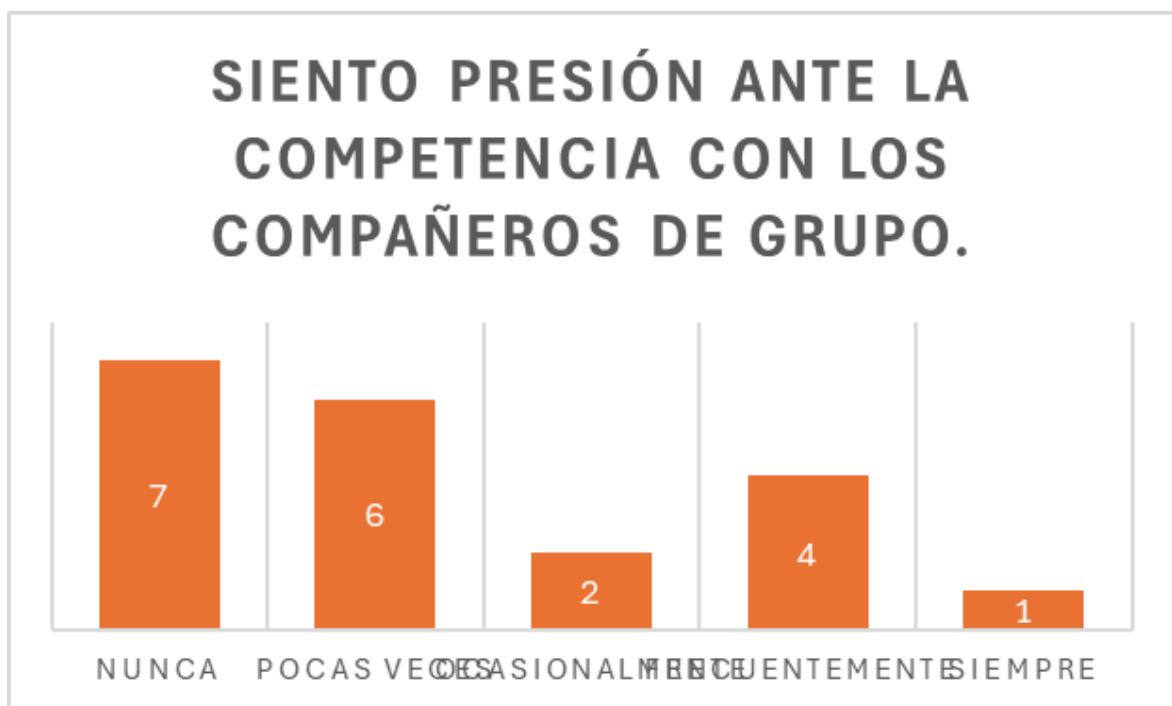
Gráfica 1.12 Se observa que la mayoría de los estudiantes buscan por su respuesta D) Mejorar su comunicaciones y organización entre profesores y estudiantes, siendo un objetivo satisfactorio y de mejora para su estado académico, procurando reducir el estrés.



Gráfica 1.13 Siendo un tema de importancia, los alumnos de 8vo, consideraron en su mayoría la respuesta B) si, pero solo con un enfoque más práctico, pero se consideramos una respuesta de aspecto deficiente por su importancia en la carrera de medicina.

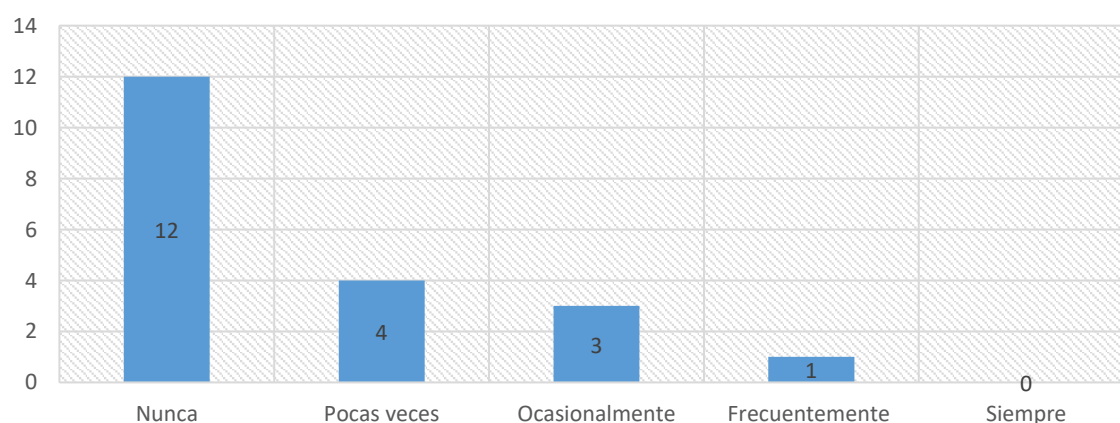


Gráfica 1.14 La mayoría de los alumnos de 8 de medicina no tienen otra responsabilidad, más que sus estudios, desacreditando este factor de riesgo.



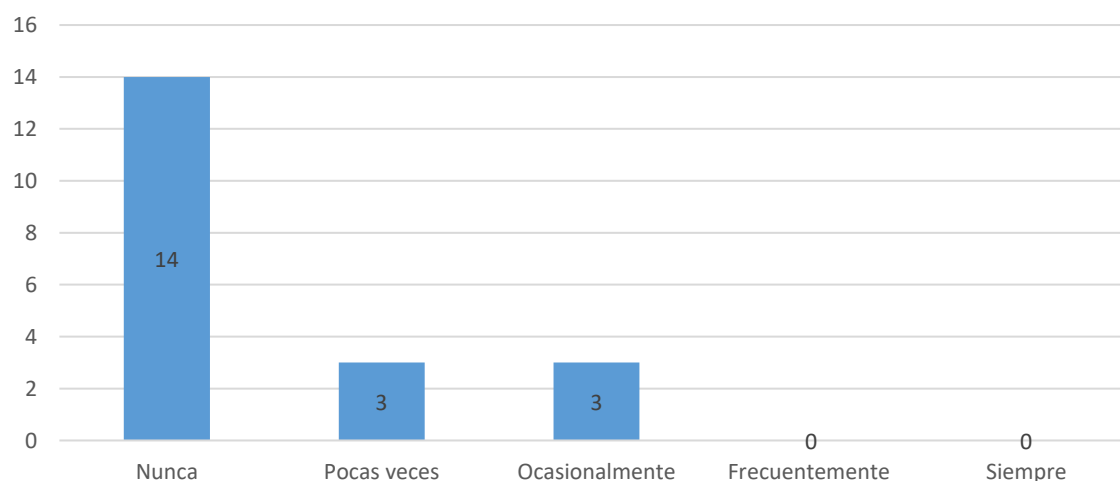
Gráfica 2.1 La competencia grupal en el 8º grupo de la carrera de medicina de la UDS, es escasa, pues pocas personas refieren presión ante esta situación.

Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.

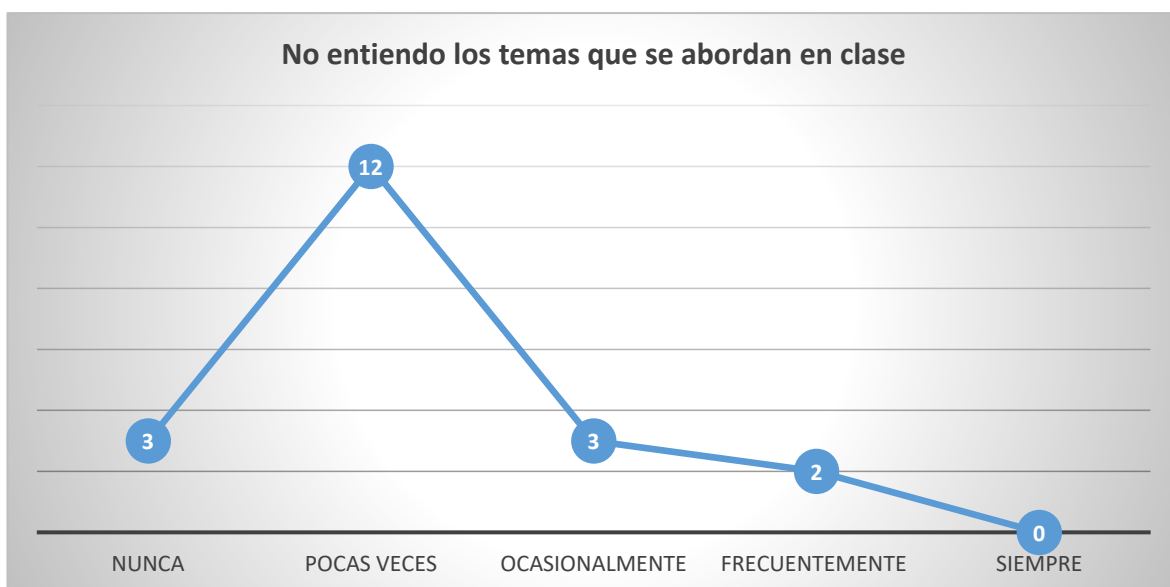


Gráfica 2.2 Por lo menos más del 50% de los alumnos entrevistados del 8º grupo de la carrera de medicina de la UDS realizan sus tareas a tiempo sin importar la carga que exista.

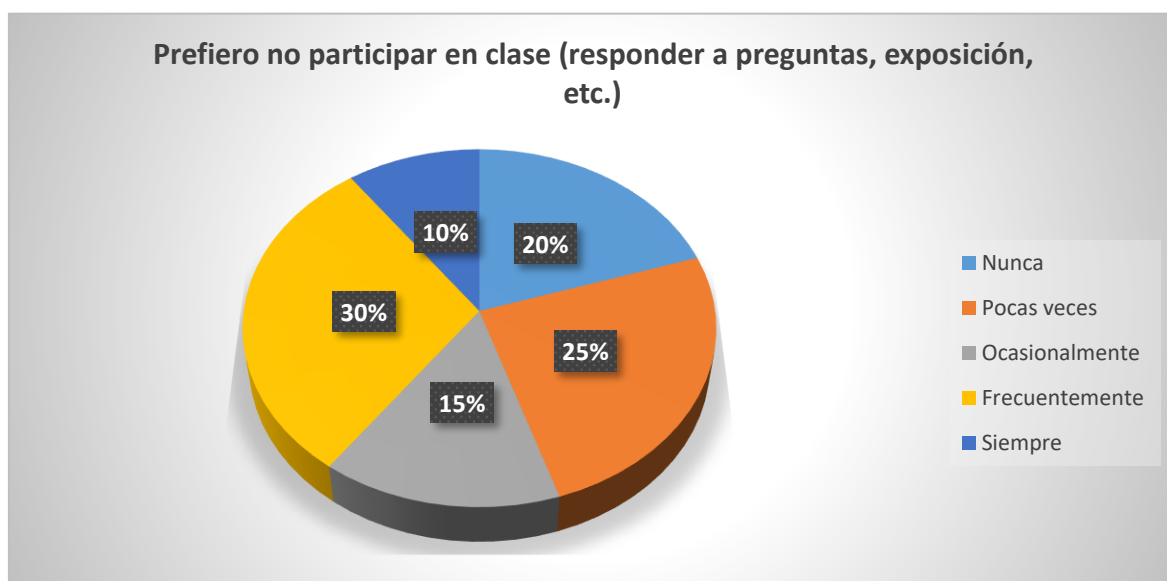
Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.



Gráfica 2.3 14 personas de 20 entrevistadas consideran que nunca se sienten intimidados por la personalidad y carácter del profesor.

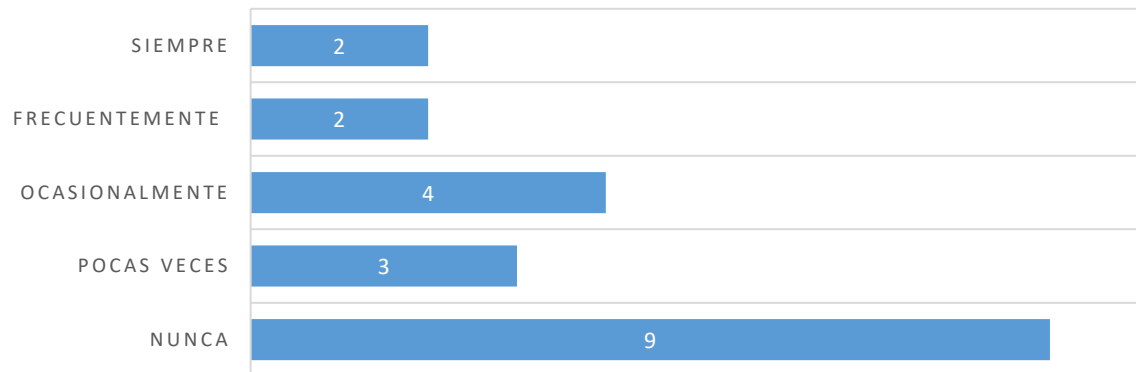


Gráfica 2.4 12 personas entrevistadas consideran que pocas veces no entienden los temas que se abordan en clases.



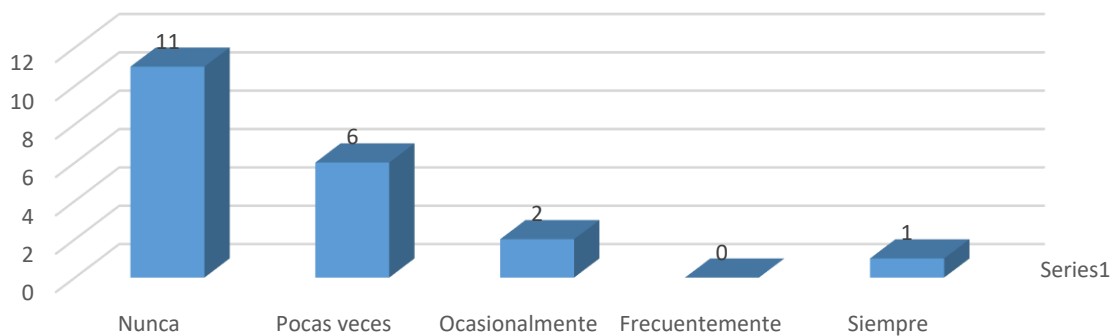
Gráfica 2.5 el 30% del total entrevistado considera que frecuentemente prefiere no participar en clase.

SUELO RASCARME, MORDERME LAS UÑAS, FROTARME LAS MANOS CUANDO ESTOY EN EL SALÓN O LA ESCUELA.



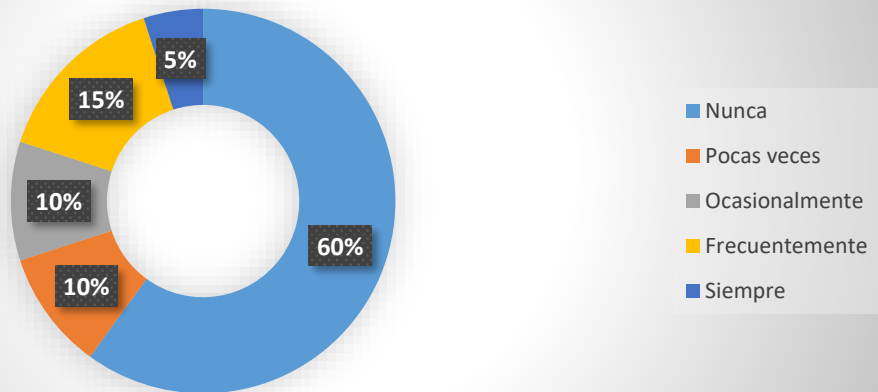
Gráfica 2.6 Del total de entrevistas 11 personas consideran que existe alguna acción de estrés cuando están en el salón de clases.

No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme



Gráfica 2.7 Mas del 50% de los entrevistados les gusta convivir con sus compañeros.

Pienso que no soy capaz de lograr mis metas



Gráfica 2.9 El 60% de las personas entrevistadas consideran que son capaces de lograr sus metas el resto a dudado en alguna ocasión en poder hacerlo.

10 ANÁLISIS

Los estudiantes de medicina enfrentan altos niveles de exigencia académica, lo cual puede provocar estrés crónico. Este estudio busca analizar los factores que contribuyen al estrés académico en esta población y cómo afecta su rendimiento académico y bienestar emocional. El poder comprender el estrés académico en los estudiantes de medicina permitirá diseñar estrategias para así poder mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos y prevenir el desgaste profesional y fomentar un entorno educativo más saludable, por lo que nos surge el siguiente cuestionamiento, ¿Qué factores de riesgo se asocian al estrés y bajo rendimiento académico en estudiantes de la UDS de 8º semestre, grupo C? este proyecto de investigación se inició durante los últimos 3 meses y a través de la recolección de datos por medio de una encuesta de 19 preguntas de opción múltiple de manera física, a 19 estudiantes de dicho grupo.

En este trabajo se concluye con la comprobación de hipótesis, es decir, dentro de nuestros resultados se identificó que los alumnos encuestados pertenecientes a 8vo semestre llevan consigo estrés académico, por diversos factores de riesgo, según las encuestas realizadas los principales son; el tener que equilibrar estudios y vida personal, la presión de tener múltiples exámenes o entrega de trabajos en la misma semana, falta de comunicación y organización entre profesores y estudiantes, de esta manera se argumenta el importante trabajo que se debe de realizar en estos estudiantes, esto consta de un diagnóstico oportuno, evidentemente acompañamiento profesional como terapia, apoyo emocional y así mismo involucrar a familiares.

La medicina de primer nivel de atención en estos casos es de suma importancia, epidemiológicamente está comprobado que el estrés académico es uno de los factores que tienden a desarrollar algunas patologías de suma relevancia y que desencadenan procesos emocionales, psicológicos y conductuales de riesgo, como depresión, ansiedad y depresión mayor.

Sería importante que se sigan implementando estrategias para prevenir el estrés académico, una de ellas sería por medio de la formación de una asociación de estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad del Sureste campus Comitán, se empleen estrategias que eventualmente nos disminuyan riesgos y casos, de esta manera disminuir la incidencia epidemiológica.

11 CONCLUSIÓN

En el proyecto de investigación “Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS” se expone una realidad preocupante que enfrentan los estudiantes de medicina: el estrés académico como consecuencia de las altas exigencias que puede tener esta carrera. A partir de un enfoque metodológico mixto, se identificaron los factores que generan estrés, sus manifestaciones, el impacto en el rendimiento académico y las estrategias utilizadas para afrontarlo. Entre los principales hallazgos, se evidenció que los estudiantes enfrentan múltiples estresores, siendo la sobrecarga académica el más predominante, seguida por la falta de tiempo libre y las altas expectativas externas. Estas condiciones generan manifestaciones físicas (fatiga, insomnio, cefaleas), emocionales (ansiedad, tristeza, irritabilidad) y conductuales (aislamiento, baja concentración, hábitos poco saludables), lo que afecta de forma considerable su bienestar y rendimiento académico. Algunos alumnos señalaron incluso consecuencias graves, como disminución en la calidad del aprendizaje, problemas de memoria y riesgo de deserción. Frente a estas situaciones, los estudiantes aplican distintas estrategias de afrontamiento, siendo algunas positivas (organización del tiempo, ejercicio, apoyo emocional) y otras negativas (automedicación, procrastinación, aislamiento). También se identificó que no hay un apoyo que brinda la universidad: para mejoramiento del acompañamiento psicológico, la comunicación con los docentes y la adecuación de la carga académica. En función de estos resultados, se proponen medidas para mitigar el estrés, tanto desde el ámbito institucional, como la implementación de pláticas y mayor flexibilidad académica, como desde la responsabilidad individual, promoviendo hábitos de autocuidado y técnicas de relajación. Asimismo, el rol docente resulta fundamental para fomentar un ambiente académico más empático, claro y colaborativo. En conclusión, el estrés académico es un fenómeno multifactorial que debe ser abordado de manera integral. Aunque los estudiantes desarrollan mecanismos de adaptación, es imprescindible que la institución asuma un papel activo en la promoción de entornos más saludables. La salud mental no debe verse como un lujo, sino como una prioridad en la formación médica. Este estudio no solo visibiliza una problemática frecuente, sino que también ofrece herramientas prácticas y propuestas viables para su intervención. Urge una

perspectiva holística que articule esfuerzos individuales, institucionales y sociales para lograr una educación médica sostenible, equitativa y centrada en el bienestar.

12 BIBLIOGRAFÍAS

1. Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado en 22 de marzo de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
2. Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado en 22 de marzo de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es.
3. Díaz Martín, Yanet. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1) Recuperado en 22 de marzo de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es&tlng=es.
4. Library. (s.f.). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. <https://1library.co/article/justificaci%C3%B3nestudioestr%C3%A9sengagement-rendimiento-acad%C3%A9mico-estudiantes-universit.y9ggo6rq>.
5. De-La-Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gac Med Mex* [Internet]. 2015 [citado 8 Diciembre 2018]; 151(4):443-449. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf
6. Díaz-Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med* [Internet]. 2016 [citado 3 Diciembre 2018]; 10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

7. Hernández León, M. de L., Cruz Martínez, I., Téllez Veranes, T., & Rodríguez Fernández, M. del C. (2023). *Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil*. MEDISAN, 27(2), e4410. Recuperado en 30 de marzo de 2025, de: <https://www.redalyc.org/journal/3684/368475187007/html/>
8. ACC, 2015. *The Social Readjustment Rating Scale An inventory of common stressors*. [en línea] Recuperado en: <http://www.acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf> Consultado el 20 de mayo de 2015
9. Jacobson, E. 1980. *You must Relax*. London, UK. Unwin Paperbacks
10. Puliti, R. 2004. *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER
11. Stahl, B y Goldstein, E. 2013. *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica*. 2013. Barcelona, España. Editorial Kairós
12. *Manejo del estrés académico: Estrategias para mantener el equilibrio emocional*. (s.f.). Red de Universidades Anáhuac | Top 2% a nivel global. <https://www.anahuac.mx/blog/manejo-del-estres-academico-estrategias-para-mantener-el-equilibrio-emocional#:~:text=Estrategias%20para%20manejar%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20Planifica,...%20Mant%C3%A9n%20una%20red%20de%20apoyo%20>
13. Wilson Alexander Zambrano-Vélez y. Mónica Dolores Tomalá-Chavarría. (s.f.). *Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S266502662022000500042&script=sci_arttext.

13 ANEXOS



Universidad Del Sureste
Campus Comitán



Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre <u>Wilder Ramirez Vazquez</u>			
Sexo: <u>M</u>	F	Edad: <u>23</u>	Originario de: <u>ChioPOS (Tuxtla Gtz. chis)</u>
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
A) Nunca
B) Ocasionalmente
C) A menudo
D) Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
A) Exámenes y evaluaciones
B) Carga de trabajo y tareas
C) Falta de tiempo libre
D) Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
A) Durante la preparación para exámenes
B) Durante la entrega de trabajos y proyectos
C) Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
D) Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
A) Sí, siempre
B) A veces, dependiendo de la situación
C) Rara vez
D) No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
A) Sí, significativamente
B) Sí, de manera moderada
C) No mucho
D) No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
A) Mejor organización del tiempo
B) Reducción de la carga académica
C) Mejorar el apoyo emocional
D) Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡Agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.				X	
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.			X		
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase				X	
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.			X		
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas			X		

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	☒ M	☐ F	Edad: 23
Originario de:		Comitán	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

1. ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
A) Nunca
B) Ocasionalmente
C) A menudo
D) Siempre
2. ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
A) Exámenes y evaluaciones
B) Carga de trabajo y tareas
C) Falta de tiempo libre
D) Expectativas familiares y sociales
3. ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
A) Durante la preparación para exámenes
B) Durante la entrega de trabajos y proyectos
C) Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
D) Durante las clases
4. ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
A) Sí, siempre
B) A veces, dependiendo de la situación
C) Rara vez
D) No, nunca
5. ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
A) Sí, significativamente
B) Sí, de manera moderada
C) No mucho
D) No, en absoluto
6. ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
A) Mejor organización del tiempo
B) Reducción de la carga académica
C) Mejorar el apoyo emocional
D) Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase	X				
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)			X		
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M	☒ F	Edad: 23 años
		Originario de: Comitán	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.		X			
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M	F	Edad: 23
Originario de:			
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.				X	
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)		X			
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.		X			
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre <u>ZANOBÍ</u>			
Sexo:	M	☒ F	Edad: <u>21</u> Originario de: <u>TABASC</u>
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.		X			
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.			X		
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase			X		
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.					X
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme			X		
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas				X	

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M	☒ F	Edad: 24
Originario de:		Vajalón, Chiapas.	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

1. ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
A) Nunca
B) Ocasionalmente
C) A menudo
D) Siempre
2. ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
A) Exámenes y evaluaciones
B) Carga de trabajo y tareas
C) Falta de tiempo libre
D) Expectativas familiares y sociales
3. ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
A) Durante la preparación para exámenes
B) Durante la entrega de trabajos y proyectos
C) Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
D) Durante las clases
4. ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
A) Sí, siempre
B) A veces, dependiendo de la situación
C) Rara vez
D) No, nunca
5. ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
A) Sí, significativamente
B) Sí, de manera moderada
C) No mucho
D) No, en absoluto
6. ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
A) Mejor organización del tiempo
B) Reducción de la carga académica
C) Mejorar el apoyo emocional
D) Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- ☐ A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - ☒ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - ☐ C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - ☐ D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- ☐ A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - ☐ B) A veces, pero no de manera constante
 - ☒ C) No mucho
 - ☐ D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- ☒ A) Sí, tengo una rutina establecida
 - ☐ B) A veces, pero no siempre la sigo
 - ☐ C) No, no tengo una rutina
 - ☐ D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- ☒ A) Sí, es manejable
 - ☐ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - ☐ C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - ☐ D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- ☐ A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - ☐ B) A veces, pero trato de desconectarme
 - ☒ C) No, me desconecto fácilmente
 - ☐ D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- ☐ A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - ☒ B) Más apoyo emocional y psicológico
 - ☐ C) Menor carga académica
 - ☐ D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- ☐ A) Sí, debe ser una prioridad
 - ☒ B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - ☐ C) No es un tema importante
 - ☐ D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- ☐ A) Sí
 - ☒ B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.		X			
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)	X				
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.		X			
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M ☒ F ☐	Edad:	21
Originario de:			
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.			X		
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase	X				
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)	X				
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M	X	F
Edad:	21		Originario de:
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.				X	
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.			X		
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.		X			
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme			X		
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme				X	
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas			X		

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8º de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: <u>Abel</u>			
Sexo:	<u>M</u>	Edad:	<u>21</u>
Originario de:		<u>Tuxtlá</u>	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - ☒ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - ☒ B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - ☒ C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - ☒ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - ☒ B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- ☒ A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- ☒ A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - ☒ B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)	X				
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.		X			
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: <u>Angel Diego de la Cruz Alvarado</u>			
Sexo:	M ☒ F	Edad:	<u>21</u>
Originario de:		<u>Comitán</u>	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - D) Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - A) Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - A) Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - A) Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - A) Sí, significativamente
 - B) Sí, de manera moderada
 - C) No mucho
 - D) No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - A) Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)	X				
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas		X			

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre	Freddy Domingo Lopez Gutierrez		
Sexo:	☒ M	☐ F	Edad: 22 años
Originario de:		Tuxtla Gtz	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - B) Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - A) Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - C) Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Si, siempre
 - B) A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Si, significativamente
 - B) Si, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - D) Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.			X		
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.				X	
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.		X			
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase			X		
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)		X			
6.- Suelo rascarme, morderme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.			X		
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas				X	

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Proyecto de investigación (Estrés académico del 8°C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: <u>Luis Viquez</u>			
Sexo:	<u>M</u>	F	Edad: <u>22</u> Originario de: <u>Tonalá</u>
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.		X			
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, mordirme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.					X
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?

- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
- B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
- C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
- D) No suelo tener dificultades con esto

8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?

- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
- B) A veces, pero no de manera constante
- C) No mucho
- D) No, no afecta mi salud física

9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?

- A) Sí, tengo una rutina establecida
- B) A veces, pero no siempre la sigo
- C) No, no tengo una rutina
- D) No, nunca he intentado

10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?

- A) Sí, es manejable
- B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
- C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
- D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a

11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?

- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
- B) A veces, pero trato de desconectarme
- C) No, me desconecto fácilmente
- D) Nunca me resulta difícil desconectarme

12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?

- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
- B) Más apoyo emocional y psicológico
- C) Menor carga académica
- D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes

13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?

- A) Sí, debe ser una prioridad
- B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
- C) No es un tema importante
- D) No, no creo que sea necesario

14. ¿Trabajas?

- A) Sí
- B) No

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡Agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase	X				
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)		X			
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.			X		
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipos y con fines académicos, agradecemos su tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre _____			
Sexo:	M	X	F
Edad:	22		
Originario de:	_____		
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres correspondiente a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Si, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Si, significativamente
 - Si, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - A veces, pero no de manera constante
 - No mucho
 - No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descansos, etc.)?
- Sí, tengo una rutina establecida
 - A veces, pero no siempre la sigo
 - No, no tengo una rutina
 - No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- Sí, es manejable
 - A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - A veces, pero trato de desconectarme
 - No, me desconecto fácilmente
 - Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - Más apoyo emocional y psicológico
 - Menor carga académica
 - Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- Sí, debe ser una prioridad
 - Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - No es un tema importante
 - No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- Sí
 - No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.				X	
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.			X		
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase				X	
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)			X		
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme					X
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas				X	

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos su tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - ☒ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - ☒ C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- ☒ A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - ☒ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- ☒ A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - ☒ C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - ☒ B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- ☒ A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡gradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.					X
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.		X			
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.			X		
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)		X			
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.				X	
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas					X

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos su tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: <u>Loucky Pérez</u>			
Sexo:	M	F	Edad: <u>22</u> Originario de: <u>Tuxtla Gut., Chiapas</u>
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?

- ☐ A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
- ☒ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
- ☐ C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
- ☐ D) No suelo tener dificultades con esto

8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?

- ☒ A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
- ☐ B) A veces, pero no de manera constante
- ☐ C) No mucho
- ☐ D) No, no afecta mi salud física

9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?

- ☒ A) Sí, tengo una rutina establecida
- ☐ B) A veces, pero no siempre la sigo
- ☐ C) No, no tengo una rutina
- ☐ D) No, nunca he intentado

10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?

- ☐ A) Sí, es manejable
- ☐ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
- ☒ C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
- ☐ D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a

11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?

- ☒ A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
- ☐ B) A veces, pero trato de desconectarme
- ☐ C) No, me desconecto fácilmente
- ☐ D) Nunca me resulta difícil desconectarme

12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?

- ☐ A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
- ☐ B) Más apoyo emocional y psicológico
- ☐ C) Menor carga académica
- ☒ D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes

13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?

- ☐ A) Sí, debe ser una prioridad
- ☒ B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
- ☐ C) No es un tema importante
- ☐ D) No, no creo que sea necesario

14. ¿Trabajas?

- ☐ A) Sí
- ☒ B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)					X
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.			X		
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme					X
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme					X
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre <u>Daniela Marcela Sánchez</u>			
Sexo: <u>M</u>	F	Edad: <u>21</u>	Originario de: <u>Villahermosa</u>
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- ☒ A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - ☐ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - ☐ C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - ☐ D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- ☐ A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - ☐ B) A veces, pero no de manera constante
 - ☒ C) No mucho
 - ☐ D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- ☒ A) Sí, tengo una rutina establecida
 - ☐ B) A veces, pero no siempre la sigo
 - ☐ C) No, no tengo una rutina
 - ☐ D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- ☒ A) Sí, es manejable
 - ☐ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - ☐ C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - ☐ D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- ☐ A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - ☐ B) A veces, pero trato de desconectarme
 - ☒ C) No, me desconecto fácilmente
 - ☐ D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- ☐ A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - ☐ B) Más apoyo emocional y psicológico
 - ☐ C) Menor carga académica
 - ☒ D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- ☐ A) Sí, debe ser una prioridad
 - ☒ B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - ☐ C) No es un tema importante
 - ☐ D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- ☐ A) Sí
 - ☒ B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡Agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)					X
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos, agradecemos su tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8º C de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: <u>Diana Guadalupe Cárdenas Gaxiola</u>			
Sexo:	<u>M</u>	F	Edad: <u>25</u>
Originario de:		<u>Tabasco</u>	
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientas más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Si, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Si, significativamente
 - Si, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - B) A veces, pero no de manera constante
 - C) No mucho
 - D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- A) Sí, tengo una rutina establecida
 - B) A veces, pero no siempre la sigo
 - C) No, no tengo una rutina
 - D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- A) Sí, es manejable
 - B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - B) A veces, pero trato de desconectarme
 - C) No, me desconecto fácilmente
 - D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - B) Más apoyo emocional y psicológico
 - C) Menor carga académica
 - D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- A) Sí, debe ser una prioridad
 - B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - C) No es un tema importante
 - D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- A) Sí
 - B) No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para el equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lápiz negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.		X			
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.			X		
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)				X	
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.				X	
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme		X			
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas		X			

NOTA: Toda data e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos su tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre: _____			
Sexo:	M	☒ F	Edad: 22
Originario de:		Comitán de Domínguez	
Indicaciones: Responde con lápiz negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres correspondiente a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - C) A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - C) Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - B) Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Si, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - D) No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Si, significativamente
 - Si, de manera moderada
 - C) No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - A) Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- ☒ A) Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - ☐ B) Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - ☐ C) Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - ☐ D) No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- ☐ A) Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - ☐ B) A veces, pero no de manera constante
 - ☐ C) No mucho
 - ☒ D) No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- ☐ A) Sí, tengo una rutina establecida
 - ☐ B) A veces, pero no siempre la sigo
 - ☐ C) No, no tengo una rutina
 - ☐ D) No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- ☐ A) Sí, es manejable
 - ☐ B) A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - ☐ C) Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - ☐ D) Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- ☐ A) Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - ☐ B) A veces, pero trato de desconectarme
 - ☐ C) No, me desconecto fácilmente
 - ☒ D) Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- ☐ A) Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - ☐ B) Más apoyo emocional y psicológico
 - ☐ C) Menor carga académica
 - ☒ D) Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- ☐ A) Sí, debe ser una prioridad
 - ☒ B) Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - ☐ C) No es un tema importante
 - ☐ D) No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- ☐ A) Sí
 - ☒ B) No

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase		X			
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)		X			
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipos y con fines académicos, agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!



Proyecto de investigación (Estrés académico del 8ºC de Medicina Humana en la UDS)			
Nombre			
Sexo:	M	F	Edad: 22
Origenario de:		Comitán	
Indicaciones: Responde con lapicero negro o azul cada pregunta, subrayando el inciso que consideres corresponde a tu experiencia académica.			

- ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico?
 - Nunca
 - Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- ¿Cuáles de los siguientes factores contribuyen más a tu estrés académico?
 - Exámenes y evaluaciones
 - Carga de trabajo y tareas
 - Falta de tiempo libre
 - Expectativas familiares y sociales
- ¿En qué momentos sientes más estrés académico?
 - Durante la preparación para exámenes
 - Durante la entrega de trabajos y proyectos
 - Cuando tengo que equilibrar estudios y vida personal
 - Durante las clases
- ¿Sueles utilizar técnicas de manejo de estrés?
 - Sí, siempre
 - A veces, dependiendo de la situación
 - Rara vez
 - No, nunca
- ¿Consideras que el estrés académico afecta tu rendimiento académico?
 - Sí, significativamente
 - Sí, de manera moderada
 - No mucho
 - No, en absoluto
- ¿Qué estrategia crees que te ayudaría a reducir el estrés académico?
 - Mejor organización del tiempo
 - Reducción de la carga académica
 - Mejorar el apoyo emocional
 - Aumentar el tiempo libre y las actividades recreativas

7. ¿Cómo manejas la presión de tener múltiples exámenes o entregas de trabajos en la misma semana?
- Me organizo bien y lo manejo sin problemas
 - Me organizo, pero me siento algo abrumado
 - Me siento muy estresado/a y me cuesta manejarlo
 - No suelo tener dificultades con esto
8. ¿Sientes que el estrés académico afecta tu bienestar físico?
- Sí, me causa dolores de cabeza, insomnio u otros síntomas
 - A veces, pero no de manera constante
 - No mucho
 - No, no afecta mi salud física
9. ¿Tienes algún tipo de rutina diaria para manejar el estrés (ejercicio, meditación, descanso, etc.)?
- Sí, tengo una rutina establecida
 - A veces, pero no siempre la sigo
 - No, no tengo una rutina
 - No, nunca he intentado
10. ¿Consideras que la carga académica de tu carrera en medicina es adecuada para tu bienestar?
- Sí, es manejable
 - A veces siento que es excesiva, pero puedo manejarla
 - Creo que es excesiva y afecta mi bienestar
 - Es totalmente excesiva, me siento constantemente abrumado/a
11. ¿Te resulta difícil desconectarte de los estudios, incluso durante el tiempo libre?
- Sí, siempre me siento preocupado/a por los estudios
 - A veces, pero trato de desconectarme
 - No, me desconecto fácilmente
 - Nunca me resulta difícil desconectarme
12. ¿Cuál de las siguientes áreas consideras que debería mejorar en tu entorno académico para reducir el estrés?
- Mayor tiempo para estudiar y entregar tareas
 - Más apoyo emocional y psicológico
 - Menor carga académica
 - Mejor comunicación y organización entre profesores y estudiantes
13. ¿Crees que el estrés académico es un tema que debería abordarse más en tu universidad?
- Sí, debe ser una prioridad
 - Sí, pero solo con un enfoque más práctico
 - No es un tema importante
 - No, no creo que sea necesario
14. ¿Trabajas?
- Sí
 - No

NOTA: Todo dato e información proporcionada es confidencial para equipo y con fines académicos. ¡Agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Licenciatura en Medicina Humana

Marca con una X la respuesta que corresponda a su experiencia académica (1 respuesta por cada pregunta). Usa lapicero negro o azul.

	1 Nunca	2 Pocas veces	3 Ocasionalmente	4 Frecuentemente	5 Siempre
1.- Siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo.	X				
2.- Si hay sobre carga de tareas y trabajos escolares, no soy capaz de realizarlos a tiempo.	X				
3.- Me intimida la personalidad y el carácter del profesor.	X				
4.- No entiendo los temas que se abordan en clase			X		
5.- Prefiero no participar en clase (responder a preguntas, exposición, etc.)			X		
6.- Suelo rascarme, mordeme las uñas, frotarme las manos cuando estoy en el salón o la escuela.	X				
7.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
8.- No me gusta convivir con los demás, prefiero aislarme	X				
9.- Pienso que no soy capaz de lograr mis metas	X				

NOTA: Toda dato e información proporcionada es confidencial para el equipo y con fines académicos. Agradecemos tu tiempo y sinceridad al responder este cuestionario!

Fotos de evidencia





¿CÓMO AFRONTARLO?

- 🕒 **Gestión del tiempo**
 - Usa técnicas como Pomodoro o Eisenhower
 - Evita multitareas y distracciones digitales
- 🧘 **Autocuidado físico y mental**
 - Alimentación balanceada y sueño suficiente
 - Ejercicio regular: yoga, caminatas, natación
 - Técnicas de respiración y mindfulness
- 🧠 **Apoyo emocional**
 - Habla con amigas o mentores
 - Acude al servicio de orientación psicológica de tu facultad
 - Normaliza pedir ayuda
- 🎯 **Establece metas realistas**
 - Divide grandes tareas en metas pequeñas
 - Celebra tus logros, por pequeños que sean



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ASIGNATURA: EPIDEMIOLOGÍA

DR. LUIS FERNANDO MÁRQUEZ ANZUETO

2-C

HECHO POR:

- JENNIFER FERNANDA PÉREZ SANCHEZ
- MARIA FERNANDA MORALES VAZQUEZ
- BLANCA JANETH CASTELLANOS SANCHEZ
- YELITZA AYLIN ARGUETA HURTADO.

17- 06- 2025

Hablemos sobre ...



ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

Es una respuesta del organismo ante demandas académicas percibidas como excesivas, difíciles o amenazantes.

Se presenta cuando hay un desequilibrio entre las exigencias del entorno y los recursos del estudiante para enfrentarlas.

¿POR QUÉ OCURRE EN 8° SEMESTRE?

Rotaciones clínicas y mayor carga práctica, exigencia en exámenes integradores, presión por internado después por el servicio social, falta de tiempo para autocuidado, inseguridad en habilidades clínicas

CLÍNICA

Ansiedad, insomnio, fatiga
Irritabilidad o tristeza, bajo rendimiento académico, problemas de concentración, dolor de cabeza o problemas gastrointestinales



IMPORTANCIA DE LA TERAPIA

La terapia psicológica es una herramienta clave para: Identificar y manejar el estrés y la ansiedad, mejorar la autoestima y el rendimiento académico, prevenir trastornos como la depresión o el burnout, fortalecer el autocuidado emocional y profesional, pedir ayuda no es debilidad, es salud, buscar apoyo psicológico es un paso responsable hacia tu bienestar y formación como futura médica, si el estrés afecta tu vida diaria, acude al servicio de apoyo psicológico de tu facultad o a un profesional certificado.

