

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**

**FACULTAD DE MEDICINA**



**“MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
DE MEDICINA”**

**POR**

**DRA. SARAHÍ GUADALUPE CANTÚ MARTÍNEZ**

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE**

**ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR**

**ENERO 2021**

**“MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE  
MEDICINA”**

**Aprobación de la tesis:**



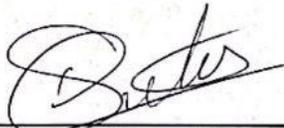
---

**Dr. Raúl F. Gutiérrez Herrera  
Director de tesis**



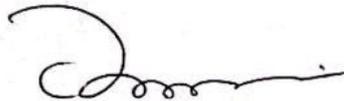
---

**Dra. Yeyetsy G. Ordóñez Azuara  
Codirector de tesis**



---

**Dr. Raúl F. Gutiérrez Herrera  
Jefe del Servicio de Medicina Familiar**



---

**Dr. med. Felipe Arturo Morales Martínez  
Subdirector de Estudios de Posgrado**

## DEDICATORIA Y/O AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo a:

Mis padres, Silvano y Elsa, gracias por las enseñanzas de vida y su apoyo incondicional, por darme el ejemplo de persistencia y lucha para conseguir mis metas.

A mis hermanos, Silvano y Helena, por ser mis pilares y mejores amigos, a los cuales admiro por lo que son y por su trayectoria, gracias por el apoyo constante.

A Jaime, por impulsarme a ser mejor persona día con día y motivarme a crecer tanto en lo personal como en lo profesional. Gracias por la confianza y darle estabilidad a mi vida.

Dr. Raúl Gutiérrez Herrera, director de tesis y jefe del servicio de medicina familiar, Dra. Yeyetsy Ordóñez Azuara, codirector de tesis y profesora del servicio de medicina familiar, por compartir de su experiencia y proporcionar herramientas de aprendizaje para mi entrenamiento académico.

Dra. Daniela Mata, Dr. Isauro Sáenz, Dr. José Manuel Ramírez, profesores del servicio de medicina familiar, quienes, durante los 3 años de especialidad, me brindaron enseñanzas valiosas, así como su tiempo, dedicación y apoyo para mi formación como médico familiar.

Agradecer a todos los amigos cercanos y compañeros de trabajo, que han sido parte de mi trayectoria profesional, los cuales aportaron experiencias y motivación para mejora de mi desempeño.

## TABLA DE CONTENIDO

Capítulo I	Página
<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>8</b>
Capítulo II	
<b>2. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
Capítulo III	
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>19</b>
Capítulo IV	
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>20</b>
Capítulo V	
<b>5. HIPOTESIS.....</b>	<b>21</b>
Capítulo VI	
<b>6. MATERIAL Y MÉTODOS.....</b>	<b>22</b>
Capítulo VII	
<b>7. RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>

Capítulo VIII	
<b>8. DISCUSIÓN.....</b>	<b>36</b>
Capítulo IX	
<b>9. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>41</b>
Capítulo X	
<b>10. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>42</b>
Capítulo XI	
<b>11. ANEXOS.....</b>	<b>45</b>
<b>*Anexo 1 Escala para Estrés Percibido (PSS14) .....</b>	<b>45</b>
<b>*Anexo 2 Escala de Afrontamiento en Adolescentes (ACS) .....</b>	<b>47</b>
Capítulo XII	
<b>12. RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.....</b>	<b>54</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Página
Estrategias de afrontamiento al estrés.....	14
<b>Tabla 2</b>	
Dimensiones .....	15
<b>Tabla 3</b>	
Coefficiente de corrección para resultados .....	15
<b>Tabla 4</b>	
Rango de frecuencia de uso para estrategias .....	15
<b>Tabla 5</b>	
Resultados agrupados por las 18 estrategias de afrontamiento al estrés.....	30
<b>Tabla 6</b>	
Asociación de estrategias para afrontamiento al estrés en 4 dimensiones.....	34
<b>Tabla 7</b>	
Forma calificadora en escala para el estrés percibido.....	35
<b>Tabla 8</b>	
Clasificación de resultados para el estrés percibido.....	36

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

<b>Gráfica 1</b>	Página
Sexo de estudiantes.....	27
<b>Gráfica 2</b>	
Participación en el estudio.....	28

# CAPÍTULO I

## RESUMEN

Aunque en los últimos años, se ha fomentado la importancia sobre la salud mental, así como el conocimiento sobre los efectos negativos producidos por el estrés; aún se considera uno de los problemas más complejos dentro de la esfera individual, social y profesional o académica.

El estrés es considerado como la interrelación entre la persona y su entorno, y se presenta cuando este evento resulta amenazante o desbordan los recursos que tiene la persona para enfrentarse a dicho evento, poniendo en peligro el bienestar de la persona. A su vez, los mecanismos de afrontamiento al estrés son procesos cognitivos y conductuales a través de los cuales el individuo realiza esfuerzo para el manejo de situaciones internas y externas que se consideran desbordantes para los recursos del mismo sujeto y pueden ser clasificados en: mecanismos maduros y mecanismos inmaduros.

En grupos de jóvenes universitarios es frecuente encontrar niveles altos de estrés especialmente en estudiantes provenientes de carreras que resultan demandantes debido al perfil profesional. En México se han relacionado altos niveles de estrés

con trastornos depresivos y de ansiedad, siendo los estudiantes de medicina uno de los grupos con mayor riesgo y el estilo de afrontamiento al estrés se ha vinculado con diversos factores en el rendimiento académico.

Por lo que se realizó, un estudio descriptivo, de tipo transversal; cuya muestra fue de 240 estudiantes de medicina durante el periodo de julio – octubre del 2021; con el objetivo de conocer los mecanismos para afrontar el estrés empleadas por los alumnos de la carrera Médico Cirujano y Partero, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como determinar el nivel de estrés que manejan; con el fin de identificar los mecanismos de afrontamiento más utilizados para mejorar la adaptación social y aminorar los efectos negativos del estrés.

El estudio constó en la aplicación de 2 encuestas: PSS14 para nivel de estrés percibido y ACS para mecanismos de afrontamiento en adolescentes, que se contestaron de manera electrónica, a través de la aplicación de Formularios Google (Forms); donde se dio la invitación a participar en el estudio de manera voluntaria. Se concluyó que el nivel de percepción del estrés (PSS14) en estudiantes de 4to año de medicina fue de 29 puntos lo que se traduce en un estado de encontrarse “a menudo estresado”. Así mismo, los mecanismos o estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas fueron “Preocupación” englobado en la dimensión I “Acción positiva y esforzada”, seguido de la estrategia de “Reservarlo para mí” que a su vez se asocia en la dimensión IV “introversión”, y la tercera estrategia más utilizada fue “Buscar actividades relajantes”, relacionado a la dimensión III “acción positiva hedonista” donde se busca placer. Mientras que las estrategias que menos se utilizaron fueron “Hacerse ilusiones” y “Buscar ayuda profesional”.

## CAPÍTULO II

### INTRODUCCIÓN

Aunque en los últimos años, se ha fomentado la importancia sobre la salud mental, así como el conocimiento sobre los efectos negativos producidos por el estrés; aún se considera uno de los problemas más complejos dentro de la esfera individual, social y profesional o académica.

Se define al estrés como la relación o evento que ocurre entre la persona con su entorno, y se presenta cuando este evento resulta amenazante o desbordan los recursos que tiene la persona para enfrentarse a dicho evento, poniendo en peligro el bienestar de la persona. El estrés puede ser dividido en eustrés que se define como las variantes ambientales o personales que provocan el refuerzo positivo del bienestar del sujeto y sus defensas ante las situaciones, o distrés que son propiamente situaciones que se caracterizan por una definición cognitiva negativa por parte del individuo lo cual lo convierte en un acumulador negativo (Gutiérrez, 1999).

Los estilos de afrontamiento se definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986)<sup>9</sup>.

Esta respuesta puede ser dividida de acuerdo con el estilo o mecanismo empleado para el afrontamiento. Los mecanismos de afrontamiento al estrés son procesos cognitivos y conductuales a través de los cuales el individuo realiza cierto grado de esfuerzo para el manejo de situaciones internas y externas que se consideran desbordantes para los recursos del mismo sujeto y pueden ser clasificados en mecanismos maduros cuando favorecen una adaptación del individuo y generan un mayor bienestar entre la relación de las demandas y los recursos que se cuentan y mecanismos inmaduros característicos por ser ineficaces y tener un nivel adaptativo escaso (Izquierdo-Sotorrío, 2011).

Las estrategias pueden además ser divididas según su orientación al problema buscando una actividad externa que mejore la relación de los recursos percibidos ante la demanda presentada u orientados a la emoción si son actividades de control interno ante la situación percibida como demandante y existen, además, mecanismos que buscan la evasión cuando de manera consciente o inconsciente se evita el afrontamiento directo de la situación (Paez, Velasco & Campos, 2004).

El empleo de estrategias de afrontamiento de aproximación o confrontación a los problemas se asocia a un mayor grado de ajuste y adaptación, mientras que un mayor empleo de estrategias de tipo evitativo se relaciona con menos ajuste y comportamientos más desadaptativos (Morales y Trianes, 2010).

Debido a las condiciones de madurez biológica y psicológica, los grupos etarios jóvenes poseen mecanismos mayoritariamente inmaduros para el afrontamiento del estrés. La mayor parte de las repercusiones indeseables, que aquejan a los jóvenes sometidos a estrés, son de carácter psicológico, tales como ansiedad, depresión y

problemas de aprendizaje (falta de concentración y alteración en la memoria) (Gaeta y Martin, 2009).

En el entorno universitario, es sabido que el estudiante se ve expuesto a múltiples exigencias y responsabilidades, sobrecarga de actividades académicas, ambiente social desagradable para la persona y competencias profesionales intergrupales.

Ante dichas tareas, se intenta activar una respuesta adaptativa en cada estudiante, dependiendo de su personalidad y de su capacidad cognitiva, para tratar de afrontar el nivel de estrés generado.

En grupos de jóvenes universitarios es frecuente encontrar niveles altos de estrés especialmente en estudiantes provenientes de carreras que resultan demandantes debido al perfil profesional. Existe evidencia que en estudiantes universitarios de medicina existe un riesgo incrementado y una alta incidencia en problemas emocionales relacionados a depresión y ansiedad alcanzando hasta el 38.4% de los estudiantes manifestado por malestar emocional, insomnio, anorexia, fatiga, temblor y labilidad emocional. Otros síntomas notados por los estudiantes incluían: dolor abdominal, nerviosismo, dolor de cabeza, palpitaciones y exacerbaciones de cuadros alérgicos e infecciones virales hasta en un 14% y 16% respectivamente (Rosiek, A., 2016).

La presencia del estrés se ha asociado con pensamientos suicidas, síntomas depresivos y ansiedad entre estudiantes. Hasta un 66% de los estudiantes admitían que bajo estrés habían tenido pensamientos suicidas.

Un 17% declaraban que rara vez tenían pensamientos suicidas bajo estrés y solo el 17% declaraba nunca haber tenido pensamientos suicidas (Rosiek, A., 2016).

## **Herramientas para la evaluación del estrés y su respuesta.**

Existen niveles de estrés medidos mediante diversas herramientas como el Test de percepción de estrés (PSS-14), que permite tener un panorama general del nivel de demanda que un individuo percibe en relación con los recursos de los que es consciente; está fue creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), la aplicación de esta encuesta puede ser de manera individual o colectiva. En el estudio original de la escala PSS14, Cohen et al. (1983) reportaron una consistencia interna alta, que estimada por el coeficiente alfa de Cronbach, varió de .84 a .86 en función de la muestra. (17).

Consta de 14 reactivos puntuados en una escala de 0 a 4 puntos, donde: 0 representa: "Nunca"; 1, "Casi nunca"; 2, "A veces"; 3, "Casi siempre"; 4, Siempre. El análisis de sus resultados es dimensional, donde los ítems 1,2,3,8,11,12 y 14 son sumatoria positiva (de 0 a 4), mientras que los ítems 4,5,6,7,9,10 y 13 se suman invirtiendo el puntaje (de 4 a 0).

La puntuación directa indica que a mayor puntuación corresponde mayor nivel de estrés percibido, donde 0 a 14 significa que "Casi nunca o nunca está estresado, de 15 a 28 "De vez en cuando estresado", 29 a 42 "A menudo se encuentra estresado" y 43 a 56 se encuentra "Muy a menudo estresado". (Remor, 2006).

Una de las herramientas utilizadas para la evaluación del afrontamiento es la Adolescent Coping Scale (ACS) propuesta por Erica Frydenberg y Ramón quienes

trabajaron con las ideas propuestas por Lazarus y Folkman con la que se han encontrado diferencias significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento que emplean los jóvenes. (Frydenberg y Rowley, 1998). Es utilizada tanto para investigación como de manera terapéutica y de orientación, este puede ser aplicable de manera individual o grupal. El cuestionario consta de 80 reactivos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto; que permite evaluar 18 diferentes estrategias de afrontamiento al estrés, en relación con 4 dimensiones. Los 79 reactivos cerrados, se puntúan del 1 al 5, siendo 1, “No lo hago”; 2, “Lo hago raras veces”; 3, “Lo hago algunas veces”; 4, “Lo hago a menudo”; 5, “Lo hago con mucha frecuencia”

Las 18 estrategias de afrontamiento al estrés se especifican de la siguiente manera:

<b>1 -.</b> Buscar apoyo social	<b>10-.</b> Acción social
<b>2-.</b> Concentrarse en resolver el problema	<b>11-.</b> Ignorar el problema
<b>3-.</b> Esforzarse y tener éxito	<b>12-.</b> Auto culparse
<b>4-.</b> Preocuparse	<b>13-.</b> Reservarlo para mi
<b>5-.</b> Invertir en amigos	<b>14-.</b> Buscar apoyo espiritual
<b>6-.</b> Buscar pertenencia	<b>15-.</b> Fijarse en lo positivo
<b>7-.</b> Hacerse ilusiones	<b>16-.</b> Buscar ayuda profesional
<b>8-.</b> Falta de afrontamiento	<b>17-.</b> Buscar actividades relajantes
<b>9-.</b> Reducción de la tensión	<b>18-.</b> Distracción física

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento al estrés

Donde cierto número de preguntas se agrupan en las diferentes 18 estrategias de afrontamiento al estrés para asociarse a 4 factores o dimensiones.

I-. Acción positiva y esforzada

II-. Huida intropunitiva (Evitación)

III-. Acción positiva hedonista (Buscar placer)

IV-. Introversión

Tabla 2. 4 factores o dimensiones <sup>18</sup>

Los resultados de cada estrategia se calculan por coeficiente de corrección:

<b>Coeficiente de corrección x 4</b>	Estrategias: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>Coeficiente de corrección x 5</b>	Estrategias 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
<b>Coeficiente de corrección x 7</b>	Estrategias 17 y 18

Tabla 3. Coeficiente de corrección para resultados <sup>18</sup>

Después de calcular el resultado, el cual se arroja en porcentaje, se cataloga en rangos para determinar la frecuencia en su uso:

<b>20 – 29</b>	Estrategia no utilizada
<b>30 - 49</b>	Se utiliza raras veces
<b>50 - 69</b>	Se utiliza algunas veces
<b>70 - 89</b>	Se utiliza a menudo
<b>90 - 100</b>	Se utiliza con mucha frecuencia

Tabla 4. Rango de frecuencia de uso para estrategias <sup>18</sup>

## ANTECEDENTES

Partiendo de la teoría del estrés y del afrontamiento desarrollada por Lazarus y sus colaboradores (Lazarus, 1991, 1993; Lazarus, DeLongis, Folkman, y Gruen, 1985; Lazarus y Folkman, 1984, 1987; Lazarus y Launier, 1978), podemos diferenciar tres

conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico: (a) los estresores o estímulos del entorno educativo experimentados por los estudiantes como sobrecarga o presión excesiva; (b) las consecuencias del estrés académico sobre la salud o el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre su funcionamiento cognitivo o socioafectivo, sobre el rendimiento académico; y (c) las estrategias moduladoras del estrés que actualmente la mayoría de los estudiantes utiliza. (Muñoz, 2004).

Se han realizado estudios en jóvenes de 15 a 18 años y se ha observado que poseen un repertorio de respuestas de afrontamiento más amplio, comparados con los de menor edad, y usan métodos que reducen el impacto del estrés de manera directa, involucrando el componente cognitivo como resolución de problemas planificados, reapreciación positiva y autocontrol (Gaeta y Martin, 2009), posiblemente debido al surgimiento del pensamiento de las operaciones formales siendo capaces de pensar de manera abstracta y considerar varios puntos de vista y al evaluar consecuencias.

Se logrado ver un impacto del estilo de afrontamiento en el rendimiento académico. Los alumnos que se esfuerzan y se comprometen para afrontar el estrés académico tienden a obtener mejor rendimiento escolar. Por el contrario, los estudiantes universitarios que no afrontan los problemas o que los ignoran, tienden a obtener deficientes resultados (Martínez, 2010).

El estilo de afrontamiento al estrés se ha vinculado con diversos factores en el rendimiento académico. Crego, et al, encontraron que las estrategias racionales como enfoque de solución de problemas o buscar apoyo social estaban asociados

negativamente al nivel de estrés percibido mientras que estrategias basadas en la emoción como rumiación o autoenfoco negativo se asociaban con un incremento en el estrés académico. Así mismo estrategias racionales y emocionales se asociaron, positiva y negativamente, respectivamente, con la Autosuficiencia de los estudiantes durante exámenes y esta respuesta estaba mediada parcialmente por el nivel de estrés percibido (Crego A., 2016).

Experimentar altos niveles de estrés durante periodo de exámenes se asociaba con un menor grado en calificaciones. (Crego, A., 2016)

Se han realizado diversos estudios comparando los diferentes estilos de afrontamiento presentados en diferentes carreras, siendo uno de ellos en Uruguay en 2010, donde se mostró que estudiantes que preferían estrategias de afrontamiento vinculadas con la búsqueda de ayuda, apoyo o interacción con otros tendían a elegir carreras que implican contacto personal mientras que los jóvenes que optan por carreras científicas donde se enfatiza la racionalidad individual emplean estas estrategias con menor frecuencia que sus compañeros. (Scafarelli y García, 2010).

También se observaron diferencias existen diferencias significativas de acuerdo con el sexo en las estrategias de afrontamiento siendo las mujeres más propensas a utilizar mecanismos como buscar apoyo social, preocuparse, buscar pertenencia o buscar diversiones relajantes (Scafarelli y García, 2010).

En un estudio de la UNAM (Universidad Autónoma de Nuevo León) se mostró que dentro de los factores que mayormente afectaban el nivel de estrés en estudiantes de educación media superior se incluía la sobrecarga de trabajo, la gente que no

trabaja en el equipo, el tiempo limitado para la entrega de los trabajos, reprobar una materia y los proyectos largos (García y Escalera, 2011).

Otro estudio realizado en Perú en el 2016 encontró que un 31.82% de los estudiantes analizados de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) utiliza con mayor frecuencia la estrategia auto distracción, un 30% utiliza con mayor frecuencia la estrategia humor, un 24.55% utiliza con mayor frecuencia la estrategia autoinculpación, un 5.45% utiliza con mayor frecuencia la estrategia desconexión conductual, un 4.55% utiliza con mayor frecuencia la estrategia desahogo, un 2.73% utiliza con mayor frecuencia la estrategia negación y un 0.90% utiliza con mayor frecuencia la estrategia uso de sustancias. (Chávez Alania, Ortega Quinteros y Palacios Corrales, 2016)

En el año 2009, Yengle encontró que la deserción estudiantil se produce en los primeros tres o cuatro semestres o ciclos de estudio, principalmente en el primer semestre y se relacionaba con un bajo nivel de adaptación social.

## **CAPÍTULO III**

### **JUSTIFICACIÓN**

Se ha identificado que el alto rendimiento académico no va a la par con la inteligencia emocional. Un grupo conocido de riesgo son los jóvenes universitarios que cursan por carreras académicamente exigentes debido a las implicaciones con las que cuenta su perfil profesional.

Además, pocos estudios han descrito los eventos críticos a los cuales se enfrentan los jóvenes universitarios externos a los relacionados al entorno escolar.

Se han descrito a nivel mundial estrechas relaciones del estrés con una alta demanda en actividades, tensión escolar y sus efectos fisiológicos en el organismo y afecciones psicológicas. En México se han relacionado altos niveles de estrés con trastornos depresivos y de ansiedad, siendo los estudiantes de medicina uno de los grupos con mayor riesgo de cometer un intento de suicidio y un grupo con una alta tasa de trastornos por ansiedad y depresión por lo que hemos considerado que se deben estudiar los mecanismos de enfrentamiento al estrés de nuestro entorno debido a que no existen estudios que lo describan y analicen en nuestro medio en la actualidad, con el fin de identificar si la población posee los recursos y mecanismos de afrontamiento efectivos para mejorar la adaptación social y aminorar los efectos negativos del estrés.

## **CAPÍTULO IV**

### **HIPÓTESIS**

#### HIPÓTESIS PRINCIPAL

El mecanismo de afrontamiento al estrés más utilizado por los estudiantes de medicina de la UANL es la “introversión”.

#### HIPÓTESIS NULA

El mecanismo de afrontamiento al estrés menos utilizado por los estudiantes de medicina de UANL es la “introversión”.

## **CAPÍTULO V**

### **OBJETIVOS**

#### OBJETIVO GENERAL

1. Describir los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina, UANL.

#### OBJETIVO ESPECIFICO

1. Evaluar el nivel de estrés en estudiantes de Medicina, UANL.

## **CAPÍTULO VI**

### **MATERIAL Y MÉTODOS**

El estudio se llevó a cabo en estudiantes de 4to año de la facultad de Medicina, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, México; durante el periodo de julio – octubre del 2021; por el servicio de Medicina Familiar, del Hospital Universitario, Dr. José Eleuterio González.

Se solicitó permiso para la aplicación de encuestas con Subdirección de la Facultad de Medicina y al Departamento de Medicina Familiar, así como por el Comité de Ética de Investigación.

El estudio constó en la aplicación de 2 encuestas: PSS14 para nivel de estrés percibido y ACS para mecanismos de afrontamiento en adolescentes, que se contestaron de manera electrónica, a través de la aplicación de Formularios Google (Forms). Se presentaron los datos de identificación del estudio y sitio de investigación (Nombre del estudio, nombre del investigador principal, nombre de la persona de contacto, teléfono disponible las 24 horas, dirección del sitio de investigación).

Se dio una breve introducción del estudio de investigación, en qué consistía y el objetivo de la investigación; se estableció que la participación era voluntaria y el hecho de participar no suponía alguna recompensa (por ejemplo, puntos extra en la

calificación) o bien, el hecho de no aceptar participar no suponía una represalia (por ejemplo, restar puntos en la calificación).

Se indicaron los datos de contacto con el Comité de Ética, persona de contacto para dudas con relación a los derechos como sujeto de investigación, así como dudas en relación con los derechos como paciente.

Posterior a esta explicación y previo a la presentación de las encuestas se preguntó sobre si aceptaba participar en el estudio de investigación previamente descrito, una vez seleccionado "Sí" los dirigía a la sección #2 donde se desplegaban las encuestas.

Adicionalmente se le explicó al estudiante que la información obtenida sería confidencial y anónima; registrando únicamente sexo. Una vez completadas las encuestas, las respuestas no fueron públicas y quedaron guardadas en una base de datos por Excel con uso exclusivo y confidencial por parte del equipo de investigación.

### DISEÑO DEL ESTUDIO

Fue un estudio observacional, de tipo descriptivo y transversal.

Esta investigación en base al artículo 17, fracción II del Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud es una investigación sin riesgo para los participantes, debido a que se trata de un estudio descriptivo de tipo transversal que emplean el procedimientos comunes en exámenes físicos o psicológicos de diagnósticos o tratamiento rutinarios, entre los que se consideran:

emplear técnicas y métodos de investigación de tipo encuesta, como pruebas psicológicas a individuos o grupos en los que no se manipulará la conducta.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Se incluyeron a los Alumnos inscritos en la Universidad Autónoma de Nuevo León en la carrera de Médico Cirujano y Partero, durante el periodo de julio - octubre del 2021, de la Facultad de Medicina. Mayores de 18 años, de sexo masculino y femenino, voluntarios a participar.

Se excluyeron a estudiantes no inscritos de la Universidad Autónoma de Nuevo León en la carrera de Médico Cirujano y Partero de la Facultad de Medicina. Cuestionarios con llenado incompleto y alumnos menores de 18 años, así como alumnos con problemas cognitivos.

### RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos obtenidos de los participantes se almacenaron en una base de datos en Excel a la cual sólo los investigadores del estudio tienen acceso.

### ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para realizar el análisis estadístico de los datos, se diseñó una base de datos en el programa Excel versión 2021. Después de validar la base de datos, se realizó un análisis descriptivo basado en medidas de tendencia central y de dispersión, sean

estas media y desviación estándar o mediana y rango intercuartil, según corresponda, previa valoración de la normalidad por medio de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Las variables cualitativas fueron descritas por medio de frecuencias y porcentajes.

### CÁLCULO DE LA MUESTRA

ESTIMACIÓN DE LA MEDIA EN UNA POBLACIÓN		
$N = \frac{(Z\alpha)^2 (\sigma)^2}{\delta^2}$		
		al cuadrado
valor Z	2.33	5.4289
sigma	6.6	43.56
valor d	1	1
		n = 236.482884

Se utilizó una fórmula de media en una población, con el objetivo principal de medir el nivel de estrés en estudiantes de medicina por medio de la escala de estrés percibido PSS-14.

Esperando una media 29.58 de estrés percibido en estudiantes de medicina medido por medio de la escala Perceived Stress Scale-14 (PSS-14), con una desviación estándar de 6.6 (valor sigma) y una precisión  $\pm 1$ , con una confianza bilateral del 98% y un poder del 99%, se necesita por lo mínimo un total de 236 sujetos de estudio.

Los parámetros fueron establecidos en base a la literatura: Chowdhury R, Mukherjee A, Mitra K, Naskar S, Karmakar PR, Lahiri SK. Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. Indian J Public Health. 2017;61(1):55-57. doi:10.4103/0019-557X.200253

Alumnos de la carrera de médico cirujano y partero de 4to año, que deseen participar en el estudio y cumplan los criterios de inclusión, reclutados durante el periodo de julio – octubre 2021.

## CAPÍTULO VII

### RESULTADOS

Se encuestaron 240 estudiantes de 4to año, de la Facultad de Medicina, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de los cuales 158 (65.8%) fueron estudiantes de sexo femenino y 82 (34.2%) fueron estudiantes de sexo masculino.

(Gráfico 1)

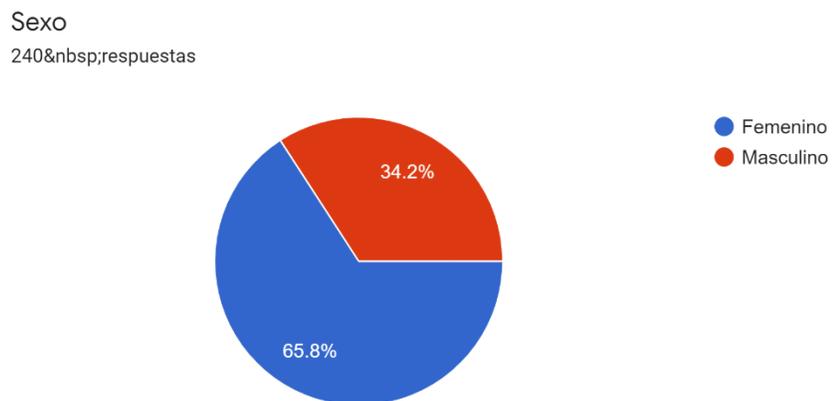


Gráfico 1. Sexo de estudiantes.

Los 240 (100%) decidió participar en el estudio voluntariamente, cumpliendo con criterios de inclusión por lo que no se excluyó a ningún participante. (Gráfico 2)

¿Quieres participar en el estudio?  
240 respuestas



Gráfico 2. Participación en el estudio.

Para la evaluación de la escala de afrontamiento al estrés para adolescentes (ACS), se definieron en 18 ítems de estrategias de afrontamiento para 4 dimensiones, por lo que las respuestas se agruparon de la siguiente manera: (Tabla 3)

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	RESULTADOS
1-. Buscar apoyo social	1	19	37	55	71	<b>60%</b>
2-. Concentrarse en resolver el problema	2	20	38	56	72	<b>58%</b>
3-. Esforzarse y tener éxito	3	21	39	57	73	<b>76%</b>
4-. Preocuparse	4	22	40	58	74	<b>94%</b>
5-. Invertir en amigos	5	23	41	59	75	<b>60%</b>
6-. Buscar pertenencia	6	24	42	60	76	<b>68%</b>
7-. Hacerse ilusiones	7	25	43	61	77	<b>32%</b>
8-. Falta de afrontamiento	8	26	44	62	78	<b>52%</b>
9-. Reducción de la tensión	9	27	45	63	79	<b>36%</b>
10-. Acción social	10	28	46	64		<b>40%</b>
11-. Ignorar el problema	11	29	47	65		<b>55%</b>

12-. Autoculparse	12	30	48	66		<b>65%</b>
13-. Reservarlo para mi	13	31	49	67		<b>85%</b>
14-. Buscar apoyo espiritual	14	32	50	68		<b>40%</b>
15-. Fijarse en lo positivo	15	33	51	69		<b>65%</b>
16-. Buscar ayuda profesional	16	34	52	70		<b>40%</b>
17-. Buscar actividades relajantes	17	35	53			<b>80%</b>
18-. Distracción física	18	36	54			<b>63%</b>

Tabla 5. Resultados agrupados por las 18 estrategias de afrontamiento al estrés.

De acuerdo con los resultados obtenidos para la primera estrategia “Buscar apoyo social” en donde se agruparon las preguntas 1, 19, 37, 55 y 71, se mostró un 60% (144) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Concentrarse en resolver el problema”. en donde se agruparon las preguntas 2, 20, 38, 56 y 72, se mostró un 58% (139) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Esforzarse y tener éxito” en donde se agruparon las preguntas 3, 21, 39, 57 y 73, se mostró un 76% (182) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Preocuparse” en donde se agruparon las preguntas 4, 22, 40, 58 y 74, se mostró un 94% (225) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Invertir en amigos” en donde se agruparon las preguntas 5, 23, 41, 59 y 75, se mostró un 60% (144) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Invertir en amigos” en donde se agruparon las preguntas 6, 24, 42, 60 y 76, se mostró un 68% (163) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Hacerse ilusiones” en donde se agruparon las preguntas 7, 25, 43, 61 y 77, se mostró un 32% (77) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Falta de afrontamiento” en donde se agruparon las preguntas 8, 26, 44, 62 y 78, se mostró un 52% (125) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Reducción de la tensión” en donde se agruparon las preguntas 9, 27, 45, 63 y 79, se mostró un 36% (86) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Acción social” en donde se agruparon las preguntas 10, 28, 46 y 64, se mostró un 40% (96) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Ignorar el problema” en donde se agruparon las preguntas 11, 29, 47 y 65, se mostró un 55% (132) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Autoculparse” en donde se agruparon las preguntas 12, 30, 48 y 66, se mostró un 65% (156) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Reservarlo para mí” en donde se agruparon las preguntas 13, 31, 49 y 67, se mostró un 85% (204) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Buscar apoyo espiritual” en donde se agruparon las preguntas 14, 32, 50 y 68, se mostró un 40% (96) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Fijarse en lo positivo” en donde se agruparon las preguntas 15, 33, 51 y 69, se mostró un 65% (156) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Buscar ayuda profesional” en donde se agruparon las preguntas 16, 34, 52 y 70, se mostró un 40% (96) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Buscar actividades relajantes” en donde se agruparon las preguntas 17, 35 y 53, se mostró un 80% (192) de estudiantes que lo utilizan.

Para la estrategia “Distracción física” en donde se agruparon las preguntas 18, 36 y 54, se mostró un 63% (151) de estudiantes que lo utilizan.

Todos los resultados antes descritos se pueden visualizar en la tabla 3.

Dentro de estos 18 ítems previos para clasificar las diferentes estrategias que son usados para afrontar el estrés se asocian o engloban en 4 dimensiones. Los cuales son los siguientes:

Dimensiones	Estrategias
<b>I -. Acción positiva y esforzada</b>	Estrategias 2, 3 y 4,
<b>II -. Huida intropunitiva (Evitación)</b>	Estrategias: 8, 9 y 12
<b>III-. Acción positiva hedonista (Buscar placer)</b>	Estrategias: 5, 6, 7, 11, 15, 17 y 18
<b>IV -. Introversión</b>	Estrategias: 1, 10, 13, 14 y 16

Tabla 6. Asociación de estrategias para afrontamiento al estrés en 4 dimensiones. <sup>18</sup>

En cuanto a los resultados clasificados por dimensiones, se entiende que la estrategia 2 que va orientado a “Concentrarse en resolver el problema”, estrategia 3 que se orienta a “Esforzarse y tener éxito” y estrategia 4 que va orientado a “Preocuparse” se engloban dentro de la I dimensión que se asocia a un “Acción positiva y esforzada”.

Dentro de la II dimensión que se asocia a “Huida intropunitiva” (evitación), se engloba la estrategia 8 que se orienta a “Falta de afrontamiento”, estrategia 9 que va orientado a “Reducción de la tensión” y estrategia 12 que se orienta a “Autoculparse”

Para la III dimensión que abarca “Acción positiva hedonista (buscar placer), se encuentran asociadas la estrategia 5 que se orienta en “Invertir en amigos”, estrategia 6 donde se “Busca pertenencia”, estrategia 7 que se relaciona con “Hacerse ilusiones”, estrategia 11 donde se “Ignora el problema”, estrategia 15 que se orienta en “Fijarse en los positivo”, estrategia 17 en donde se interesa por “Buscar actividades relajantes” y estrategia 18 que se orienta a la “Distracción física”.

En las estrategias como la 1 donde se “Buscar apoyo social”, estrategia 10 que se orienta a una “Acción social”, estrategia 13 que busca “Reservarlo para mí”, estrategia 14 donde “Busca apoyo espiritual” y estrategia 16 que se orienta en “Buscar ayuda profesional” se asocian para la IV dimensión que se centra en la “Introversión”.

Con respecto a la escala para el estrés percibido (PSS14), se valoraron 14 preguntas puntuados en una escala de 0 a 4 puntos, donde: 0 representa: “Nunca”; 1, “Casi nunca”; 2, “A veces”; 3, “Casi siempre”; 4, Siempre; las cuales se calificaron de la siguiente manera:

14 ITEMS	SUMATORIA
<b>ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14</b>	Suma positiva (0 a 4)
<b>Ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13</b>	Suma inversa (4 a 0)

Tabla 7. Forma calificadora en escala para el estrés percibido (PSS14).<sup>17</sup>

Por lo que los resultados de los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 dieron un sumatoria positiva de 24 puntos y los resultados de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 dieron una sumatoria inversa de 5 puntos; juntando ambos parámetros de resultados nos arroja un marcador de 29 puntos para el estrés percibido (PSS14).

En base a esto la clasificación de resultados para dicha escala donde la puntuación directa indica que a mayor puntuación corresponde mayor nivel de estrés percibido se mencionan a continuación:

<b>0 – 14</b>	Casi nunca o nunca estresado
<b>15 - 28</b>	De vez en cuando estresado
<b>29 – 42</b>	A menudo esta estresado
<b>43 - 56</b>	Muy a menudo estresado

Tabla 8. Clasificación de resultados para el estrés percibido (PSS14). <sup>17</sup>

## **CAPÍTULO VIII**

### **DISCUSIÓN**

Asumiendo que los efectos de los estresores sobre la salud, el funcionamiento cognitivo y el bienestar de los estudiantes dependen de la percepción de estos estresores y del modo en que se encaren; el concepto de afrontamiento haría referencia al tipo de estrategias de adaptación para hacer frente a la demanda de cierta situación estresante y de los recursos de los que dispone la persona para poder aminorar dichos efectos negativos del estrés para continuar siendo funcional de manera física, psicológica y socialmente.

Dado este criterio, es difícil determinar, lo que constituye un buen y mal afrontamiento, y es por ello por lo que entendemos el afrontamiento únicamente como los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios (Lazarus y Folkman, 1984), independientemente de que estos esfuerzos sean exitosos o no.

Partiendo de esta idea, el afrontamiento tendría 2 funciones: el poder regular las emociones ante dicha situación estresante y la adaptación o modificación entre la

relación de la persona y el ambiente estresante. Y entender que estos mecanismos de afrontamiento son pensamientos y conductas particulares que pueden ser variables dependiendo de la situación desencadenante y a quienes involucra.

El propósito de este estudio fue describir los mecanismos de afrontamiento al estrés más utilizados por los estudiantes de medicina, en particular en estudiantes de 4to año de la carrera, ya que a este nivel académico se cumple una transición y asociación entre el estudio teórico y el inicio de rotaciones para la práctica clínica dentro del Hospital. Como es bien sabido, la licenciatura en Médico, Cirujano y Partero es una de las carreras profesionales más demandantes y agotadoras dentro de la esfera física, mental y emocional; y por lo que se describió anteriormente, dentro de esta población se han encontrado un alto índice a presentar diferentes trastornos psicológicos y una predisposición hacia la ideación, planeación e intentos suicidas, por lo que es indispensable conocer los mecanismos de afrontamiento al estrés, así como el nivel de estrés percibido por los estudiantes de medicina para que posterior a esto se pueda brindar apoyo y planeación hacia estrategias de adaptación y bienestar, y a su vez poder disminuir el efecto negativo al estrés.

Dentro de nuestro estudio existió un predominio del sexo femenino, con un 65.8% (158) sobre el sexo masculino de los cuales fueron 34.2% (82).

Con respecto a los resultados en la escala sobre estrés percibido (PSS14) el 100% de nuestra población estudiantil obtuvo un puntaje de 29, que se traduce en un estado de encontrarse “a menudo estresado”.

Similar a lo reportado por la mayoría de los estudios, mencionados previamente, donde reportan una comparativa entre estudiantes universitarios de otras carreras y población general que presentan una distribución del estrés poco común, en poblaciones estudiantiles del área de salud, se manifiesta la percepción del estrés como una característica común, teniendo un efecto negativo sobre el rendimiento profesional y satisfacción personal.

En cuanto a la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), es importante poder identificar las diferentes formas de afrontamiento empleadas frente a conflictos, ya que permite ayudar al estudiante adecuar o implementar nuevas estrategias a sus problemas y facilita la creación de programas orientados en prevención hacia los problemas asociados a la salud mental. Dentro de los resultados, se observó que la estrategia o mecanismo más utilizado por la mayoría de los estudiantes fue la estrategia número 4 “Preocupación” con un 94% (225), que se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o más en concreto, preocupación por la satisfacción futura<sup>18</sup>. Esta estrategia se encuentra englobada en la dimensión I “Acción positiva y esforzada”. La estrategia siguiente en predisposición de uso es la número 13 “Reservarlo para mí” con un 85% (204), estrategia expresada por elementos que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas<sup>18</sup>, a su vez se engloba en la dimensión IV “introversión”. Haciendo mención a la hipótesis de nuestro estudio, se priorizó ésta estrategia como la más utilizada. La tercera estrategia más utilizada por la población estudiantil fue la número 17 “Buscar actividades relajantes” con un 80% (192), que se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio, por

ejemplo, oír música, tocar un instrumento, pintar, leer o ver la televisión. Esta estrategia se asocia a la dimensión III “acción positiva hedonista” donde se busca placer.

Si analizamos los resultados de estas 3 estrategias podemos hacer una asociación hacia los problemas presentes de una alta incidencia en trastornos emocionales relacionados a la ansiedad, por la predisposición a la preocupación y hacia la depresión por la predisposición secundaria de introversión y reservar los problemas para ellos mismos. La percepción de estresores o estímulos del entorno educativo se visualizan como sobrecarga o presión excesiva, por lo que lleva a consecuencias sobre la salud o bienestar psicológica en los estudiantes y por ende, en su funcionamiento cognitivo o rendimiento académico como en su esfera socioafectiva. (Muñoz, 2004).

Es importante enfatizar los resultados que rara vez se utilizan, como la estrategia de “Buscar ayuda profesional” con un 40% (96), estrategia que consiste en buscar la opinión de profesionales de salud o académicos<sup>18</sup>, por lo que aun siendo estudiantes del área de salud, donde se obtiene alcance y mayor conocimiento sobre la salud mental, padecimientos y probables complicaciones, nuestra población hace poco uso de este mismo recurso. De igual manera, el hallazgo en los resultados sobre la estrategia número 12 “Autoculparse” con un 65% (156), indica que la persona se percibe como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene<sup>18</sup>, la cual se asocia con la dimensión II “huida intropunitiva o evitación”.

En comparación con publicaciones antes mencionadas, donde se han realizado diversos estudios comparando los diferentes estilos de afrontamiento presentados en diferentes carreras, siendo uno de ellos en Uruguay en 2010, donde se mostró que estudiantes que preferían estrategias de afrontamiento vinculadas con la búsqueda de ayuda, apoyo o interacción con otros tendían a elegir carreras que implican contacto personal mientras que los jóvenes que optan por carreras científicas donde se enfatiza la racionalidad individual emplean estas estrategias con menor frecuencia que sus compañeros. (Scafarelli y García, 2010).

## **CAPÍTULO IX**

### **CONCLUSIÓN**

Concluimos que el nivel de percepción del estrés (PSS14) en estudiantes de 4to año de medicina fue de 29 puntos lo que se traduce en un estado de encontrarse “a menudo estresado”. Así mismo, los mecanismos o estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas fueron “Preocupación” englobado en la dimensión I “Acción positiva y esforzada”, seguido de la estrategia de “Reservarlo para mi” que a su vez se asocia en la dimensión IV “introversión”, y la tercera estrategia más utilizada fue “Buscar actividades relajantes”, relacionado a la dimensión III “acción positiva hedonista” donde se busca placer. Mientras que las estrategias que menos se utilizaron fueron “Hacerse ilusiones” y “Buscar ayuda profesional”.

## CAPÍTULO X

### BIBLIOGRAFÍA

1. Barra, A. E., Cerna, C. R., Kramm, M. D. y Véliz, V. V. (2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, 1(24), 55-61
2. Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J., & Romero, M (2016) Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy. *Journal of Dental Education* Feb 2016, 80 (2) 165-172;
3. Chávez Alania, M.; Ortega Quinteros, E. y Palacios Corrales, M (2016) Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru, Enero 2016.
4. Frydenberg, E., Rowley, G. (1998). Coping with social issues: What Australian university students do. *Issues in Educational Research*
5. Gaeta, M. L. y Martín, H. P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344.
6. García Santillan, A. y Escalera Chávez, M. (2011), El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior?, Universidad Nacional Autónoma de México, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (3), 2011
7. Gonza González Macip, S., Diaz Martínez, A., & Ortiz León, S. (2000). Características psicométricas de la Escala de Ideación Suicida de Beck (ISB) en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud Mental*, 23(2), 21-30. lez Macip, S., Diaz. Recuperado de <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm2302/sm230221.pdf>

8. Izquierdo-Sotorrío, Eva (2011) Los Mecanismos De Defensa Desde La Perspectiva De Género Y Su Impacto Sobre La Salud, Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
9. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca
10. Martínez, A., & Ortiz León, S. (2000). Características psicométricas de la Escala de Ideación Suicida de Beck (ISB) en estudiantes universitarios de la ciudad de México. Salud Mental, 23(2), 21-30.
11. Martínez, J., (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista académica semestral, 2(18). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>
12. Morales, M., & Trianes, M. (2010). Estrategias de Afrontamiento e Inadaptación en niños y adolescentes. Euro-pean journal of education and psychology. 3(2), 275-286. Recuperado de <http://www.ejep.es/index.php/journal/article/viewArticle/65>
13. Paez, D., Velasco, C., & Campos, M. (2004) Formas de afrontamiento, mecanismos de defensa e inteligencia emocional: comparación teórica y evaluación empírica de su frecuencia y funcionalidad. Revista de Psicoterapia. Monográfico sobre Inteligencia Emocional y Psicoterapia. XV (60) 23-46
14. Rosiek, A.; Rosiek-Kryszewska, A.; Leksowski, Ł.; Leksowski, K. (2016) Chronic Stress and Suicidal Thinking Among Medical Students. Int. J. Environ. Res. Public Health 2016, 13, 212.
15. Scafarelli Tarabal, Laura Mariana, & García Pérez, Reina Coral. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. Ciencias Psicológicas, 4(2), 165-175. Recuperado de: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&tlng=es).
16. Yengle, C. (2009). Adaptación a la vida universitaria de estudiantes que desertaron asociada a la relación con compañeros de estudio. UCV – Scientia, 1(1), 40-50. Recuperado de [http://www.alfaquia.org/alfaquia/files/1342814505\\_8529.pdf](http://www.alfaquia.org/alfaquia/files/1342814505_8529.pdf)
17. José Moral de la Rubia y Francisco Cázares de León. (2014). Validación de la escala de estrés percibido (PSS-14) en la población de dentistas en

colegiados de Monterrey. 20(2-3), 193-209. Recuperado de [Validacion-de-la-Escala-de-Estres-percibido-PSS-14-en-la-poblacion-de-dentistas-colegiados-de-Monterrey.pdf \(researchgate.net\)](#)

18.E. Frydenberg y R. Lewis. (2000). Manual ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Madrid. TEA ediciones

# CAPÍTULO XI

## ANEXOS

### Anexo 1 Escala para Estrés Percibido (PSS14)

**PSS14 para Estrés Percibido**

Título del Estudio: "Mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina"  
Nombre del Investigador Principal: Dr. Raúl Fernando Gutiérrez Herrera.  
Servicio / Departamento: Medicina Familiar  
Teléfono de Contacto: 8110316444  
Persona de Contacto: Dra. Sarahí G. Cantú Martínez  
Versión de Documento: 2.0  
Fecha de Documento: Mayo 2021

@biemend@ Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio de investigación: "Mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina"  
Este es un proyecto de investigación con el propósito de describir los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina UANL en el periodo de julio a octubre 2021 que se está llevando a cabo por el departamento de Medicina Familiar del Hospital Universitario José E. González; así como determinar el nivel de estrés en estudiantes de medicina.

La principal razón para participar en este estudio es la de contribuir a que se logren describir los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina, debido a que no existen estudios que lo describan en nuestro medio en la actualidad con el fin de identificar si la población posee los recursos y mecanismos de afrontamiento efectivos para mejorar la adaptación social y aminorar los efectos negativos del estrés.

Para poder participar en este estudio se requiere que usted sea alumno inscrito en la Universidad Autónoma de Nuevo León en la carrera de Médico cirujano y partero de la Facultad de Medicina y que deseen participar VOLUNTARIAMENTE en el estudio. Se excluirán a aquellos estudiantes que no deseen participar en el estudio o que el llenado del formulario sea incompleto.

No se realizará ningún tratamiento ni procedimiento durante el estudio, ni recibirá ningún tipo de pago por la participación en este estudio. El hecho de participar no supondrá una recompensa (por ejemplo, puntos extra en la calificación) o bien, el hecho de no aceptar participar no supondrá una represalia (por ejemplo, restar puntos en la calificación).

Todos sus datos serán confidenciales, solo el investigador principal y los co-investigadores tendrán acceso a los datos. Estos investigadores están comprometidos a mantener sus datos resguardados y a no divulgar su información personal. Se mantendrá el anonimato. Las muestras y su información serán utilizadas únicamente para fines de investigación y en ningún momento serán utilizadas con fines comerciales.

Si Usted decide participar en el estudio, deberá seleccionar la opción "Sí, acepto participar" y automáticamente se dará inicio el formulario en línea. El formulario comprende de 2 secciones

En caso de tener alguna pregunta relacionada a sus derechos como sujeto de investigación de la Facultad de Medicina y Hospital Universitario podrá contactar al Dr. José Gerardo Garza Leal, Presidente del Comité de Ética en Investigación de nuestra Institución o al Lic. Antonio Zapata de la Riva en caso de tener dudas en relación a sus derechos como paciente.

Comité de Ética en Investigación del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González".  
Av. Francisco I. Madero y Av. Gonzalitos s/n  
Col. Mitras Centro, Monterrey, Nuevo León México.  
CP 64460  
Teléfonos: 8183294050 ext. 2870 a 2874  
Correo electrónico: investigacionclinica@meduani.com

Correo electrónico \*

Correo electrónico válido

Este formulario recopila correos electrónicos. [Cambiar la configuración](#)

Sexo \*

Femenino

Masculino

¿Quieres participar en el estudio? \*

Sí, acepto participar

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

**PSS14 para Estrés Percibido**

Deberás indicar la casilla correspondiente con la que más se acerque a lo que tú consideres que mejor se adecue a tu situación actual de nivel de estrés, teniendo en cuenta el último mes.

1- ¿Con qué frecuencia has estado afectadola por algo que ha ocurrido inesperadamente? \*

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

2- ¿Con que frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida? \*

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

3- ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)? \*

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

4- ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? \*

Nunca

Casi nunca

A veces

Casi siempre

Siempre

5- ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6- ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

7- ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

8- ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

9- ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10- ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

11- ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

12- ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

13- ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

14- ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas? \*

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

## Anexo 2 Escala de Afrontamiento en Adolescentes (ACS)

**"Escala afrontamiento para adolescentes"**

**ACS**

Título del Estudio: "Mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina"  
 Nombre del Investigador Principal: Dr. Raúl Fernando Gutiérrez Herrera.  
 Servicio / Departamento: Medicina Familiar  
 Teléfono de Contacto: 8110316444  
 Persona de Contacto: Dra. Sarahi G. Cantú Martínez  
 Versión de Documento: 2.0  
 Fecha de Documento: Mayo 2021

Bienvenido! Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio de investigación: "Mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina"  
 Este es un proyecto de investigación con el propósito de describir los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Medicina UANL, en el periodo de julio a octubre 2021 que se está llevando a cabo por el departamento de Medicina Familiar del Hospital Universitario José E. González, así como determinar el nivel de estrés en estudiantes de medicina.

La principal razón para participar en este estudio es la de contribuir a que se logren describir los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina, debido a que no existen estudios que lo describan en nuestro medio en la actualidad con el fin de identificar si la población posee los recursos y mecanismos de afrontamiento efectivos para mejorar la adaptación social y aminorar los efectos negativos del estrés.

Para poder participar en este estudio se requiere que usted sea alumno inscrito en la Universidad Autónoma de Nuevo León en la carrera de Médico cirujano y partero de la Facultad de Medicina y que deseen participar VOLUNTARIAMENTE en el estudio. Se excluirán a aquellos estudiantes que no deseen participar en el estudio o que el llenado del formulario sea incompleto.

No se realizará ningún tratamiento ni procedimiento durante el estudio, ni recibirá ningún tipo de pago por la participación en este estudio. El hecho de participar no supondrá una recompensa (por ejemplo, puntos extra en la calificación) o bien, el hecho de no aceptar participar no supondrá una represalia (por ejemplo, restar puntos en la calificación).

Todos sus datos serán confidenciales, solo el investigador principal y los co-investigadores tendrán acceso a los datos. Estos investigadores están comprometidos a mantener sus datos resguardados y a no divulgar su información personal. Se mantendrá el anonimato. Las muestras y su información serán utilizadas únicamente para fines de investigación y en ningún momento serán utilizadas con fines comerciales.

Si Usted decide participar en el estudio, deberá seleccionar la opción "Sí, acepto participar" y automáticamente se dará inicio el formulario en línea. El formulario comprende de 2 secciones

En caso de tener alguna pregunta relacionada a sus derechos como sujeto de Investigación de la Facultad de Medicina y Hospital Universitario podrá contactar al Dr. José Gerardo Garza Leal, Presidente del Comité de Ética en Investigación de nuestra Institución o al Lic Antonio Zapata de la Riva en caso de tener dudas en relación a sus derechos como paciente.

Comité de Ética en Investigación del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González".  
 Av. Francisco I. Madero y Av. Gonzalitos s/n  
 Col. Mitras Centro, Monterrey, Nuevo León México.

**Correo electrónico \***

Correo electrónico válido

Este formulario recopila correos electrónicos. [Cambiar la configuración](#)

**Sexo \***

Femenino

Masculino

**¿Quieres participar en el estudio? \***

Sí, acepto a participar

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

**Sección 2 de 2**

**"Escala afrontamiento para adolescentes"**

**ACS**

En este cuestionario encontrarás una lista de actividades diferentes con las que la gente de tu edad suele enfrentar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar la casilla correspondiente con la que más se acerque a lo que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas difíciles.

**1-. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

**2-. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

**3-. Seguir con mis tareas como es debido \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

**4-. Preocuparme por mi futuro \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

**5-. Reunirme con amigos \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

**6-. Producir una buena impresión en las personas que me importan \***

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

7-. Esperar que ocurra lo mejor \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

8-. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

9-. Llorar o gritar \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

10-. Criticarme a mí mismo \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

11-. Guardar mis sentimientos para mí solo \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

12-. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

13-. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

14-. Pedir consejos a una persona competente \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

15-. Organizar una acción o petición en relación con mi problema \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

16-. Ignorar el problema \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

17-. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

18-. Hacer deporte \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

19-. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

20-. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

21-. Asistir a clase con regularidad \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

22-. Preocuparme por mi felicidad \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

23-. Llamar a un amigo íntimo \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

---

24-. Preocuparme por mis relaciones con los demás \*

No lo hago

Lo hago raras veces

Lo hago algunas veces

Lo hago a menudo

Lo hago con mucha frecuencia

25- Desear que suceda un milagro \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

26- Simplemente, me doy por vencido \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

27- Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos) \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

28- Organizar un grupo que se ocupe del problema \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

29- Ignorar conscientemente el problema \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

30- Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

31- Evitar estar con la gente \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

32- Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

33- Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

34- Conseguir ayuda o consejo de un profesional \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

35- Salir y divertirme para olvidar mis dificultades \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

36- Mantenerme en forma y con buena salud \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

37- Buscar ánimo en otros \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

38- Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

39- Trabajar intensamente \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

40- Preocuparme por lo que esta pasando \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

41- Empezar una relación personal estable \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

42- Tratar de adaptarme a mis amigos \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

43- Esperar que el problema se resuelva por sí solo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

44- Me pongo malo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

45- Trasladar mis frustraciones a otros \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

49- Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

50- Leer un libro sagrado o de religión \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

51- Tratar de tener una visión alegre de la vida \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

55- Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

56- Pensar en lo que estoy haciendo y por qué \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

57- Triunfar en lo que estoy haciendo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

46- Ir a reuniones en las que se estudia el problema \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

47- Borrar el problema de mi mente \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

48- Sentirme culpable \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

52- Pedir ayuda a un profesional \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

53- Buscar tiempo para actividades de ocio \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

54- Ir al gimnasio o hacer ejercicio \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

58- Inquietarme por lo que puede ocurrir \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

59- Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

60- Mejorar mi relación personal con los demás \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

61- Soñar despierto que las cosas irán mejorando \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

62- No tengo forma de afrontar la situación \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

63- Cambiar las cantidades de lo que como bebo o duermo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

64- Unirme a gente que tiene el mismo problema \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

65- Aislarme del problema para poder evitarlo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

66- Considerarme culpable \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

67- No dejar que otros sepan cómo me siento \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

68- Pedir a Dios que cuide de mí \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

69- Estar contento de cómo van las cosas \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

70- Hablar del tema con personas competentes \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

71- Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

72- Pensar en distintas formas de afrontar el problema \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

73- Dedicarme a mis tareas en vez de salir \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

74- Inquietarme por el futuro del mundo \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

75- Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

76- Hacer lo que quieren mis amigos \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

77- Imaginar que las cosas van mejor \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

78- Sufro dolores de cabeza o del estomago \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

78-. Sufro dolores de cabeza o del estomago \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

79-. Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas \*

- No lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

80-. Anota en la hoja de respuesta cualquier cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas

Texto de respuesta breve .....

## CAPÍTULO XII

### RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Dra. Sarahí Guadalupe Cantú Martínez

Candidata para obtener el grado de Especialista en Medicina Familiar

Tesis: “MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA”

La Dra. Sarahí Guadalupe Cantú Martínez es originaria y residente de Monterrey, Nuevo León, nacida el 12 de agosto de 1991. Hija del Lic. Silvano Gpe. Cantú González y Lic. Elsa Haydee Martínez Luna. Cursó en la Esc. Primaria Alberto Jauregui López, en la Secundaria #50, José Vasconcelos y en la Preparatoria de la Universidad Regiomontana, unidad Roma. Es egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Nuevo León, generación 2009 - 2016 y realizó su Servicio Social en Clínica Esquipulas, Asistencia para Comunidades Indígenas en San Cristóbal de las Casas, Chiapas; donde realizó consultas y brigadas médicas, además de un curso para Técnico Radiólogo. Tiene experiencia laboral como Médico General en Consulta de Urgencias de múltiples hospitales, Médico General en 911 MX en Sistema de Atención de Emergencias Médicas, vía telefónica; así como Médico Industrial en la empresa Trinity Rail. Realizó la especialidad en Medicina Familiar en el Hospital Universitario “Dr. José Eleuterio González” de la Universidad Autónoma de Nuevo León; fungiendo como jefa de residentes del servicio y obteniendo la distinción de “Estudiante Distinguido en Posgrado” de la especialidad de Medicina Familiar.

INFORME DE ORIGINALIDAD

2%

INDICE DE SIMILITUD

1%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

< 1%

★ [www.dsi.uanl.mx](http://www.dsi.uanl.mx)

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir bibliografía

Activo

Excluir coincidencias < 5 words



MEDICINA FAMILIAR

Dr. Raúl Fernando Gutiérrez Herrera



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE MEDICINA Y HOSPITAL UNIVERSITARIO

**DR. med. FELIPE ARTURO MORALES MARTÍNEZ**

Subdirector de Estudios de Posgrado del

Hospital Universitario de la U.A.N.L.

Presente:

Por medio de la presente hago constar que la tesis titulada "Mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina" cuyo autor es la Dra. Sarahí Guadalupe Cantú Martínez del programa de Medicina Familiar, ha sido revisada por el programa de Turnitin, encontrando un 2% de similitud y después de la interpretación de los datos se ha llegado a la conclusión que no existe evidencia de plagio de la tesis.

Sin más por el momento y agradeciendo de antemano sus finas atenciones me despido de usted.

**ATENTAMENTE.**

*«Alere Flamamam Veritatis»*

Monterrey, N.L. 25 de enero de 2022



MEDICINA FAMILIAR

**DR. RAÚL FERNANDO GUTIÉRREZ HERRERA.**

Jefe del Departamento de Medicina Familiar.