UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Medicina

Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico entre los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión en el año de 2023

Tesis para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano

Por:
Aguilar Rojas Joshua Isaac
da Silva Morais Heredia Caroline

Asesor:
Mg. Ricardo Josué Rojas Humpire

Lima, 8 de Setiembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Ricardo Josué Rojas Humpire, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **"Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico entre los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión en el año de 2023"** de los autores Caroline da Silva Morais Heredia y Joshua Isaac Aguilar Rojas, tiene un índice de similitud de 10% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 20 días del mes de febrero del año 2025.

_____

Ricardo Josué Rojas Humpire

757

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 19 día(s) del mes de febrero del año 2023 siendo las 19:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mg. Segura Chavez Luis Felipe, el (la) secretario(a): Mc. Yauri Garcia Deyvi Karol y los demás miembros: Mg. Valenzuela Estarn Percy Ruben y el (la) asesor(a) Mg. Rojas Humpiri Ricardo Josue con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico entre los estudiantes de medicina humana de la universidad Peruana Unión en el año 2023" de los (las) bachilleres:

a) Joshua Isaac Aguilar Rojas

b) Caroline Da Silva Morais Heredia

c)

conducente a la obtención del título profesional de: Médico Cirujano

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Joshua Isaac Aguilar Rojas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Caroline Da Silva Morais Heredia

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico entre los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión en el año de 2023

Association between instructional time and academic stress among medical students of Peruvian University Union in the year of 2023.

Caroline da Silva Morais Heredia, Joshua Isaac Aguilar Rojas

Universidad Peruana Unión, Escuela de Medicina Humana, Lima, Perú

Resumen

El estrés académico, entendido como el conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas ante las demandas del entorno universitario, es un fenómeno recurrente entre los estudiantes, especialmente en programas de alta exigencia como la carrera de Medicina Humana. Pudiendo ser provocado por múltiples factores, tales como la carga académica, la preocupación por el futuro profesional y los desafíos emocionales inherentes a la transición hacia la adultez. Dentro de las posibles consecuencias se encuentran aquellos trastornos de carácter psicológico como la ansiedad y la depresión, malestares físicos, pudiendo afectar su rendimiento académico y bienestar. A fin de implementar planes que ayuden a mitigar los efectos del estrés académico, es crucial poder identificar aquellos factores que influyen sobre el mismo. MÉTODOS: En el 2023 se realizó un estudio observacional transversal a estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión. Se aplicó una encuesta que consideró el Inventario SISCO y variables sociodemográficas, además se consideraron datos expedidos por la facultad sobre las horas académicas. El análisis estadístico, realizado en R versión 4.0.2, incluyó pruebas como chi-cuadrado, ANOVA y regresión lineal. RESULTADOS: La evaluación se realizó en 244 estudiantes, se encontraron diferencias significativas con relación a los niveles de estrés académico, siendo que el 60% de las mujeres presentaron niveles más elevados de estrés frente al 35.7% que presentaron los hombres. Asimismo, se encontró que el ejercicio físico puede ser una estrategia de afrontamiento efectiva contra el estrés, ya que se incrementó en un 1% la probabilidad de realizar esta actividad por cada hora académica adicional. CONCLUSIONES: Los resultados resaltan la necesidad de fomentar la actividad física como estrategia reductora de estrés, así como también se señala la necesidad de implementar un enfoque con respecto a las diferencias con relación al estrés percibido y su gestión según cada sexo.

Palabras clave: estrés académico, tiempo de instrucción, estudiantes de medicina, ejercicio físico, sexo.

Abstract

Academic stress, understood as the set of physiological and psychological reactions to the demands of the university environment, is a recurrent phenomenon among students, especially in highly demanding programs such as Human Medicine. It can be caused by multiple factors, such as the academic load, concern for the professional future and the emotional challenges inherent in the transition to adulthood. Among the possible consequences are psychological disorders such as anxiety and depression, physical discomfort, which may affect their academic performance and well-being. In order to implement plans to help mitigate the effects of academic stress, it is crucial to identify the factors that influence it. METHODS: A cross-sectional observational study was carried out in 2023 on students of Human Medicine at the Universidad Peruana Unión. A survey that considered the SISCO Inventory and sociodemographic variables was applied, in addition to data issued by the faculty on academic hours. The statistical analysis, performed in R version 4.0.2, included tests such as chi-square, ANOVA and linear regression. RESULTS: The evaluation was carried out in 244 students, and significant differences were found in relation to academic stress levels, with 60% of women presenting higher levels of stress compared to 35.7% of men. Likewise, it was found that physical exercise can be an effective coping strategy against stress, since the probability of performing this activity increased by 1% for each additional academic hour. CONCLUSIONS: The results highlight the need to promote physical activity as a stress-reducing strategy, as well as pointing out the need to implement an approach regarding the differences in relation to perceived stress and its management according to each sex.

Keywords: academic stress, instructional time, medical students, physical exercise, sex.

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción". Es decir, es un sistema de alerta biológica necesario para la supervivencia y para generar estímulos capaces de produjeren una respuesta adecuada frente a los diferentes tipos de estrés enfrentados en la vida. (1)

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), existen diferentes causas para el estrés, "como las dificultades personales (por ejemplo, conflictos con los seres queridos, soledad, falta de ingresos, preocupación por el futuro), los problemas en el trabajo (por ejemplo, conflictos con los compañeros, alto nivel de exigencia o inseguridad laboral), o a presencia de amenazas importantes en la comunidad (por ejemplo, violencia, enfermedades, falta de oportunidades económicas)". (1)

Incluidos en los ejemplos de la OPS, están la preocupación por el futuro y el alto nivel de exigencia, características que se presentan como parte de la vida de un estudiante de la carrera de Medicina Humana, siendo estos factores parte de un todo que les puede conllevar a presentar un estado de estrés académico durante su periodo de estudios universitarios.

La excelencia y los logros académicos son exigencias cada vez más presentes entre los estudiantes universitarios, en particular a los estudiantes de las carreras de salud, ya que la elección de las diferentes sedes de prácticas depende, en muchos casos, del rendimiento académico. Estos factores conllevan a diferentes niveles de estrés entre los estudiantes, ya que su carrera y su futuro profesional dependen de ellos. Adicionalmente, el periodo universitario coincide con la transición de la adolescencia con la adultez y con cambios geográficos - ya que muchas veces tienen que moverse a otra ciudad, lo que es otra dificultad y motivo de ansiedad por la adaptación y por el sentimiento de soledad. Este entorno académico novedoso tiene el potencial de producir grados elevados de estrés que, en consecuencia, pueden ser perjudiciales para los estudiantes universitarios. (2)

Por eso se afirma que el estrés académico está asociado a cambios negativos en diferentes áreas de la vida de un estudiante universitario. Existen cambios en el patrón alimentario, enfermedades psicológicas como depresión y ansiedad pueden manifestarse, enfermedades funcionales como cefaleas tensionales, gastritis, síndrome de intestino irritable, entre otras, también pueden surgir como respuesta del estrés académico que está expuesto el estudiante.

De acuerdo con el modelo cognitivo, el estrés académico es definido como aquella condición en que las demandas internas y externas del entorno universitario representan una amenaza al estudiante a medida que este percibe que no posee los recursos necesarios para atender a esta demanda. Es decir, el estrés académico ocurre cuando las demandas universitarias son superiores a la capacidad de afrontamiento del estudiante. (3)

Conforme Emond, el estrés académico es un tipo de estrés psicológico que resulta de la anticipación de las evaluaciones en el contexto académico. (4) Además, un estudio realizado en China relaciona el estrés académico con elevados niveles de aprendizaje, evaluaciones y resultados exigidos en los Colegios en China, además de ser identificado como el principal aspecto estresante experimentado en la mayoría de los estudiantes en China. (5)

Otro estudio realizado en estudiantes de Medicina Humana en Riad, Arabia Saudita, halló una posible relación entre la atención plena del estudiante a un menor grado de estrés y de síntomas depresivos. (6)

En Belgrado, Serbia, un estudio realizado sobre estudiantes de Medicina Humana del cuarto año de carrero demostró que el estrés académico puede afectar de manera importante a la salud mental del estudiante. (7)

En un estudio descriptivo realizado en 1020 estudiantes de distintas universidades en Andalucía, España, se evaluó el perfil de los estudiantes en relación con la inteligencia emocional, el estrés y el rendimiento académicos, como conclusión se señaló una superioridad de los parámetros evaluados en mujeres comparado con los varones. (2)

Como resultado de un estudio realizado en Bolivia, se demuestra que a mayor nivel de capital social vinculante (recursos disponibles), mayor es la percepción del apoyo socioemocional y de la autoeficacia. Estas variables, a su vez, incrementan la probabilidad de que los estudiantes universitarios presenten menos síntomas psicológicos del estrés académico. (3)

En Perú existe data de estudios descriptivos como el realizado en estudiantes universitarios en Lima dentro del contexto de la pandemia con el COVID- 19, donde se destacó un menor grado en frecuencia de depresión, ansiedad y estrés dentro del grupo femenino de estudiantes. (8)

Tenemos por otro lado al tiempo de instrucción definido como “La cantidad de tiempo durante el cual los alumnos reciben instrucción de un profesor...” (9). Existen múltiples estudios que encuentran una relación positiva al incrementar el tiempo de instrucción con el rendimiento académico (10–14), cabe resaltar que la mayoría de estos estudios han sido realizados en un ambiente escolar y no universitario, teniendo en consideración materias de lenguaje y matemáticas han llegado a concluir que el uso adecuado de este tiempo puede ayudar sobre todo a estudiantes con mayor riesgo de fracaso escolar (12). Sin embargo, es importante considerar que el mismo incremento de este tiempo de instrucción podría llegar a ser dañino. (10)

Es ahí donde entramos al tema de interés para este estudio, ¿podrá existir un incremento del estrés académico de un estudiante ante un mayor en el tiempo de instrucción? Existe evidencia que sugiere que un mayor tiempo de instrucción aumenta ligeramente los problemas de salud relacionados con el estrés en escolares (15). Por otro lado, hay pruebas de que una reducción en la duración del itinerario académico (pudiéndose entender como compresión de la duración de un periodo académico o ciclo) dejando el tiempo de instrucción acumulado sin mayores cambios llega a aumentar el estrés percibido e internalización de síntomas de problemas de salud mental en estudiantes de secundaria (16).

En un estudio realizado en la Universidad de Ciencias Médicas de Cuba, se encontró que las demandas académicas son uno de los factores estresores principales percibidos por los

estudiantes de Medicina Humana, siendo considerado la falta de tiempo para realización de los trabajos y la sobrecarga académica determinantes en este contexto. (17)

A pesar de la existencia de estudios que evalúan el efecto que tiene en la salud mental de un estudiante universitario la calidad de instrucción (18), son escasos los que enfocan el efecto del tiempo de instrucción como horas cuantitativas de clase con relación al estrés académico, considerando un contexto universitario de pregrado con horarios exentos y materias de mayor complejidad a las de un ambiente escolar.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño Metodológico

Se realizó un estudio observacional analítico de tipo transversal enfocado en un análisis a partir del Inventario de Estrés Académico SISCO, instrumento que fue validado en el Perú el año 2019 por Manrique-Millones et al (25), además de componentes de edad, sexo y estado civil del grupo estudiado en el segundo semestre del año 2023 (2023-II), junto a datos expedidos por la secretaría de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión del mismo periodo académico que incluyeron las horas académicas a fin de cuantificar el tiempo de instrucción correspondiente al ciclo académico de cada participante.

2.2. Población y Muestra

Se consideró la población de estudiantes del primer al sétimo año de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, de los cuales se excluyen a los estudiantes que no estén matriculados en sus respectivos cursos del primer al sétimo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión. El muestreo es no probabilístico por conveniencia y se obtiene resultado de 244 estudiantes que completaron las encuestas, afirmando haber presentado momentos de estrés durante el transcurso del último semestre.

2.3. Análisis de Datos

El análisis de datos se realizó a través del lenguaje de programación R versión 4.0.2 (R Foundation for Statistical Computing, Austria; http://www.R-project.org). Según la naturaleza categórica o numérica las variables se describieron como frecuencias absolutas y relativas (%) o mediana y rango intercuartílico (RIQ) respectivamente. Para el análisis comparativo se usó el test de chi-square, ANOVA o Kruskal-Wallis dependiendo de la naturaleza de las variables y previo análisis de normalidad a través del test Kolmogorov-Smirnov. Para establecer los factores asociados al estrés académico, se usaron modelos de regresión lineal crudos y ajustados. Estos modelos de regresión proporcionaron los β de cada factor, con sus respectivos intervalos de confianza al 95% (IC95%). Un $p<0.05$ se consideró como estadísticamente significativo en todos los análisis.

2.4. Aspectos Éticos

El proyecto cuenta con aprobación por el comité de ética de la Universidad Peruana Unión (número: 2022-CE-FCS - UPeU-042/2023), además se hizo firmar consentimiento informado a todos los participantes informando sobre la naturaleza del estudio. Nos guiaremos de acuerdo con la declaración sobre los principios éticos de Helsinki para llevar a cabo el presente estudio.

3. RESULTADOS

Se analizaron las respuestas de un total de 244 estudiantes de la escuela profesional de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, estudiantes con una edad media de 21 años con un rango intercuartílico de 19 a 23 años, cerca de la mitad de todos los participantes se encontraban cursando los primeros dos años de la carrera para el momento que realizaron la encuesta, asimismo, se trató en su gran mayoría de participantes mujeres.

La muestra fue obtenida por medio de una encuesta que incluye al inventario SISCO SV, componentes de edad, sexo y estado civil del grupo estudiado en el segundo semestre del año 2023 (2023-II), junto a datos expedidos por la secretaría de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión del mismo periodo académico que incluyeron las horas académicas a fin de cuantificar el tiempo de instrucción correspondiente al ciclo académico de cada participante.

La tabla 1 muestra las características generales de la población de estudiantes encuestados que dieron su consentimiento (244 estudiantes), se observa la magnitud de las variables descritas según cada apartado. Con respecto a la edad se identificó que la edad cuenta con una media de

21 años con un rango intercuartílico de 19 a 23 años, se encontrón además que el mayor número de estudiantes encuestadas fueron mujeres con un 65.6%, y el 34.4% restante fueron hombres, el 2.46% fueron casados mientras que el 97.5% fueron solteros. Sobre el tiempo de instrucción se encontró una media de 544 horas con un rango intercuartílico de 510 a 578 horas. Adicionalmente, se agruparon los años de estudios en dos grupos: ciencias básicas (ciclos académicos I, II y IV) representando el 43%, y ciencias clínicas (ciclos académicos VI, VIII, X, XII, XIV) siendo el 57% de los encuestados. Por otra parte, se describieron los componentes del inventario SISCO SV según cada uno de los tres componentes de este. Primeramente, dentro del grupo de los estresores se encontró que un 51.6% de los estudiantes presentó estresores fuertes, el 34.4% estresores moderados y un 13.9% estresores leves. Posteriormente, con la dimensión de síntomas se presentó que el 43% cursó con síntomas moderados, el 33.2% síntomas fuertes y el 23.8% síntomas leves. Finalmente, con las estrategias de afrontamiento del estrés se encuentra que el 50.4% presenta estrategias moderadas, 37.7% estrategias fuertes y un 11.9% estrategias leves.

Tabla 1. Características generales de la población

Variables	Total (n=244)
Edad (años)	21 [19-23]
Sexo (%)	
Hombre	84 (34.4%)
Mujer	160 (65.6%)
Estado civil (%)	
Casado	6 (2.46%)
Soltero	238 (97.5%)
Tiempo de instrucción (horas)	544 [510-578]
Año de estudios (%)	
Básicas	105 (43.0%)
Clínicas	139 (57.0%)
Estresores (%)	
Fuerte	126 (51.6%)
Leve	34 (13.9%)
Moderado	84 (34.4%)
Síntomas (%)	
Fuerte	81 (33.2%)
Leve	58 (23.8%)
Moderado	105 (43.0%)
Estrategias (%)	
Fuerte	92 (37.7%)
Leve	29 (11.9%)
Moderado	123 (50.4%)

Nota: Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%).

En la tabla 2 se muestra el análisis comparativo a través de Kruskall-Wallis y Chi-cuadrado con relación a los niveles estresores, lo cual se encuentra significancia estadística con la variable sexo, con un valor de p< 0.001. Se encontró que el sexo femenino presenta niveles fuertes de estresores (60%), demostrando que las mujeres mostraron mayor carga de estrés académico con relación a los varones (35.7%). Por otro lado, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el tiempo de instrucción y los niveles de estresores.

En las demás variables, se evidencia que la mediana y el rango intercuartílico presentan valores similares.

Tabla 2. Características de la población comparada por niveles de estresores

Variables	Estresores			p-valor
	Fuerte (N=126)	Leve (N=34)	Moderado (N=84)	
Edad (años)	21.0 [19.0-24.0]	20.0 [18.0-22.8]	20.5 [19.0-22.0]	0.140
Sexo (%)				0.001**
Hombre	30 (35.7%)	16 (19.0%)	38 (45.2%)	
Mujer	96 (60.0%)	18 (11.2%)	46 (28.7%)	
Estado civil (%)				0.621
Casado	4 (66.7%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	
Soltero	122 (51.3%)	33 (13.9%)	83 (34.9%)	
Tiempo de instrucción (horas)	544 [510-578]	544 [510-574]	536 [510-578]	0.344
Año de estudios (%)				0.112
Básicas	47 (44.8%)	19 (18.1%)	39 (37.1%)	
Clínicas	79 (56.8%)	15 (10.8%)	45 (32.4%)	

Nota: Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%). *p<0.05 o **p<0.01, estadísticamente significativo por Kruskal–Wallis, Chi-square o exacta de Fisher.

En la tabla 3 se muestra el análisis de Kruskall-Wallis y Chi-cuadrado con relación a los niveles de síntomas se identifica una significancia estadística, con valor de p de 0.023, demostrando que los síntomas de estrés leve son más frecuentes en el sexo masculino (33.3%) con relación al sexo femenino (18.8%), siendo que en este último grupo los síntomas de estrés moderado son más prevalentes. Entretanto, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el tiempo de instrucción y los niveles de los síntomas.

Tabla 3. Características de la población comparada por niveles de síntomas

Variables	Síntomas			p-valor
	Fuerte (N=81)	Leve (N=58)	Moderado (N=105)	
Edad (años)	21.0 [19.0-23.0]	20.0 [19.0-23.0]	21.0 [19.0-23.0]	0.534
Sexo (%)				0.023*
Hombre	21 (25.0%)	28 (33.3%)	35 (41.7%)	
Mujer	60 (37.5%)	30 (18.8%)	70 (43.8%)	
Estado civil (%)				0.766
Casado	3 (50.0%)	1 (16.7%)	2 (33.3%)	
Soltero	78 (32.8%)	57 (23.9%)	103 (43.3%)	
Tiempo de instrucción (horas)	544 [510-578]	544 [510-561]	544 [510-578]	0.843
Año de estudios (%)				0.557
Básicas	31 (29.5%)	27 (25.7%)	47 (44.8%)	
Clínicas	50 (36.0%)	31 (22.3%)	58 (41.7%)	

Nota: Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%). *p<0.05 o **p<0.01, estadísticamente significativo por Kruskal–Wallis, Chi-square o exacta de Fisher.

En la tabla 4 se muestra el análisis de Kruskall-Wallis y Chi-cuadrado lo cual relaciona las variables con las estrategias de afrontamiento lo cual no presenta diferencias significativas. Con todo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el tiempo de instrucción y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 4. Características de la población comparada por niveles de estrategias

Variables	Afrontamiento			p-valor
	Fuerte (N=92)	Leve (N=29)	Moderado (N=123)	
Edad (años)	21.0 [19.0-24.0]	20.0 [19.0-23.0]	21.0 [19.0-23.0]	0.755
Sexo (%)				0.281
Hombre	27 (32.1%)	13 (15.5%)	44 (52.4%)	
Mujer	65 (40.6%)	16 (10.0%)	79 (49.4%)	
Estado civil (%)				0.255
Casado	2 (33.3%)	2 (33.3%)	2 (33.3%)	
Soltero	90 (37.8%)	27 (11.3%)	121 (50.8%)	
Tiempo de instrucción (horas)	544 [510-578]	544 [510-578]	527 [510-578]	0.777
Año de estudios (%)				0.804
Básicas	38 (36.2%)	14 (13.3%)	53 (50.5%)	
Clínicas	54 (38.8%)	15 (10.8%)	70 (50.4%)	

Nota: Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%). *p<0.05 o **p<0.01, estadísticamente significativo por Kruskal–Wallis, Chi-square o exacta de Fisher.

En la tabla 5 se muestra el resultado de la regresión lineal cruda y ajustada para determinar la relación de las variables de los componentes de cada una de las dimensiones del inventario de estrés Académico SISCO en donde se evidencia que, dentro de los componentes de las estrategias de afrontamiento, la práctica de ejercicio físico con relación al tiempo de instrucción presenta una significancia estadística relevante, con p valor de 0.004. Por cada 1 hora que aumenta el tiempo de instrucción, aumenta en 1 % la probabilidad de que el estudiante practique más ejercicio físico como una estrategia de afrontamiento al estrés académico generado.

Se realizó también un reajuste con la variable sexo, que ha demostrado significancia estadística en los niveles de estresores, entretanto, no se encuentra modificación con respecto a la práctica de ejercicio físico como estrategia de afrontamiento para el estrés académico.

Tabla 5. Modelos de regresión de lineal de tiempo de instrucción al ejercicio físico en estudiantes de Medicina Humana

Variables	**Crudo**			**Ajustado**		
	β	***IC95%***	***p-valor***	**β**	***IC95%***	***p-valor***
Tiempo instrucción	0.01	0.009 – 0.01	**0.004****	0.01	0.009 – 0.01	**0.004****
Sexo						
Hombre				1	Reference	0.579
Mujer				-0.11	-0.51 – 0.29	

β, factor beta de regresión. *p<0.05, **p<0.01, estadísticamente significativo por regresión lineal simple o múltiple.

4. DISCUSIÓN

Tanto el tiempo de instrucción como el grado de estrés académico repercuten en el desarrollo y el desempeño de los estudiantes. (10–14)

El objetivo principal del estudio era realizar un análisis con el fin de identificar una relación entre el tiempo de instrucción, horas académicas tanto teóricas como prácticas, designado para los estudiantes universitarios y la aparición de mayor estrés académico como posible resultado de dicha exposición. A fin de facilitar una aproximación a entender cómo se podría comportar la serie de eventos que inducen que las horas académicas influyan en el estrés percibido por los estudiantes, se tuvieron en cuenta las horas académicas asignadas por la institución de educación superior, que llegan a abarcar desde actividades teóricas realizadas en el aula, también clases prácticas en los laboratorios del campus universitario, rotaciones clínicas en los distintos centros de salud y talleres de cursos complementario, con el fin de proporcionar así una perspectiva holística de los entornos educativos a los que se enfrentan nuestro participantes.

Para el proceso de recopilación de datos se implementó un cuestionario la cual se aplicó en un momento determinado, esto con el objetivo de facilitar la evaluación de las percepciones por parte de los estudiantes sobre el estrés asociado a las diversas obligaciones académicas que se puedan presentar dentro del contexto universitario, en específico dentro de la carrera profesional de Medicina Humana. Con el comentado enfoque se tenía por objetivo determinar en qué medida la duración de enseñanza, es decir las horas académicas o tiempo de instrucción llegando a abarcar tanto las actividades de carácter teórico como de carácter práctico, podría llegar a repercutir en los niveles de estrés que los estudiantes universitarios percibieron.

A fin de obtener una investigación integral, el estudio se organizó en torno a tres dimensiones fundamentales para poder comprender y examinar al estrés académico: aquellas circunstancias vividas en el entorno universitario de exigencia académica que podrían inducir al estrés, los síntomas relacionados al estrés percibido y aquellas estrategias o mecanismos de afrontamiento que los estudiantes emplean a fin de atenuar el estrés.

Inicialmente, se reconocieron circunstancias varias que podrían comprometer al estudiante, para mencionar ejemplos: sobrecarga de trabajos para presentar, poseer un tiempo muy ajustado para completar y presentar los deberes, exámenes su grado de dificultad y las expectativas académicas, etc. Los mencionados eventos se comportan a manera de elementos que podrían ser estímulo desencadenador para el desarrollo de estrés dentro del entorno académico, por tal motivo se incluyen dentro del instrumento y se cuestionó a los participantes sobre ello.

Como segundo elemento base, se consideró también estudiar aquellas respuestas emocionales como físicas que los participantes presentaron ante las mencionadas circunstancias de estrés, estos síntomas incluyeron por ejemplo a los siguientes: la irritabilidad que pueda

presentar el estudiante, los sentimientos de tristeza, cefalea, molestias como el dolor a nivel de región abdominal como también podrían presentarse aquellas dificultades para conciliar el sueño.

Por último, se indagaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes frente al estrés percibido, que iban desde actividades independientes, como el ejercicio físico y el escuchar música, hasta el apoyo social de la familia y los amigos, lo que resalta la necesidad de adoptar un enfoque global a la hora de entender el estrés académico.

La ausencia de una relación estadísticamente significativa entre el tiempo de instrucción y el nivel de estrés académico fue un hallazgo relevante. Sin embargo, se identificaron diferencias notables en otras variables, particularmente en relación con el género en nuestro estudio considerado como sexo masculino y femenino. El 60% de las mujeres, por ejemplo, informaron de niveles elevados de factores estresantes, en comparación con el 35,7% de los hombres. Esto sugiere una mayor propensión de las mujeres a los factores estresantes, posiblemente debido a diferentes circunstancias sociales, posibles factores biológicos y probables diferencias en la forma de percibir el estrés.

Se observaron asimismo patrones diferenciados en los síntomas de estrés en función del sexo. Los hombres mostraron una mayor prevalencia de estrés leve (33,3%), mientras que las mujeres tuvieron una mayor presencia de estrés moderado (43,8%), lo que resalta la necesidad de intervenciones adaptadas para abordar estas disparidades.

Por último, los resultados indicaron que el ejercicio físico podría ser una estrategia eficaz para hacer frente al estrés. Así, por cada hora adicional de instrucción, la probabilidad de adoptar esta práctica aumentaba en un 1%, lo que pone de manifiesto su papel en la búsqueda de neutralizar los efectos negativos del estrés. Este hallazgo reafirma la importancia de fomentar programas que promuevan hábitos saludables en el ámbito universitario, no sólo para mejorar el bienestar físico, sino también para afianzar la salud mental de los estudiantes en contextos de alta exigencia académica.

Con todo lo anterior, los resultados obtenidos del presente estudio apuntan a proporcionar evidencias para identificar los principales factores que afectan la salud mental de los estudiantes de Medicina Humana y plantear estrategias que favorezcan una planificación académica que minimice los efectos adversos sobre su bienestar.

5. LIMITACIÓN DEL ESTUDIO

Las limitaciones del presente estudio deben tenerse en cuenta a la hora de interpretar los resultados obtenidos. Para empezar, se utilizó como metodología para el muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia, esto a su vez podría limitar la medida en la que se generalice los resultados con otras poblaciones. Sumado a ello, debido a que el estudio se llevó a cabo únicamente en una institución universitaria del Perú, esto podría plantear dificultades a la hora de pretender extrapolar los resultados a nivel nacional o, en su defecto, a contextos internacionales.

Otro aspecto que tener en consideración es el hecho de haberse realizado la recolección de datos mediante una encuesta como instrumento, lo mismo implica que es de carácter subjetivo. Por otra parte, dado que se trata de un instrumento autogestionado, podría existir un sesgo en la respuesta de los participantes, esto podría darse por motivos de conveniencia personal o según cómo interpretan de manera particular las preguntas del cuestionario. Este punto podría afectar la precisión de las conclusiones extraídas del presente estudio.

No se incluyeron factores que podrían haber influido en el análisis del fenómeno estudiado, facilitando así una mejor interpretación de los hallazgos. Para mencionar ejemplos, no se tuvieron en cuenta algunas variables como la asistencia real a los salones de clase, también el grado de interés individual en el trayecto de la carrera profesional que se escogió, el compromiso de los estudiantes con el tema, tampoco se incluyeron estresores extraacadémicos lo que podría generar un sesgo. Todo lo mencionado puede ayudar a ofrecer ideas para una mejora en el estudio del estrés académico y se puedan integrar en próximas investigaciones a fin de obtener una visión más integral.

A pesar de las limitaciones antes mencionadas, el presente estudio y sus hallazgos aportan información significativa sobre mecanismos que pueden contribuir al estrés académico en estudiantes universitarios. Además, los hallazgos también llegan a sentar bases para futuras investigaciones que, al considerar las limitaciones reconocidas, puedan explorar dimensiones no estudiadas del estrés académico y llegar a un mejor entendimiento.

6. CONCLUSIÓN

En conclusión, el presente estudio no revela una relación con significancia estadística en la correlación entre el estrés académico y el tiempo de instrucción. Entretanto, se detectan fuertes asociaciones con otras variables examinadas, indicando que el estrés académico es afectado por diversos factores que van más allá del tiempo de instrucción. Estos resultados demuestran la complejidad de este fenómeno y enfatiza la necesidad de considerar múltiples dimensiones con el

objetivo de lograr una comprensión integral de la dinámica que influye en la percepción del estrés académico entre los estudiantes universitarios.

La práctica de ejercicio físico como estrategia de afrontamiento al estrés académico ha sido un hallazgo significativo en este estudio, demostrando que la actividad física constante puede contribuir en el alivio de los síntomas de estrés entre los estudiantes universitarios, lo que impacta de manera positiva en el bienestar físico y psicológico. Este hallazgo refuerza la necesidad de promover iniciativas institucionales para promover hábitos saludables dentro del contexto universitario, siendo que tal iniciativa no solamente puede disminuir la incidencia del estrés académico como promover el equilibrio emocional en los estudiantes, lo que facilitaría su desarrollo integral. En este sentido, la promoción de la actividad física por parte de la institución educacional contribuye para el desarrollo completo del alumno, además de actuar de forma positiva en el bienestar de dicho grupo.

Asimismo, el presente estudio revela una notable disparidad entre sexos con relación a la percepción de estrés académico. Las mujeres demostraron elevados niveles de estrés en todas las dimensiones de los estresores y síntomas, lo que podría estar asociado con variables como: familiar, social, factores ocupaciones, aparte de variantes y/o limitaciones psicológicas y biológicas en la forma en que afrontan el estrés académico. Esta observación subraya la importancia de adoptar estrategias específicas de acuerdo a las características del sexo y sus diferentes necesidades tanto de hombre como de mujer. Tales intervenciones específicas y direccionadas podrían mejorar la efectividad del manejo del estrés, lo que induciría salud mental y bienestar general de los estudiantes universitarios.

En resumen, los hallazgos encontrados en el presente estudios subrayan no solamente la importancia del ejercicio físico como un mecanismo de afrontamiento, como también de un enfoque personalizado en donde se lleva en consideración la variable "sexo" y otros elementos contextuales cuando realizados estudios futuros sobre el estrés académico.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ONU. En tiempos de estrés, haz lo que importa. Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina. Pan American Health Organization; 2022.
2. García-Martínez I, Pérez-Navío E, Pérez-Ferra M, Quijano-López R. Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-Service Teachers. Behavioral sciences (Basel, Switzerland). 2021 Jun 23;11(7).
3. Castro Torres ME, Vargas-Piérola PM, Pinto CF, Alvarado R. Serial Mediation Model of Social Capital Effects over Academic Stress in University Students. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2022 Nov 16;12(11):1644–56.
4. Emond M, ten Eycke K, Kosmerly S, Robinson AL, Stillar A, van Blyderveen S. The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. Appetite. 2016 May 1;100:210–5.
5. Zhu X, Haegele JA, Liu H, Yu F. Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jul 7;18(14):7257.
6. Alzahrani AM, Hakami A, AlHadi A, Batais MA, Alrasheed AA, Almigbal TH. The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. PLoS One. 2020;15(4):e0231088.
7. Backovic D, Maksimovic M, Davidovic D, Ilic-Zivojinovic J, Stevanovic D. Stress and mental health among medical students. Srp Arh Celok Lek. 2013;141(11–12):780–4.
8. Hernández-Yépez PJ, Muñoz-Pino CO, Ayala-Laurel V, Contreras-Carmona PJ, Inga-Berrospi F, Vera-Ponce VJ, et al. Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress

in Peruvian University Students during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2022 Nov 7;19(21):14591.

9. UNESCO. Instructional time definition [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 2]. Available from: http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/i/instructional-time

10. Andersen SC, Humlum MK, Nandrup AB. Increasing instruction time in school does increase learning. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2016 Jul 5;113(27):7481–4.

11. Cattaneo MA, Oggenfuss C, Wolter SC. The more, the better? The impact of instructional time on student performance. Educ Econ [Internet]. 2017 Sep 3;25(5):433–45. Available from: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09645292.2017.1315055

12. Patall EA, Cooper H, Allen AB. Extending the School Day or School Year. Rev Educ Res. 2010 Sep 1;80(3):401–36.

13. Rivkin SG, Schiman JC. Instruction time, Classroom Quality, and Academic Achievement. The Economic Journal. 2015 Nov 1;125(588):F425–48.

14. Wedel K. Instruction time and student achievement: The moderating role of teacher qualifications. Econ Educ Rev [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Mar 2];85:102183. Available from: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0272775721000996

15. Marcus J, Reif S, Wuppermann A, Rouche A. Increased instruction time and stress-related health problems among school children. J Health Econ. 2020 Mar;70:102256.

16. Sophie Quis J. Does Compressing High School Duration Affect Students' Stress and Mental Health? Evidence from the National Educational Panel Study. Jahrb Natl Okon Stat. 2018 Sep 25;238(5):441–76.

17. Belkis Alfonso Águila1 MCCRM de la GZNA. Estrés Académico. Revista EDUMECENTRO vol 7. 2015 Jun;

18. Rubach C, von Keyserlingk L, Simpkins SD, Eccles JS. Does Instructional Quality Impact Male and Female University Students Differently? Focusing on Academic Stress, Academic Satisfaction, and Mental Health Impairment. Front Educ (Lausanne). 2022 Feb 10;7.

19. Alania-Contreras RD, Chanca-Flores A, Condori-Apaza M, Fabián Árias E, Rafaele de la Cruz M, Ortega-Révolo DID, et al. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO

SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. Socialium. 2021;5(1).

20. Restrepo JE, Sánchez OA, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios. 2020;14(24).

21. edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Mar 20]. Available from: https://dle.rae.es/edad

22. Ministerio de Educación realiza precisiones al Currículo Nacional | MINEDU [Internet]. [cited 2023 Mar 20]. Available from: http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42020

23. Estado E. Capítulo: 3 ESTADO CIVIL O CONYUGAL DE L JEFE (A) DE HOGAR Y CICLO DE VIDA DEL HOGAR. GRÁFICO Nº. 2007;3.

24. Definición de dependiente económicamente - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. [cited 2023 Mar 20]. Available from: https://dpej.rae.es/lema/dependiente-econ%C3%B3micamente

25. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. Ansiedad y Estrés. 2019 Jan;25(1):28–34.

26. Luyo Chacón LJ. Estrés Académico En Estudiantes De Tres Universidades Privadas En Lima. Universidad Marcelino Champagnat. 2021;

27. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud. 2021;5(2).

28. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. Ansiedad y Estrés [Internet]. 2019 Jan;25(1):28–34. Available from: https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1134793719300053

29. Barraza Macías A. Academic stress in master's students and its modulatory variables: a between-groups design. Avances en Psicología Latinoamericana. 2008 Jul;26(2):270–89.

Anexo A

Outlook

Submission Acknowledgement

Desde Acta Medica Peruana <actamedicaperuana@cmp.org.pe>
Fecha Mar 04/02/2025 11:53
Para Joshua Isaac Aguilar Rojas <joshuaaguilar@upeu.edu.pe>

Dear,

Joshua Isaac Aguilar Rojas:

Corresponding author

Thank you for submitting the manuscript, "Association between instructional time and academic stress among medical students of Peruvian University Union in the year of 2023." to ACTA MEDICA PERUANA. With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:

Submission URL: https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/authorDashboard/submission/3556
Username: joshuaaguilar

Your manuscript will not be accepted if it does not meet the mandatory requirements listed in the Sending papers of ACTA MEDICA PERUANA:

https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/sendingpapers

Acta Médica Peruana

Anexo B

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN N° 0135-M-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 23 de agosto de 2024

VISTO:
El expediente de **CAROLINE DA SILVA MORAIS HEREDIA,** identificado (a) con código universitario Nº 201811028 de la Escuela Profesional de Medicina, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **CAROLINE DA SILVA MORAIS HEREDIA,** ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado ***Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú: un estudio transversal*** y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 20 de agosto de 2024, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado ***Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú: un estudio transversal*** y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. Ricardo Josué Rojas Humpire** como ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por**: Mg. Luis Felipe Chavez Segura y Mg. Manuel Daniel Concha Toledo** otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

cc:
- Interesado
- Asesor
- Dirección General de Investigación
- Archivo

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN N° 0136-M-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 23 de agosto de 2024

VISTO:
El expediente de **JOSHUA ISAAC AGUILAR ROJAS**, identificado (a) con código universitario Nº 201811049 de la Escuela Profesional de Medicina, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **JOSHUA ISAAC AGUILAR ROJAS,** ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado ***Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú: un estudio transversal*** *y* la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 20 de agosto de 2024, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado ***Asociación entre el tiempo de instrucción y el estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú: un estudio transversal*** y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. Ricardo Josué Rojas Humpire** como ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por**: Mg. Luis Felipe Chavez Segura y Mg. Manuel Daniel Concha Toledo** otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

cc:
- Interesado
- Asesor
- Dirección General de Investigación
- Archivo

Anexo C

UPeU
UNIVERSIDAD PERUANA UNION

Lima, Ñaña, 09 de junio de 2023

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Joshua Isaac Aguilar Rojas** identificado (a) con DNI No. **74891451, y Caroline Da Silva Morais Heredia** identificado (a) con DNI No**. CE 001851698** y su asesor (a) el **Dr. Percy Rossell Perry** identificado (a) con DNI No. **O7788882** con el título: ***Asociación entre el tiempo de instrucción y estrés académico de los estudiantes de Medicina de la Universidad Peruana Unión*** fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número ***2022-CE-FCS - UPeU-042/2023***

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD PERUANA UNION PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ÉTICA

Mg. María Magdalena Díaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD PERUANA UNION SECRETARIO DEL COMITÉ DE ÉTICA

William de Borba

Mtro. William de Borba
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo D

Instrumentos de Recolección de Datos: Inventario de Estrés Académico SISCO SV (28)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
    a. Sí
    b. No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión Estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas						

conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión de Síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión adecuadamente.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet adecuadamente.						
17. Jugar videojuegos con responsabilidad.						