



**Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
MEDICINA HUMANA**

**Alumno:**

Orlando Gamaliel Mendez Velazco

**Materia:**

Metodología de la investigación

**Tema:**

Ficha de control de lectura

**Nombre del docente:**

**Dra. Dulce Melissa Meza López**

**Grado: 7 Grupo: A**

# FICHA DE CONTROL DE LECTURA

<p><b>Título:</b> Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas.</p> <p><b>Autor:</b> Liliana B, Jorge C, María P, Luis V.</p> <p><b>Capítulos:</b> 1</p>	<p><b>Tema:</b></p> <p>El impacto de el estrés en la salud de estudiantes de medicina humana</p>	<p><b>Capítulo:</b> 1</p> <p>De la página 172 a la 177</p>	<p><b>Fecha:</b> 6 de marzo del 2025</p> <p><b>N° ficha:</b> 1</p> <p><b>Lector:</b> Dra. Dulce Melissa Meza López</p>
<p><b>Ideas Principales:</b></p> <p>La carga excesiva y falta de tiempo para relajarse en estudiantes se ha asociado al estrés académico.</p> <p>El estrés se asocia a la incidencia de depresión y suicidios en estudiantes de medicina</p> <p>Afrontamientos del estrés mediante medidas de relajación y meditación.</p> <p>Trastornos asociados a el estrés académico en estudiantes de medicina</p>	<p><b>Glosario:</b></p> <p><b>Estrés:</b> es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante.</p> <p><b>Estrés académico:</b> Reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la universidad</p> <p><b>Ansiedad:</b> Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas.</p> <p><b>Adaptación:</b> Proceso evolutivo continuo y lento que lleva una persona para adecuarse a las exigencias de su ambiente</p>	<p><b>Vinculación con la novela:</b></p> <p>Incidencia de Trastornos relacionados al estrés académico en estudiantes de medicina humana</p>	
<p><b>Ideas Secundarias:</b></p> <p>El estrés académico es la reacción normal ante situaciones que enfrentamos en el ambiente universitario como: exámenes, trabajos, presentaciones. Pero en ocasiones la exigencia es demasiada que agudiza la respuesta y disminuye nuestro rendimiento. Estos estudiantes tienen un incremento a depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración, estudios demuestran mayores niveles de estrés en estudiantes de medicina humana, estos de igual manera experimentan un considerable incremento en niveles de depresión. También existen situaciones vitales que nos estresan, como: la muerte de un familiar o amigo, separación, matrimonio, embarazo, lesión o enfermedad personal.</p>	<p><b>Comentario Personal:</b></p> <p>Es importante tomar en cuenta la salud mental de los estudiantes de medicina y que estos conozcan los riesgos que produce el estrés, para ello hay medidas como la adaptación de estos, medidas de relajación, y meditación. Esto es importante para reducir la incidencia de depresión y suicidios en estos estudiantes, de tal manera también se podría abordar medidas psicológicas que ayuden al estudiante a afrontar de mera esencial el estrés y para poder concluir su carrera de manera productiva, esto favorecerá a un mayor aprendizaje y buena adaptación en entornos hospitalarios. Esto de igual manera favorecerá a reducir la incidencia de trastornos relacionados como la ansiedad, trastornos del sueño, y alimenticios, etc.</p>		
<p>Orlando Gamaliel Mendez Velazco</p>			