



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II**



**PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

AUTORES:
Orlanis González
Marlly Guzmán
Arturo Henriques
Katherina Kwiecien

TUTORA METODOLÓGICA:
Lic. Alexandra Rodríguez

TUTORA CLÍNICA:
Dra. Yelitza Castillo

Valencia, noviembre de 2012



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II



CONSTANCIA DE ENTREGA

La presente es con la finalidad de hacer constar que el Trabajo de Investigación titulado:

**PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Presentado por los bachilleres:

Orlanis González C.I. 19481959
Marlly Guzmán C.I. 20383238
Arturo Henriques C.I. 19001545
Katherina Kwiecien C.I. 19523005

Fue leído y se considera apto para su presentación desde el punto de vista metodológico. De igual forma se da constancia de que los integrantes antes señalados asistieron a las tutorías pautadas para la aprobación de la asignatura: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II, por lo que todos ellos tienen el derecho de hacer la presentación final de su trabajo de investigación. Sin más a que hacer referencia, se firma a petición de la parte interesada a los ____ días del mes de Octubre del año 2012.

Lic. Alexandra Rodríguez
C.I. 7.911.124

Firma



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II**



A QUIEN PUEDA INTERESAR

Por medio de la presente se hace constar que los bachilleres:

Orlanis González C.I. 19481959
Marlly Guzmán C.I. 20383238
Arturo Henriques C.I. 19001545
Katherina Kwiecien C.I. 19523005

Autores del Trabajo de Investigación titulado:

**PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Asistieron a las tutorías clínicas pautadas para la aprobación de la asignatura: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II, obteniendo una calificación final de:
_____ pts.

Constancia que se expide a solicitud de la parte interesada a los ____ días del mes de _____ de 2012.

Dra. Yelitza Castillo
C.I.
TUTORA CLÍNICA



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II**



CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Los suscritos miembros del jurado designado para examinar el Trabajo Especial de Grado titulado:

**PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Presentado por los bachilleres:

Orlanis González C.I. 19481959
Marlly Guzmán C.I. 20383238
Arturo Henriques C.I. 19001545
Katherina Kwiecien C.I. 19523005

Hacemos constar que hemos examinado y aprobado la misma, y que aunque no nos hacemos responsables de su contenido, lo encontramos correcto en su calidad y forma de presentación.

Fecha: _____

Profesor

Profesor

Profesor



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II



PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS DESDE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO

AUTORES:

Orlanis González
Marlly Guzmán
Arturo Henriques
Katherina Kwiecien

TUTORA METODOLÓGICA:

Lic. Alexandra Rodríguez

TUTORA CLÍNICA:

Dra. Yelitza Castillo
Año: 2012.

RESUMEN

El estrés se define como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. **Propósito:** comprender el significado del estrés desde las vivencias de los estudiantes, de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012. **Estrategia epistemológica y metodológica:** el estudio se desarrolló bajo un enfoque sistémico con el método fenomenológico hermenéutico. El tipo de investigación fue de campo y el nivel alcanzado fue el interpretativo comprensivo. La fuente de evidencia provino primordialmente de entrevistas en profundidad. Los sujetos de estudio fueron cuatro (4) estudiantes regulares, cursantes del 5to año de la Carrera Medicina, sede Carabobo de la Universidad de Carabobo. **Estructura del fenómeno:** a través de la triangulación de contenidos significativos provenientes de las fuentes o lo descrito por los sujetos de estudio en las entrevistas, surgieron seis (6) categorías universales: estresores o modificadores del equilibrio holístico, susceptibilidad al estrés durante la carrera, moduladores de los sistemas orgánicos: signos y síntomas, manifestaciones emocionales, rendimiento académico y manejo del estrés. **Comprensión del fenómeno:** en base al proceso investigativo del fenómeno y la interpretación del mismo, surgió la sobrecarga académica como el factor más sobresaliente de la categoría emergente: estresores o modificadores del equilibrio holístico; así mismo se logró describir las manifestaciones físicas y emocionales desde la perspectiva de los participantes en relación a las categorías moduladores de los sistemas orgánicos, signos y síntomas y manifestaciones emocionales respectivamente.

Palabras Clave: Estrés, Estudiantes de Medicina, Enfoque Sistémico.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE MEDICINA SEDE CARABOBO
DPTO. DE SALUD PÚBLICA
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA II



PERCEPTION OF THE STRESS ON 5TH YEAR MEDICINE STUDENTS OF THE
CARABOBO UNIVERSITY

AUTHORS:

Orlanis González
Marlly Guzmán
Arturo Henriques
Katherina Kwiecien

METHODOLOGICAL TUTOR:

Lic. Alexandra Rodríguez

CLÍNICAL TUTOR:

Dra. Yelitza Castillo
Year: 2012.

ABSTRACT

Stress is defined as a physiological reaction of the body which comes into to play various defense mechanisms to cope with a situation that is perceived as threatening. **Purpose:** comprehend the significant of the stress from the experience on students of 5th year of the career of medicine on the Carabobo University on the 2012. **Epistemological and methodological strategies:** The study was conducted under a systemic approach to the classical phenomenological method. The type of research was a field investigation and the reaching level was an interpretive understanding. The source of evidence comes primarily from in depth interviews. The subject of study was four regular students, students of 5th year of Medicine of the Carabobo headquarters of the Carabobo University. **Structure of the phenomenon:** thru the triangulation of the significant content provide by the sources and the described by the subject of study on the interviews, suggesting six (6) universals categories: stressors and modifiers of the holistic balance, susceptibility of the stress during the career, modulators of the organics systems: signs and symptoms, emotional manifestation, academic performance and stress management. **Understanding of the Phenomenon:** based thru the process of investigation of the phenomenon and the interpretation of itself, emerged an academy overload as the most outstanding factor of the emergent categories: stressors and modifiers of the holistic balance; likewise be able to describe the physical and emotional manifestations from the perspective of the participants in relation to the categories of organic system modulators, signs, symptoms and emotional manifestation respectively.

Keywords: Stress, Medical Students, Systemic Approach

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, dentro del nuevo escenario académico universitario centrado en el aprendizaje y en el desarrollo de múltiples competencias por parte de los estudiantes, en su autonomía, calidad y el logro académico, es determinante el grado de estrés que el estudiante desarrolla a lo largo de su carrera, ya que la exigencia académica y su adaptación al sistema, contribuye a generar estrés ⁽¹⁾, entendiéndose por estrés cuando una persona tiene que enfrentar demandas que sobrepasan sus fuerzas físicas y psíquicas, de manera tal que percibe dificultades para dar una respuesta efectiva ⁽²⁾.

No obstante, hay que reconocer que los adolescentes en su etapa de desarrollo se encuentran en una fase de estudiante universitario, donde los cambios continuos ocasionan estrés y repercuten en el desarrollo psicológico y por ende en su crecimiento, favoreciendo o desmejorando su rendimiento académico, y su entorno social puede verse afectado. De esta situación depende, que los estudiantes deban esforzarse en manejar los eventos que son percibidos como estresantes; para lograr restaurar su equilibrio emocional y que les permita cambiar o resolver esa situación. Esta escenario de control se define como las fuerzas empleadas para gestionar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) necesidades personales y demandas externas del propio desenvolvimiento ⁽³⁾.

En Latinoamérica, muchos de los estudiantes en el primer año de su desempeño académico son afectados, donde la vulnerabilidad al estrés es un fenómeno de elevada frecuencia en los estudiantes latinoamericanos entre 19-27 años, demostrando que las habilidades comunicativas, asertividad y el apoyo social se encuentran en déficit en esos estudiantes ⁽³⁾. De igual manera, de esta realidad no escapan los estudiantes en Venezuela, hemos observado que los estudiantes que están cursando o que han cursado el 5to año de la carrera de Medicina en la Universidad de Carabobo, presentan estrés. Éste va afectando la parte psicosocial del individuo ocasionando un mal desempeño académico de los estudiantes, sobre todo los últimos años de la carrera donde la carga académica es mucho mayor, debido a que los mismos son sometidos a altos niveles de exigencias de acuerdo al pensum académico.

Por tal razón, esta situación desencadena una respuesta al estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y psicológica que, a su vez, la prepara para una intensa actividad motora. Estos mecanismos ayudan a enfrentar mejor la situación y

disponen a la persona para actuar en forma más rápida y vigorosa. Pero, cuando la respuesta al estrés es muy intensa o duradera, puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas y psicológicas, tales como: cefalea, gastritis, taquicardia, hipertensión arterial, migrañas, alopecia, acné, entre otros ⁽¹⁾.

En este contexto vale la pena señalar, que el estrés emocional altera el ritmo cardíaco y aumenta el riesgo de arritmias, aumenta la probabilidad de formación de coágulos sanguíneos; aumenta la liberación de grasa al torrente sanguíneo, aumenta los niveles de colesterol, al menos temporalmente. En las mujeres el estrés crónico puede reducir los niveles de estrógenos, además el estrés puede hacer que las personas que tienen niveles bajos de serotonina produzcan mayores niveles de ciertas proteínas del sistema inmunitario llamadas citoquinas que, en grandes cantidades, causan inflamación y daño a las células ⁽¹⁾.

Es de hacer notar, que con frecuencia, la sobrecarga de asignaciones académicas es un factor que determina el estrés en estudiantes, debido a la cantidad de evaluaciones que tienen que enfrentar, la carga académica, las guardias, más el entorno social donde el estudiante se desenvuelva y los problemas de otra índole que se le puedan presentar en su vida extrauniversitaria. Partiendo de lo antes expuesto, se ha observado situaciones similares en los estudiantes del quinto año de Medicina sede Carabobo de la Universidad de Carabobo, por lo que nos planteamos como propósito para el presente estudio comprender el significado del estrés desde las vivencias de los estudiantes, de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012. Estos estudiantes - incluidos nosotros- usualmente se enfrentan a diferentes evaluaciones, combinadas con los requerimientos de las pasantías, asistencia a encuentros clínicos, seminarios, guardias, tareas que exigen todos los docentes al unísono, entre muchas otras más. Esto nos exige, como estudiantes, cubrir las demandas de cada una de las materias que cursamos en el mencionado año, amén de las materias anexadas que algunos estudiantes deben cursar nuevamente.

En este sentido, para alcanzar el propósito de la investigación nos planteamos las siguientes acciones específicas: a) describir el significado que tiene el estrés para los estudiantes de 5to año de la carrera de medicina, sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012. b) estructurar las esencias universales emergentes del fenómeno del estrés, desde las vivencias de los estudiantes prenombrados. c) interpretar la estructura sistémica del

fenómeno del estrés en este caso particular. d) construir el sentido que le dan al estrés los estudiantes de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012

El interés que nos motivó al desarrollo de la presente investigación está vinculado a que se ha podido observar como los estudiantes de medicina viven diariamente situaciones que los llevan al estrés, tomando esto como base se consideró importante desde la percepción de varios compañeros de la carrera de medicina, dar a conocer a la comunidad universitaria este fenómeno que cada día se vuelve más usual en los estudiantes de la carrera antes mencionada. Deseábamos hacer aportes esenciales desde la naturaleza del fenómeno estudiado, esto con la finalidad de aportar no solo una mera interpretación sino también críticas, reflexiones y recomendaciones sobre esta situación problemática que está afectando nuestro entorno.

Cabe esperar que la presente investigación pueda contribuir a fomentar que se informe a los estudiantes durante la carrera aquellos mecanismos propios que permitan no solo que descubran si tienen niveles de estrés no convenientes (distres) sino que también puedan saber sobre el manejo apropiado de los posibles estresores que influyen en la mayoría de los estudiantes de medicina.

Desde el punto de vista teórico, algunos estudios definen el estrés como un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. Así mismo, carecer por completo de estrés es estar muerto, ya que el estrés es la respuesta automática y natural del cuerpo ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes y, en la vida de cada ser humano es notorio y necesario el estrés para una vida sana, pero a veces se sale de control provocando algo perjudicial para la salud ⁽⁴⁾.

El desequilibrio provocado por estrés se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional ⁽⁵⁾. Los estudios realizados, señalan tres etapas en el proceso de manifestación del estrés, las cuales son: Fase de alarma: como una etapa de incertidumbre y de confusión. En ella se plantea la situación. Fase de resistencia: en la que el organismo pone en marcha mecanismos biológicos para superar la crisis. Fase de agotamiento: en la que el organismo ya no puede mantener respuestas adaptativas y puede dar lugar a alteraciones ⁽⁷⁾.

Entre los tipos de estrés según sus características se plantean, primero el estrés positivo que es un mecanismo normal que se activa automáticamente frente a un problema percibido claramente e interpretado con verdadera rapidez, tomándose una decisión inmediatamente. El segundo es el estrés negativo, al que se denomina "distrés", que a su vez puede producir diversas enfermedades y trastornos, con lo cual el organismo no puede recuperarse sufriendo por lo tanto un gran desgaste. El estrés sociológico es el tercero, que se produce ante una situación de crisis social, ante la proliferación comunicacional de noticias negativas, ante la violencia cotidiana, la irritabilidad urbana. El penúltimo es el estrés físico, el cual es el que se produce por la agresión al organismo a partir de causas físicas, por ejemplo enfermedades. Por último está el estrés emocional, que proviene del impacto que producen las emociones cuando no pueden ser moduladas por la razón.

Según la duración, el estrés se clasifica en tres tipos: Estrés agudo que es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, dado que es a corto plazo. El estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Estrés episódico: es un estrés agudo que se presenta con frecuencia. Las personas con reacciones de estrés agudo están demasiado agitadas, tienen mal carácter, son irritables, ansiosas y están tensas. Estrés crónico, el cual es el estrés agotador, que desgasta a las personas día tras día y año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida, hace estragos mediante el desgaste a largo plazo.

Entre las consecuencias del estrés a nivel físico se encuentran: opresión en el pecho, hormigueo o mariposas en el estómago, sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, dificultad para tragar o para respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento y fatiga.

Así mismo, a nivel emocional causa inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia, deseos de llorar y/o un nudo en la garganta, irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, deseos de gritar, golpear o insultar, miedo o pánico⁽⁸⁾.

Aparte de los conceptos prenombrados, también se han hecho estudios en torno a este fenómeno. Se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue determinar la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de medicina de 1ero a 6to año. Se encontró como resultado que los mayores niveles de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de

tiempo para cumplir con las demandas académicas, y la realización de un examen ⁽⁹⁾. Esto concuerda con las observaciones dadas referentes a lo que está sucediendo en el 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo.

En otro estudio realizado en México cuyo objetivo fue conocer las características del estrés en los estudiantes de educación universitaria, se obtuvo como resultado que el 86% de los estudiantes reconocen la presencia del estrés académico teniendo como estresores resaltantes: la competencia con sus compañeros, sobrecarga de trabajos, exceso de responsabilidad por cumplir, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajos que piden sus profesores. Por su parte las manifestaciones físicas expuestas por este trabajo nos señalan los trastornos del sueño, la fatiga crónica y las cefaleas como síntomas principales. No obstante, el mismo estudio sostiene que en ocasiones, aunque no es muy frecuente, el docente se encuentra con algunos problemas para el que no está preparado y necesita el asesoramiento de otros profesionales. Sin embargo, el estrés que afecta a los profesores, aunque parten posiblemente de las mismas noxas que la de los estudiantes, no es considerado un estrés académico. Este último es aquel que padecen los estudiantes de educación universitaria y que tiene fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito universitario ⁽¹⁰⁾.

Esta investigación comparte resultados similares al anterior a los que se le añaden los síntomas principales desde el punto de vista biofísico, que no menos importante que el espiritual, señala un problema bastante sustantivo para los estudiantes de esta carrera, y que fundamenta vías investigativas sobre lo que esta problemática puede representar para el futuro profesional de la medicina y para todos los que convivirán con él o ella su profesión. Así mismo, estas investigaciones nos incitaron a la búsqueda y ampliación del horizonte fenoménico a través de un método diferente a los aplicados en los estudios prenombrados.

ESTRATEGIA EPISTEMOLÓGICA Y METODOLÓGICA

En concordancia con el propósito del estudio, el enfoque de esta investigación es sistémico que enfatiza la necesidad de visualizar cualquier sistema en su totalidad y no la separación de sus partes ⁽¹¹⁾. La matriz epistémica es la fenomenológica. Las investigaciones fenomenológicas estudian las vivencias de la gente, en ese sentido nos interesamos por la forma en que estos estudiantes han vivenciado el fenómeno del estrés, nos interesamos en que era lo significativo para ellos y cómo comprenderlo ⁽¹²⁾. El paradigma en el que enmarcamos la investigación fue el paradigma interpretativo comprensivo. A partir de este punto conviene señalar, que este paradigma se orienta por un proceso inductivo, interpretativo, iterativo y recurrente que se utiliza cuando se necesita profundizar en un problema y analizarlo con el fin de capturar el fenómeno en forma holística ⁽¹³⁾.

El método escogido fue el fenomenológico hermenéutico, orientado por el diseño de Díaz (2011), El cual consta de cinco fases: fase previa, fase estructural, fase descriptiva, fase interpretativa, fase de construcción teórica. Este diseño fenomenológico hermenéutico permite lo serendipítico, la creación y una autonomía innovadora para tener una visión intersubjetiva, más allá de una visión materialista donde la sensibilidad del investigador le permite ser partícipe del estudio ⁽¹⁸⁾. El tipo de investigación fue de campo y el nivel alcanzado fue el interpretativo comprensivo. La fuente de evidencia provino primordialmente de entrevistas en profundidad ⁽¹⁴⁾. Los sujetos de estudio fueron cuatro (4) estudiantes regulares, cursantes del 5to año de la Carrera Medicina, sede Carabobo de la Universidad de Carabobo. Fue un grupo homogéneo escogido intencionalmente, quienes poseían la misma carga académica y cumplían guardias de cada una de las materias clínicas del mencionado año.

Para recoger la información se hizo uso de un consentimiento informado (ver anexo) entregado a los sujetos de estudio, quienes acordaron su contenido y lo firmaron en señal de aprobación antes de las entrevistas ⁽¹⁸⁾. Los criterios de rigor científico se consiguieron a través de la credibilidad, transferibilidad, consistencia y confirmabilidad ⁽¹⁸⁾. La credibilidad se logró a través de una descripción protocolar continua y persistente del material de las entrevistas, triangulación de fuentes y documental teórica, y finalmente la comprobación con los sujetos de estudio. La transferibilidad se consiguió a través de un

muestreo teórico, una descripción exhaustiva hasta lograr la saturación de información significativa. La consistencia se logró a través de la triangulación de fuentes, la revisión por parte de dos observadores externos y el establecimiento de la pista de revisión del diario de campo. La confirmabilidad se logró a través de registros concretos, revisión de la interpretación y la comprensión del fenómeno con otros investigadores, recogida mecánica de información con el grabador y su respectiva transcripción la cual fue fidedigna.

En líneas generales, realizamos las entrevistas, las grabamos y transcribimos. Posteriormente categorizamos los contenidos significativos de la información recopilada hasta lograr la estructura significativa emergente (ver tabla N° 1). Luego, presentamos una visión descriptiva gráfica de las categorías universales emergentes del fenómeno estudiado. Desde estas categorías universales se lograron las interpretaciones respectivas tomando en cuenta los elementos de comparación y contraste con las investigaciones relacionadas, teorías y conceptos. Finalmente se logró la construcción del sentido que le dan al estrés los estudiantes de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012.

ESTRUCTURA SIGNIFICATIVA EMERGENTE

A continuación presentamos los elementos sustantivos que reflejan los resultados del proceso que finalmente permiten mostrar la estructura significativa emergente de la unidad hermenéutica titulada: “Percepción del estrés desde los estudiantes de 5to año de la carrera medicina de la universidad de Carabobo”. Primero llevamos a cabo una triangulación de contenidos significativos provenientes de las fuentes o lo descrito por los sujetos de estudio en las entrevistas (Tabla N° 1). Los contenidos significativos (citas) aparecen en cada columna de acuerdo a lo dicho por cada participante. Éstos fueron ordenados y triangulados para conformar grupos significativos o categorías universales, que finalmente le dan forma a la estructura significativa final (Imagen N° 1).

Tabla N° 1: Triangulación de fuentes (sujetos de estudio)

Entrevistado N° 1	Entrevistado N° 2	Entrevistado N° 3	Entrevistado N° 4	Categorías Universales Emergentes
<i>“el solo hecho de comenzar la universidad fué un estrés para mí”</i>	<i>“cuando vienen los parciales, cuando tengo que estudiar mucho, las guardias que tengo que pasar toda la noche en el hospital”</i>	<i>“las clases en el hospital en la mañana, las clases en la universidad en la tarde, las guardias, los seminarios, los exámenes”</i>	<i>“lo que más me produce estrés son las exposiciones, los exámenes orales, el horario: desde la mañana hasta la tarde, luego llegar a casa estudiando”</i>	Estresores o modificadores del equilibrio holístico
<i>“En 5to año la presión fue mayor ya que, estamos próximos a graduarnos y la exigencia es mayor”</i>	<i>“Cuando empecé a hacer las guardias de 12 y 24 horas de 5to año, no estaba acostumbrada a llevar, a manejar todo ese tipo de situaciones de pasar a estar estrasnochada en un hospital y al día siguiente ir a clase o tener un examen o una exposición”</i>	<i>“el año que comenzaron a realizarnos los exámenes orales porque en ese momento te encuentras cara a cara con los profesores y da pena equivocarse”</i>	<i>“1er año creo que fue por el cambio de bachillerato a la universidad, los sistemas de evaluación son diferentes, y 5to año por la cantidad de materias, todas las mañanas en el hospital, las tardes en la universidad y las guardias cada 6 días es muy agotado”</i>	Susceptibilidad al estrés durante la carrera
<i>“me salió un Herpes Zoster y Dermatitis Seborreica. Me como las uñas y los dolores de cabeza”</i>	<i>“mucho dolor de cabeza a veces me desencadena la migraña, eso me lleva a que yo sufro de ftofobia”</i>	<i>“Dermatitis Seborreica”, “cefalea que varía de intensidad, insomnio, pirosis”</i>	<i>“presento cefalea, , insomnio y a veces anorexia”</i>	Moduladores de los sistemas orgánicos. Signos y síntomas

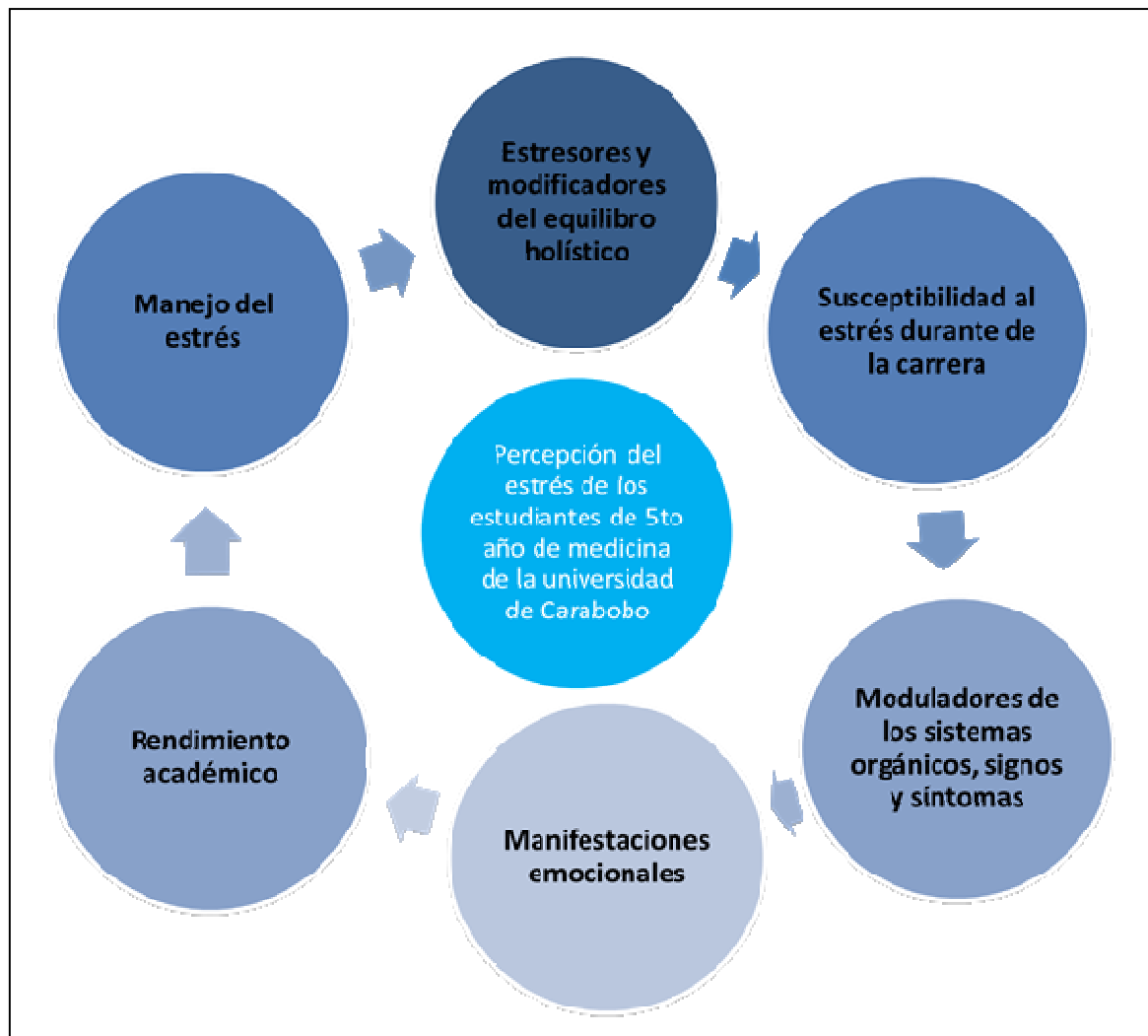
<i>“ira y tristeza”</i>	<i>“es un estado de alteración emocional que te impide realizar tus acciones cotidianas como lo harías normalmente”</i>	<i>“presión constante, desmotivación”</i>	<i>“sensación de desagrado, irritabilidad, incomodidad y angustia ante alguna situación. Es como una presión”</i>	Manifestaciones Emocionales
<i>“por más que estudie y estudie jamás pude sacar más de 13 puntos”</i>	<i>“me perjudica en mi rendimiento”</i>	<i>“no mucho pero si bajaron mis notas”</i>	<i>“cuando estoy estresada mis notas siempre bajan y no me concentro”</i>	Rendimiento académico
<i>“hacer ejercicio siempre me ayuda a liberar tensión”</i>	<i>“distribuir mejor mi tiempo, dedicarme a realizar cosas en su debido momento, cuando tenga esos tiempos libres de tal manera de no permitir que se me acumulen a última hora y realizar actividades extraacadémicas como ejercicios, deporte”</i>	<i>“de verdad no sé, lo que falta es tiempo para planificar las cosas y así cumplir con lo académico y tener una vida normal”</i>	<i>“descansar mi mente por un momento, hablar con alguien; sé que el ejercicio es muy bueno para drenar el estrés, como caminar”</i>	Manejo del estrés

Fuente: González, Guzmán, Henriques y Kwiecien (2012)

La tabla anterior refleja los hallazgos a modo de categorías universales emergentes. Es posible distinguir seis (6) categorías universales desde las intercepciones dadas por la triangulación de fuentes o sujetos de estudio y sus contenidos significativos individuales. La tabla presenta una estructura grupal conformada por cinco columnas, una correspondiente al ordenamiento lógico de las categorías universales que emergieron, y las otras cuatro con los contenidos significativos descritos por cada sujeto de estudio y que soportan cada categoría universal emergente.

La tabla anterior sirvió de ayuda visual para la interconexión de significados y como elemento visual de comparación y contraste en la etapa de consolidación de la estructura significativa emergente, que posteriormente será fundamento para la interpretación y comprensión del fenómeno. En la siguiente página presentamos la estructura significativa que emerge.

Imagen N° 1: Estructura significativa emergente



Fuente: González, Guzmán, Henriques y Kwiecien (2012)

Como se observa en la imagen anterior, la estructura la conforma seis categorías universales que leídas en el sentido de las manecillas de un reloj sería como sigue: *estresores o modificadores del equilibrio holístico*. En segundo lugar se ubica lo que se pudiera enmarcar como la *susceptibilidad al estrés durante la carrera*. En tercer lugar se expresan las dolencias manifestadas por los entrevistados, lo que se equipara con la categoría, *moduladores de los sistemas orgánicos: signos y síntomas*. En cuarto lugar, cabe destacar las *manifestaciones emocionales*, que son los sentimientos que les provoca el estar

ante algunas de las situaciones que deben enfrentar durante las clases a lo largo de la carrera. En quinto lugar, los entrevistados expresan que cuando están estresados no se concentran y su promedio disminuye, lo que conlleva a que estos sujetos no tengan un buen desempeño para el desarrollo de las actividades referentes a la carga académica la cual que deben enfrentar, enmarcándose en la categoría *rendimiento académico*. Finalmente, los sujetos aportaron algunas sugerencias para el manejo de estas situaciones, es decir, *manejo del estrés*.

INTERPRETACIÓN DEL FENOMENO

A continuación presentamos la interpretación respectiva tomando como base la estructura de significados emergente: los estudiantes de 5to año de la escuela de medicina, sede Carabobo de la Universidad de Carabobo perciben como un *estresor o modificador del equilibrio holístico*, el hecho de comenzar la universidad, igualmente los exámenes parciales y orales, la cantidad de horas que deben dedicar al estudio, las guardias, las clases en el hospital y en las aulas, el horario tan restringido, los seminarios y las exposiciones son factores predisponentes del estrés que afectan el bienestar de los participantes de este estudio. Con respecto a esta categoría, en investigaciones anteriores se ha demostrado que las principales situaciones generadoras de estrés en estudiantes de medicina son: la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de exámenes ⁽⁹⁾. Lo antes señalado comparte similitud con éste estudio, reafirmando así la teoría, que las evaluaciones, las guardias, el horario y todas las actividades académicas generan estrés en los estudiantes.

En teorías planteadas por algunos autores, como por ejemplo Smith y Mackie ⁽¹⁹⁾, existen situaciones diarias que amenazan el bienestar del yo; ya sea el simple hecho de tener un conflicto familiar, estar en una cola en el tráfico, tener mucha presión en el trabajo, generan estrés produciendo manifestaciones tanto físicas como emocionales; la exposición anterior corrobora que los hallazgos de la presente investigación concuerdan con la teoría puesto que, factores como la universidad, las evaluaciones y la sobrecarga académica son generadores de estrés.

Al mismo tiempo, se puso de manifiesto la *susceptibilidad al estrés durante la carrera* en 5to año de la misma, donde la presión fue mayor, ya que, están próximos a graduarse y por ende la exigencia aumenta, también cuando comenzaron a hacer las guardias de 12 y 24 horas no estaban acostumbrados a manejar ese tipo de situaciones, como son los trasnochos de las guardias en el hospital y al día siguiente tener que asistir a clase, tener un examen o una exposición. Por otra parte evidenciamos que el 1er año; tal vez motivado al cambio de bachillerato a la universidad, los sistemas de evaluación son diferentes y la cantidad de materias los predispone a una susceptibilidad al estrés durante la carrera. Así mismo, llama la atención que estudios previos señalan que el año con más representación de estudiantes con estrés es en el primer año de la carrera ⁽⁹⁾, más sin embargo, esta

investigación proyectó según las vivencias diarias de los estudiantes de la escuela de Medicina sede Carabobo de la Universidad de Carabobo, que el estrés es más común en el 5to año de la misma.

Asimismo existen *moduladores de los sistemas orgánicos*, los cuales no son más que signos y síntomas aportados por cada uno de los entrevistados, que están presente en los individuos durante los episodios de estrés; tales como herpes zoster, dermatitis seborreica, cefalea, fotofobia, insomnio, pirosis, irritabilidad, y anorexia. De igual manera lo describe el estudio Cortez y Castellano ⁽³⁾, donde los estudiantes presentaban insomnio, trastornos del sueño, cefalea a consecuencia del estrés académico.

En este contexto, es importante señalar que los participantes destacaron durante la entrevista ciertas *manifestaciones emocionales* que alteran el equilibrio interno; algunos expresaron ira, frustración, angustia, irritabilidad, mientras otros expresaron depresión y ansiedad. Cabe destacar que todos los entrevistados resaltaron que su *rendimiento académico* disminuyó a consecuencia de los factores estresores mencionados anteriormente. Finalmente surgió la necesidad de conocer cómo los sujetos entrevistados *manejan el estrés*, los mismos señalaron que recurren a actividades extraacadémicas como realizar ejercicio, practicar algún deporte, realizar un cronograma de actividades; aportando a esta investigación una vía alterna para reducir el estrés.

Es resaltante que los estresores más sobresaliente de los estudiantes de la carrera de medicina en estas investigaciones fueron la sobrecarga académica, guardias, el horario de estudio, y estos individuos presentan las mismas manifestaciones físicas en diferentes escalas, apoyando las categorías emergentes en la presente investigación como lo son: estresores o modificadores del equilibrio holístico, susceptibilidad al estrés durante la carrera, moduladores de los sistemas orgánicos, signos y síntomas, manifestaciones emocionales, rendimiento académico y manejo del estrés.

COMPRESION DEL FENOMENO

En base al proceso investigativo del fenómeno y la interpretación en el aparte anterior, surge la comprensión del fenómeno. Ciertamente el principal factor que desencadena estrés en los sujetos de estudio del 5to año de la carrera de medicina de la Universidad de Carabobo, es la carga académica de la carrera, asimismo es más común que se manifiesten estas situaciones de estrés en el 5to año de la misma. En este orden de ideas cabe destacar que, para los participantes los factores que le generan estrés son las guardias, los exámenes, la carga académica y los horarios de clase. Igualmente, se logró describir que durante los episodios de estrés están presente en los individuos algunas manifestaciones físicas como el herpes zoster, dermatitis seborreica, cefalea, fotofobia, insomnio, pirosis, irritabilidad, y anorexia.

Cabe destacar, que ciertas manifestaciones emocionales alteran el equilibrio interno; como la ira, frustración, angustia, irritabilidad, depresión y ansiedad, aunado a esto los sujetos participantes expresaron que hubo una significativa disminución de su rendimiento académico a consecuencia de los factores estresores descritos en la investigación.

Por todo lo antes expuesto se puede afirmar que se logró comprender el significado del estrés desde las vivencias de los estudiantes, de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo.

RECOMENDACIONES

- Realizar nuevas investigaciones en el marco de cualquier paradigma de investigación científica, incluyendo el positivista, donde se pueda visualizar y complementar la comprensión de este particular fenómeno en la Escuela de Medicina de la universidad de Carabobo
- Crear vías investigativas donde se profundice sobre las repercusiones del estrés para el futuro profesional de la medicina y para todos los que convivirán con él o ella su profesión.
- En el primer año de la carrera de medicina, informar a los nuevos estudiantes sobre el estrés próximo a venir y cómo encausarlo.
- Superar trabas en cuanto a los paradigmas emergentes en la investigación , logrando que los docentes tengan mayor conocimiento de éstos y los faciliten para futuros estudios en ciencias de la salud.
- Se recomienda a los estudiantes de medicina realizar actividades extraacadémicas para tener un mejor manejo del estrés y disminuir las consecuencias del mismo. Así mismo que la directiva de la escuela de medicina organice encuentro con los docentes, administrativos, directores, entre otros, y los estudiantes para solventar estas situaciones que conllevan en algunos casos no a un estrés sino a un distres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Quijada A, Salas A. ¿Qué es el estrés? Universidad psicopedagógica de granada. Hospital de Real de Granada. España. [Tesis doctoral] 2009. Recuperado de <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>
- (2) Garroza P. El estrés como una enfermedad del siglo XXI. Caracas: La estrella. 2000.
- (3) Cortez L, Castellano A, Rosas L. Estrés en estudiantes. Universidad de Oviedo. España, 2010. Recuperado de: <http://www.uniovi.es/CSIF/Estres.htm>
- (4) Trianes E. Estrés en la Infancia. Editorial Barcelona: Kairos; 2002
- (5) Estévez A. El estrés de los profesores, propuestas de intervención para su control. pp.(292-338). España: Dialnet: 1998
- (6) Robles H, Peralta M. Programas para el control del estrés. Editorial Pirámide. Madrid; 2007.
- (7) Rocha R, Cabrera E, González D, Martínez R. Factores de estrés en estudiantes universitarios. En: 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010 México Febrero-Marzo de 2010. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/1196>
- (8) Avilés JM. Docencia y estrés. El carabobeño Valencia, Venezuela 2005. Agosto 2010 P. 15
- (9) Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana de 1ero y 6to año. [Tesis doctoral]. Lima, Perú. Universidad de San Marcos; 2004
- (10) Barraza A. Características del Estrés Académico en Estudiantes de Educación Superior, [Tesis Doctoral]. México. Universidad pedagógica de Durango; 2006.
- (11) Leal JG. La autonomía del sujeto investigador y la metodología de la investigación. 3era edición. Valencia, Venezuela. Azul Intenso; 2011
- (12) Pineda E, De Alvarado E. Metodología de la investigación. 3ra edición. Organización panamericana de la salud. Washington DC; 2008

- (13) Hernández I, Fernández I, Batista I. Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill; 2006
- (14) Pallela S, Martin F. Metodología de la investigación cuantitativa. FEDEPEL. Caracas, Venezuela; 2010
- (15) Bastidas T, Felipe A. Ejecución de un Proyecto de Investigación. Valencia, Venezuela. Corporación ASMCA; 2011
- (16) Martinez M. Ciencia y arte en la investigación cualitativa. México DF. 2da Edición. Editorial Trillas; 2006
- (17) Balestrini M. Como se elabora el Proyecto de Investigación. Consultores Asociados. Editorial amanecer. México; 2006
- (18) Díaz LA. Visión investigativa en ciencias de la salud. Valencia, Venezuela. Editorial Cosmografía C.A; 2011
- (19) Smith E, Mackie D. Psicología social. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana; 1997

ANEXO

Consentimiento informado para el estudio titulado:

Percepción del Estrés desde los Estudiantes de 5to año de la Carrera de Medicina
De la Universidad de Carabobo

Estimado (a) _____

Soy estudiante investigador de la Escuela de Medicina sede Carabobo De la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo. Sería de gran ayuda su participación en esta investigación como sujeto de estudio con vivencias particulares del fenómeno de la percepción del estrés desde los estudiantes de 5to año de la carrera Medicina de la Universidad de Carabobo.

Su participación incluye una entrevista en lugar y horario de su preferencia en la cual será grabado para el análisis y revisión del contenido. Usted podrá igualmente informar su deseo de no participar en el estudio hasta finales del mes de octubre 2012. Para ese momento estaré en las etapas finales del proceso de redacción del documento final de la investigación.

El propósito de estos registros será comprender el significado del estrés desde las vivencias de los estudiantes, de 5to año de la carrera de medicina sede Carabobo, de la Universidad de Carabobo año 2012. Toda la información con referencia a personas, ciudades, instituciones, lugares o cualquier otra expresamente identificada por usted como privada serán mantenidas en estricta confidencialidad, usando un pseudónimo a excepción hecha del caso en que usted lo autorice.

Este estudio será compartido en su disertación con otros miembros de la comunidad científica designados por la facultad de Ciencias de la Salud, Sede Carabobo de la Universidad de Carabobo. La teoría que emerja y el documento final de la investigación estarán a disposición de usted y del público en general en la biblioteca de la referida facultad.

Si tiene alguna pregunta posterior a las entrevistas o durante el proceso por favor no dude en contactarnos por los numero telefónicos siguiente: 0426-4388876 / 0424-4981888 / 0424-4609213 / 0412-6790125

Muchas gracias por su participación

Agradecería llenar la información abajo solicitada si desea participar en el estudio

Nombre _____

Firma _____

Fecha _____