



UDS
Mi Universidad

**Universidad Del Sureste
Campus Comitán**



Licenciatura en Medicina Humana

Proyecto de investigación Estrés académico del 8^oC 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 ___ de ____ de 2025.

INDICE:

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 CUESTION

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 y 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 TEÒRICO

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 a 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 DX

Cuando hablamos del estrés académico, debemos reconocer como poder identificar de que manera esta 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 diagnostico implementamos diversos métodos que evalúan tanto la percepción subjetiva del estrés como sus manifestaciones fisiológicas y psicológicas. Algunos métodos son:

1. 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 halla 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 TX

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 como 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

9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS RECOPIADOS

10 ANÁLISIS

11 CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍAS

Planteamiento del problema (Yelitza)

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.

JUSTIFICACION (dana)

1. 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-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-estudiantes-universit.y9ggo6rq>.

ESTADO DE CUESTIÓN (yelitza)

2. 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

3. 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

MARCO TEÓRICO: DEFINICIÓN (Fernanda)

4. 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/>

MANIFESTACIONES CLINICAS Y PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (BLANCA)

- 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
- Jacobson, E. 1980. *You must Relax*. London, UK. Unwin Paperbacks
- Puliti, R. 2004. *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER
- Stahl, B y Goldstein, E. 2013. *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica*. 2013. Barcelona, España. Editorial Kairós

Dx y Tx:

- *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%20estrés%20académico%201%20Planifica,...%205%20Mantén%20una%20red%20de%200apoyo%20>

- 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 8ºC de Medicina Humana en la UDS)				
Nombre				
Sexo:	M	F	Edad:	Originario de:
<u>Indicaciones:</u> 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
- ¿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
- ¿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

- 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!



**Universidad Del Sureste
Campus Comitán**



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.

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

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

