Universidad de San Carlos de Guatemala
Departamento de Estudios de Postgrado
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Psicología clínica y psicoterapia

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA.

Yakelin Eunice Gonzalez del Valle

Guatemala de la Asunción, julio del año 2024

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

Director

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de de León

Secretaria

M.A Karla Amparo Carrera Vela

M.Sc. José Mariano González Barrios

Representantes de los Profesores

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez

Nery Rafael Ocox Top

Representantes Estudiantiles

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz

Representante de Egresados

MIEMBROS DEL CONCEJO ACADÉMICO

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

Director

Maestro Ronald Amilcar Solís Zea

Director Departamento de Postgrado

Maestra Gabriela Alvarez García

Maestro Francisco José Ureta Morales

Maestro Miguel Alfredo Guillén Barillas

Maestro José Mariano González Barrios

Docentes titulares

Cc. Archivo

CODIPs. 2598-2024

ORDEN DE IMPRESIÓN TRABAJO DE GRADUACIÓN

24 de julio de 2024

Licenciado (a)
Gonzalez del Valle Yakelin Eunice
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Maestrante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto QUINTO** del **Acta TREINTA Y OCHO- DOS MIL VEINTICUATRO (38-2024),** de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 24 de julio del año 2024, que copiado literalmente dice:

"QUINTO: Se conoció el expediente que contiene el Trabajo de Graduación titulado: **"Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medcina."**de la maestría en **Psicología Clínica y Psicoterapia** realizado por:

Gonzalez del Valle Yakelin Eunice
Registro Académico: 202290682
CUI: 3439311681302

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Trabajo de Graduación de la Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia 1ra. cohorte con categoría en artes.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

M.Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de de León
SECRETARIA DE ESCUELA II

Universidad De San Carlos De Guatemala
Escuela De Ciencias Psicológicas
Departamento de Estudios De Postgrado
Centro Universitario Metropolitano -CUM-
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 206
Tel. 2418-7572 postgrado@psicousac.edu.gt

D.E.P.Ps 159-2024
Guatemala 17 de julio de 2024

Autorización para impresión trabajo de graduación
Maestría en Psicología Clínica y
Psicoterapia 1° cohorte

Licenciado (a)
Gonzalez del Valle Yakelin Eunice
Escuela de Ciencias Psicológicas

Maestrante:

Después de saludarle cordialmente, transcribo a usted el Punto QUINTO del ACTA No. CADEP-Ps-08-2024 de fecha veinticuatro de junio del dos mil veinticuatro El director del Departamento de Estudios de Postgrado presentó el informe de la Maestra Suhelen Patricia Jiménez Pérez, responsable del curso de Seminario III, de los trabajos finales de los maestrandos de la Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia 1era. cohorte. Este trabajo representa el último paso para culminar con los requisitos de graduación de la Maestría. Para tal efecto, los miembros del Concejo Académico del Departamento revisaron los documentos que fueron presentados y realizaron algunas preguntas sobre contenidos que fueron de interés debido a lo innovador del tema, la metodología utilizada, entre otros. Considerando, Reglamento del Sistema de Estudios de Postgrado, Capítulo III, Evaluación del Rendimiento Académico, Artículo 61. Atribuciones del Consejo Académico, literal b, Resolver los asuntos presentados por el Director de Estudios de Postgrado; sobre la Dirección del Departamento, Artículo 66. Atribuciones de la Dirección, literal f, Organizar y supervisar el funcionamiento del control académico basado en lo dispuesto por la Coordinadora General del Sistema de Estudios de Postgrado, n. Extender certificación de cursos, constancia de derechos de graduación y certificación de actas de graduación; sobre la evaluación del rendimiento académico de los estudiantes, Artículo 86. Graduación. Cumplidos los requisitos estipulados en este Reglamento y en el Normativo específico de la Unidad Académica, se le otorgará al profesional el grado que corresponda en acto público. Considerando, el Normativo del Departamento de Estudios de Postgrado de la Escuela de Ciencias Psicológicas, en el artículo 9, Funciones del Concejo Académico, literal g, Conocer sobre asuntos estudiantiles de los programas de estudios de postgrado, tales como proyectos de investigación, solicitudes específicas y otros asuntos no previstos, se **ACUERDA**:Autorizar, la impresión del trabajo final de graduación con título **"Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medcina."**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
DIRECCIÓN DEPTO. DE POSTGRADO

Maestro Ronald Amilcar Solís
Director Departamento de Postgrados
Escuela de Ciencias Psicológicas

c.c. archivo
Verna

Universidad De San Carlos De Guatemala
Escuela De Ciencias Psicológicas
Departamento de Estudios De Postgrado
Centro Universitario Metropolitano -CUM
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 407
Tel. 2418-7561 postgrado@psicousac.edu.gt

Guatemala, 25 de noviembre de 2023.

Maestro Ronald Solís Zea
Director Departamento de Estudios de Postgrado
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

Estimado Maestro Solís:

Reciba un saludo cordial. Por este medio hago de su conocimiento que emito ***DICTAMEN TÉCNICO FAVORABLE*** al trabajo de graduación del (de la) estudiante **YAKELIN EUNICE GONZALEZ DEL VALLE con carné 202290682,** previo a optar al grado de Maestro(a) en Psicología Clínica y Psicoterapia, el cual acompañé durante su realización. Dicho trabajo de graduación lleva por título **"Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina".**

Atentamente,

Suhelen Patricia Jiménez Pérez
Profesor/a Seminario III
Colegiado No. 616

Yakelin Eunice Gonzalez del Valle. Licenciada en Psicología
Colegiado núm. 12, 684

ÍNDICE

ÍNDICE.....i
INTRODUCCIÓN.....1
CAPÍTULO I.....3
1. GENERALIDADES.....3
1.1. Línea de investigación de problema.....3
1.2. Planteamiento del problema.....3
1.3. Justificación.....5
1.4. Alcances y límites.....6
1.5. Objetivos.....6
1.5.1. Objetivos generales.....6
1.5.2. Objetivos Específicos.....6
1.6. Definición de las variables.....7
CAPITULO II.....10
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....10
2.1. Matriz del estado de arte.....10
2.2. Estrés académico.....11
2.3. Definición.....12
2.4. Síntomas del estrés académico.....14
2.4.1. Síntomas físicos:.....14
2.4.2. Síntomas psicológicos:.....15
2.5. Síntomas conductuales:.....15
2.6. Tipos de estrés.....16
2.7. Estrés positivo o Eutrés.....17
2.8. Estrés negativo o Distrés.....18
2.9. La personalidad y el estrés.....20
2.10. Estrés en estudiantes de medicina.....21
2.11. Cómo influye el estrés en la vida estudiantil.....22
2.12. Manejo del estrés.....23

2.13. Medición del estrés 26
2.2. Bienestar Psicológico 27
2.2.1 Definición 27
2.2.2. Tipos de bienestar 29
2.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico 31
2.2.5. Propósito en la vida 35
2.2.6. La salud mental en estudiantes de medicina 36
2.2.7. Bienestar y calidad de vida 38
CAPÍTULO III 40
3. Marco metodológico. 40
3.1. Diseño de la investigación 40
3.2. Sujetos 40
3.3 Instrumentos de investigación 41
3.4 Procedimiento de investigación, lista de actividades para lograr sus objetivos de investigación, refleja la metodología. 43
3.5 Diseño y metodología del análisis de la información recabada: 44
CAPITULO IV 45
4.1 RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO 45
4.1.1 Resultados de nivel de estrés. 45
4.1.2. Niveles de estrés 46
4.1.3. Presencia del estrés 47
4.1.4. Intensidad del estrés 48
4.1.5. Presencia de factores del estrés en estudiantes de medicina. 48
4.2. Resultados de Escala de Bienestar psicológico en estudiantes de medicina. 50
4.2.1. Bienestar psicológico. 51
4.1.1 Dimensiones del bienestar psicológico. 52
2.2.3. Autoaceptación 53
2.2.4. Relaciones positivas 54
2.2.5. Autonomía 55
2.2.6. Dominio del entorno 56
2.2.7. Propósito de vida 57
2.6.8. Crecimiento personal 58

4.3. INTERPRETACIÓN GENERAL.....60
CAPITULO V.....61
CONCLUSIONES 61
RECOMENDACIONES 62
CAPITULO VI.....63
6.1. PROGRAMA PARA EL MANEJO DE ETRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ESTUDIANTES DE MEDICINA 63
6.2. Estrés académico 63
6.3. Bienestar psicológico 63
6.4. Plan de intervención Cognitivo Conductual 63
6.5. Plan de intervención Gestall 64
6.5. Objetivos.....64
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 104
ANEXOS.....110

INTRODUCCIÓN

El estrés se considera un sentimiento de tensión física o emocional, es como una reacción física y psicológica en la que entra en juego varios mecanismos de defensa del organismo para actuar frente a una situación que puede considerarse amenazante para el individuo. Este es un fenómeno cada vez más frecuente que afecta el entorno donde se encuentra presente por lapsos de tiempos largos o en gran cantidad que genera síntomas que son tanto desagradables como peligrosos para el sujeto.

En los síntomas médicos pueden presentarse los dolores de cabeza, estómago o muscular, cambios en la presión cardiaca y respiración, síntomas de sudoración, temblores entre otros, estas son las consecuencias psicológicas del estrés que pueden impulsar la presencia de ciertos trastornos o generar incomodidad o dificultad para la adaptación del individuo en el ambiente donde se desarrolla.

Por lo tanto, este fenómeno puede estar presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo. El estrés académico puede generar conflictos interpersonales, familiares y problemas de alimentación; estos elementos se desarrollan según la singularidad, personalidad y autoestima de cada individuo. La incorporación a la universidad de los estudiantes de medicina constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que buscará cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal.

La educación implica momentos de estrés, sin embargo, se considera que específicamente en la facultad de medicina se han generado problemas sanitarios, sociales y económicos que pueden repercutir en el bienestar psicológico, lo cual provoca factores de ansiedad, dificultades en las dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominios del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Se considera que los estudiantes de medicina presentaron altos índices de estrés, lo que indica que afecta en las áreas de dimensiones del bienestar psicológico esto puede derivarse por varios factores en que los estudiantes han experimentado situaciones de: cansancio, tensión, inquietudes, insomnio, actividades que se realizan en el periodo académico, las tareas, exámenes, entre otros. Estos eventos pueden afectar en el proceso de aprendizaje en los estudiantes, lo cual provoca una serie de sobre carga de estrés y como respuesta ante las exigencias de las áreas tanto educativo como persona, es relevante de dicha situación son las consecuencias en los factores físicos, mentales y psicopatológicos.

El objetivo principal de la presente investigación es: Describir el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina, el cual es importante realizar este estudio para beneficio a los estudiantes de medicina y de esta manera obtener buenos resultados a través de un plan terapéutico para poder disminuir el estrés y fortalecer las áreas de las dimensiones del bienestar psicológico como parte del estudio. El planteamiento de problema se basa en reconocer los factores del estrés y el bienestar psicológico, ya que los estudiantes pueden ser vulnerables ante altas demandas de exigencias que en Guatemala es uno de los temas que ha afectado a la población estudiantil, también puede verse en poblaciones vulnerables ante este tema, el cual afecta en las áreas dimensionales del bienestar psicológico, es importante que se pueda aplicar programas que ayuden a trabajar con estudiantes para que el aprendizaje sea significativo.

En los resultados que se obtuvieron de esta investigación se refleja a la importancia del trabajo de la rama psicológica en la que se puede establecer intervenciones oportunas y adecuadas en la psicoeducación, el bienestar psicológico es importante para el desarrollo de los estudiantes, esto puede reflejarse en las proyecciones y las metas que se establecen de principio a fin. Esto puede ayudar para que puedan tener herramientas de aprendizaje, que puedan ayudar en el ámbito académico como también la vida personal.

CAPÍTULO I

1. GENERALIDADES

1.1. Línea de investigación de problema

El estrés académico y bienestar psicológico es uno de los factores que ha afectado a la población de los estudiantes de medicina por lo que es el objeto de la investigación como parte del estudio, específicamente en la línea de investigación y factores que implica: síntomas y consecuencias del estrés, bienestar, factores que afectan el bienestar psicológico, Según el tema de investigación que se ha seleccionado junto a los subtemas se trabajó con estudiantes de la carrera de medicina las variables: Estrés académico y bienestar psicológico, así como las condiciones de vida, los factores que influyen, para evaluar y diagnosticar las causas que afectan en la carrera.

1.2. Planteamiento del problema

El estrés ha sido uno de los temas que ha evolucionado a través de la historia como un proceso de estímulo amenazante que afecta y genera acciones fisiológicas, emocionales y conductuales, es un evento estresante que posee control y se cronifica. Todas las personas están expuestas constantemente de retos adaptativos en los ambientes de desempeños físicos y mentales; es importante mencionar que han sido diferentes factores, por lo que el individuo está expuesto y ha perjudicado en la salud y en el bienestar psicológico, por ende, puede afectar en distintas áreas; el fenómeno constituye una problemática de relevancia actual dentro del marco de estudio sobre este tema.

Guatemala es uno de los países con más alto índice de estrés en la población, una de las carreras con mayor presencia de este aspecto es la educación médica que se ha caracterizado por un nivel de exigencia alto, lo que genera

estrés significativo entre los estudiantes y con probabilidad que afecte el bienestar psicológico, y en las diversas actividades que realizan. Por tales hechos descritos, la presente investigación esta direccionada a estudiantes de medicina, debido a los evidentes cambios de calidad de vida, relacionado al bienestar psicológico que manejan día a día en el ámbito escolar.

A nivel fisiológico se ha detectado que lo estudiantes con mayor nivel de estrés presentan una cifra elevada de presión arterial, esto puede perjudicar en el rendimiento académico, por lo que puede tener consecuencia personal y profesional, los mecanismos adaptativos del estrés pueden permanecer activos con el tiempo, esto puede actuar en los órganos y sistemas, por lo que puede llevar una mayor vulnerabilidad de presentar enfermedades, o pueden ser afectadas de diferentes maneras.

Este estudio se realizó en base a la problemática que día con día se ha identificado en el contexto actual, lo cual implica ciertos detonantes que influyen en la vida de los estudiantes, esto a raíz perjudica y se relaciona con las etapas de desarrollo cognitivo conductual, específicamente en las áreas de memoria y aprendizaje, cuando el estudiante presenta estrés, la amígdala como respuesta bloquea la absorción de estímulos señoriales

Wills (2020) menciona que la información impartida no puede entrar a la memoria de largo plazo en el hipocampo, el cual indica un déficit de atención y de aprendizaje si el estrés está presente, se puede mencionar que en su mayoría el estrés y el bienestar psicológico hace presencia en la vida de los estudiantes con estos factores que limitan el aprendizaje y hace crear una consecuencia en lo físico y mental, el cual puede llevar a una serie de psicopatología si estos síntomas no se controlan o no se manejan de acuerdo a las actividades que se realizan, es importante tomar en cuenta que para le

medición se basa a lo clínico y psicoterapéutico en tema de estrés y bienestar psicológico.

1.3. Justificación

Dentro de la investigación de las variables estrés y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de medicina ha sido una problemática muy común que se ha visto en las universidades, ya que afecta el bienestar psicológico de los mismos, por tanto, la investigación tiene como objetivo determinar el estrés académico y el bienestar psicológico ya que es un fenómeno que suele interpretar y hacer referencia a una variación de experiencia, entre los diferentes detonadores como lo que son: la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud, cansancio mental, desgaste emocional y presión en el ámbito escolar.

Las exigencias tanto en la práctica como en los trabajos diarios, se comprende que es una carrera completa pero es necesario que se pueda darle interés a este tema ya que muchos de los estudiantes atribuyen situaciones de miedo, temor, angustia, pánico afán por cumplir, vacío existencial, afrontamiento e incompetencia interrelacionar en la socialización, si bien hablamos también dentro de las practicas dentro de los hospitales, la vulnerabilidad que pueden pasar, bullying de altos superiores, y muchos factores que pueden afectar en el bienestar de los estudiantes.

Catalán (2010) afirma que el estrés es un conjunto de procesos, estímulos y respuestas que se manifiestan ante situaciones que significan demanda, esto hace que se produzca una reacción inmediata a proteger al organismo de diferentes presiones emocionales y físicas. El estrés afecta a todas las personas sin excluirlos por la edad, raza, sexo e incluso a los jóvenes adolescentes manifestándose en los cambios de carácter, agotamiento físico, desequilibrio físico y mental, entre otros. Por lo que es necesario que pueda hacerse tal investigación para poder identificar las principales causas que pueda afectar en el bienestar psicológico de los estudiantes de medicina.

1.4. Alcances y límites

La investigación de tipo cuantitativo descriptivo, se realizó con estudiantes de medicina, con el objetivo de describir el estrés académico y bienestar psicológico, se realizó con una prueba psicométrica para la variable de estrés con EAE Escala de Apreciación del Estrés y para la variable Bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar psicológico de RYFF, en dicha participación de los estudiantes fue de manera voluntaria, la Universidad fue de gran ayuda para abrir las puertas y brindar un espacio seguro donde los estudiantes pudieron estar en ambiente agradable, esto ayudó a que se obtuvieran resultados confiable.

Las limitaciones fue el poco tiempo que contaban los estudiantes para poder ser evaluados de manera grupal, se fueron incorporando por grupos de 5 por lo que se obtuvo limitaciones, pero al mismo tiempo fue de gran aporte para cada estudiante.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivos generales

Describir el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Medir los niveles del estrés académico en estudiantes de medicina.
- Medir el bienestar psicológico de los estudiantes de medicina.
- **I**dentificar las dimensiones del bienestar psicológico estudiantes de medicina.

1.6. Definición de las variables

Objetivos de investigación	Categoría / Variable	Conceptualizar variable / categoría	Instrumentos	Ítems / recreativos
Medir el estrés académico en estudiantes de medicina.	Estrés académico	Es necesario estudiar el estrés en los estudiantes en medicina de manera profunda ya que perjudica en el nivel físico, emocional y psicológico. Gonzalez (2006) menciona que el estrés es una sensación de tensión física como psicológica, que puede ocurrir en diferentes	Escala de apreciación del estrés EAE	Conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida del sujeto. Apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales. Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando

		circunstancias, por lo que las personas perciben diferentes situaciones como estresores.		
Medir el bienestar psicológico de los estudiantes de medicina.	Bienestar psicológico	Es importante que pueda medirse el bienestar psicológico por la construcción de las reacciones emocionales y los juicios globales que se adquieren en la vida y a nivel personal, según Mingote (2013) explica que el bienestar psicológico es un efecto que puede producirse a causa de las	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Medir el bienestar psicológico, que hace referencia a la felicidad o al bienestar. Ofrece la posibilidad de valorar el nivel de felicidad general de una persona o en función de bienes materiales e ingresos. Medir la satisfacción en ingresos económico y bienes materiales en relación con el

		emociones positivas, como el placer, la alegría y la felicidad. Las emociones generan placer mejoran la vitalidad y favorecen en el desarrollo individual.		trabajo y la relación de pareja.
Identificar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de medicina.	Estrés académica	Es importante que cada uno de los estudiantes pueda realizar una serie de relajación para poder manejar el estrés académico que puedan estar presentando, estas técnicas son útiles para poder reducir los síntomas del estrés y poder disfrutar de una mejor	Técnicas de relajación	Técnicas de respiración Técnica de gestión de tiempo Técnicas en habilidades sociales Mindfulness, yoga y taichí Relajación progresiva Meditación.

		calidad de vida.		

Fuente: elaboración propia.

CAPITULO II

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Matriz del estado de arte

El autor Pinzón (2016) realiza la investigación Bienestar psicológico en estudiantes del colegio Privado de Guatemala, en donde utiliza una metodología Descriptiva correlacional y los resultados arrojaron que el bienestar psicológico de los estudiantes del colegio de Guatemala, promedio el 90% demostraron puntajes encima de la media, de igual forma seis escalas que conforman la medición en total. Es importante que se pueda dar respuesta ante este alto indicie que predicen estrés académico, creando una serie de estrategias de intervención en los estudiantes.

Según el autor Chávez (2016) realizó bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de bachillerato, utilizó una metodología Descriptivo Correlacional. Se concluyó que existe correlación positiva entre ambas variables, aunque no es posible establecer una relación causal entre ambas variables, ya que se desconoce si el rendimiento. Académico influye sobre el bienestar psicológico o viceversa. Se recomendó Fortalecer el bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes.

La autora Guerra (2016) determinó el estudio sobre el Bienestar Psicológico estudio realizado con la población de adulto mayor en el hogar de beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiche. Tesis Inédita, Universidad

Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. El estudio metodológico utilizado fue Descriptivo, en donde lo resultados reflejaron un bajo nivel de bienestar psicológico, como consecuencia de la escasa relación interpersonal, principalmente con familiares, amigos cercanos y la baja actividad laboral que le haga sentirse útil y le dé sentido la vida.

Quemé (2010) realiza la investigación sobre Niveles de estrés y bienestar psicológico en enfermería del Hospital Nacional, en donde se utiliza la motodolología descriptivo Correlacional, Los resultados prueban que el 38% de la población total presenta un nivel bajo de estrés laboral mientras que el 62% mantiene estrés laboral alto; en cuanto que el 51% de la población total manifiesta tener un adecuado bienestar psicológico mientras que el 49% presenta un nivel bajo. Concluyó en que en la población total de enfermeras del hospital de Totonicapán existe niveles altos de estrés y los niveles actuales de bienestar psicológico son bajos, por lo que recomendó mantener un control de los niveles de estrés dentro del centro de labores de manera que contribuya a fortalecer el bienestar psicológico subjetivo en esta población que se torna afectada directamente.

Román (2011) realiza el estudio sobre Estrés académico en el personal de la salud, en donde utiliza la metodología Correlacional Descriptiva Teniendo en consideración la presencia de esta problemática en las universidades y la necesidad de formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar como futuros profesionales de la salud, es necesario encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional

2.2. Estrés académico

Según López (2019) es inminente el hecho de que el estrés académico es una realidad vivencial y cada vez más cercana a los diferentes niveles educativos

en los diferentes salones de clase donde las cátedras son llevadas a cabo. Esto es debido a que la experiencia educativa que los estudiantes guatemaltecos enfrentan durante sus años y ciclos escolares está asociada e íntimamente ligada a las problemáticas familiares, económicas, sociales, políticas e incluso religiosas que se viven y que cada día se desarrollan con mayor fuerza.

Al respecto, menciona Alcántara López (2019) que cada factor que envuelve al estudiante para conseguir su total personalidad y tipo de reacciones al enfrentar su medio, determina en cierto porcentaje el nivel de estrés que éste tendrá en su contexto escolar. Es decir, que si el estudiante percibe mucha hostilidad por parte de su familia, al llegar al resinto escolar, desembocará en actitudes negativas y de la misma naturaleza hostil para consigo mismo o sus compañeros.

De igual manera, explica Tovar Jaeger (2019) que esto funcionará, planteándolo de una forma gráfica, en un sentido de doble vía; ya que los estudiantes pueden empezar a experimentar cambios de humor, salud o en sus relaciones sociales derivado del estrés académico y del peso que cada uno sienta al momento de tener que resolver sus desafíos académicos.

2.3. Definición

En acuerdo a Barrios Contreras & Bernales Hurtado, (2019) el estrés académico es la acumulación de estímulos nerviosos negativos o agobiantes que un estudiante experimenta al verse expuesto a situaciones o condiciones que resultan ser incómodas, desconocidas o mentalmente complejas de resolver. Dicho de otra manera, el estrés académico es la reacción activa en su forma fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante los estímulos académicos o escolares. El estrés es la respuesta psicológica y física de un objeto, situación o persona que produce una tensión como defensa ante lo que está causándonos malestar, pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar su salud.

Así mismo el autor Barros y Contreras (2019) menciona que es importante destacar que cuando nuestro organismo responde de manera adecuada a las demandas de una situación, se considera como un buen estrés que nos ayuda a funcionar y adaptarnos a nuestro entorno. Sin embargo, si estas demandas son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan nuestra capacidad de resistencia y adaptación, se convierte en estrés negativo. Este tipo de estrés, si se prolonga en el tiempo, puede generar conflictos en nuestros órganos y favorecer la aparición de enfermedades de adaptación o psicosomáticas.

Es fundamental adquirir un conocimiento más profundo sobre el funcionamiento del estrés, y para ello resulta relevante comprender las tres fases que se experimentan ante una situación estresante, según Selye (2023):

1. Fase de reacción de alarma:

   Durante esta etapa, se producen incrementos en la frecuencia cardíaca y en el ritmo respiratorio, así como un aumento en los niveles de azúcar en la sangre. Además, se observa un aumento en la sudoración, la dilatación de las pupilas, alteraciones en el tono muscular y una ralentización de la digestión, entre otros efectos.

2. Fase de resistencia:

   En esta fase, el organismo pone en marcha todos sus mecanismos de adaptación para reparar los daños o desequilibrios ocasionados por la fase de alarma. La respuesta en esta etapa es más lenta y sostenida. Sin embargo, si la situación estresante persiste, el cuerpo se mantiene en estado de alerta y no logra recuperarse, lo que conduce a la siguiente fase.

3. Fase de agotamiento:

Esta fase agota las reservas adaptativas del cuerpo y altera su equilibrio, lo que desencadena la vulnerabilidad de cada individuo y puede manifestarse a través de diversas alteraciones y dolencias.

A su vez Lazarus (2020) indica que estos problemas suelen afectar principalmente al sistema nervioso y al sistema inmunológico. Algunos ejemplos de estas manifestaciones incluyen la hipertensión, la pérdida de memoria, la fatiga, ciertos tipos de migrañas, la tensión, la irritabilidad, las alteraciones en el sistema inmunológico, algunas enfermedades de la piel, la depresión y la ansiedad, entre otras afecciones que pueden estar relacionadas con el estrés.

2.4. Síntomas del estrés académico.

Redolar (2015) menciona que el estrés como una tensión física o emocional que puede surgir por cualquier situación o pensamiento que haga sentir frustrado, furioso o nervioso, se considera como la reacción del cuerpo a un desafió demanda,

Rosi, citado en Rosals (2016) define los tipos de reacciones al estrés académico de la siguiente manera:

2.4.1. Síntomas físicos:

- Agotamiento
- Problemas gástricos
- Falta de capacidad de poder llegar a los objetivos
- Dolores musculares
- Dolores de espalda
- Insomnio
- Gripes severas

- Disminución de pérdida de peso.

2.4.2. Síntomas psicológicos:

- Nerviosismo
- Desánimos
- Sobre pensar
- Dificultades para tomar decisiones
- Falta de confianza de sí mismo,
- Inquietudes, falta de motivación
- Presentan dificultad para concentrarse.

2.5. Síntomas conductuales:

- Ansiedad de fumar constantemente
- Olvidarse de las cosas con frecuencia
- Conflictos diarios
- Dificultad para realizar tareas asignadas
- Aumento o disminución de apetito
- Poco interés sobre una persona
- Aislamiento

Por otra parte, Urizar (2013) toma como la clasificación de Rosales (2016) y describe tres indicadores:

- Físicos: son aquellos que implica una reacción propia del cuerpo y conductas como: el comerse o morderse las uñas, temblores musculares, insomnio, migrañas.

- Psicológicos: menciona que son todos aquellos que tienen que ver con la funciones cognoscitivas o emocionales de las personas como la inquietud o bloqueo mentales, también pude relacionarse con la depresión.

- Comportamentales: lo define como la conducta de la persona como el aislamiento con los demás, el discutir absentismo en clases, aumento del consumo de alimentos

2.6. Tipos de estrés

Aunque con el paso de los años actuales, se han estudiado con mayor profundidad las variaciones que el estrés tiene en una persona y sus efectos, los tipos de estrés se han identificado en estas tres grandes categorías, que Hiriyappa, (2018) junto a la American Physocologycal Association engloban a continuación:

A su vez Vidal (2019) explica que el estrés agudo, que la mayoría de personas perciben y sienten derivado de las pequeñas cotidianas preocupaciones diaras. Resulta ser fascinante pues produce la adrenalina necesaria para realizar las actividades, sin embargo en mayor escala resulta ser agotador y desgastante. Los síntomas más comunes de este tipo de estrés son la agonía emocional, problemas musculares o estomacales y la sobre excitación pasajera. Luego se encuentra al estrés agudo episódico, que es evidenciado por las personas que no pueden controlar sus acciones y sus reacciones, en consecuencia.

Este tipo de estrés se presenta cuando se acumulan varios estímulos negativos o descontroles y entonces, el sujeto colapsa y cree que todo se ha arruinado. Algunos de los síntomas de este estrés son los dolores de cabeza o migrañas constantes y prolongados, hipertensión o problemas cardiacos.

Y finalmente, se encuentra el tipo de estrés que se denomina como crónico, que es el máximo nivel que una persona puede llegar a experimentar en su organismo, tanto el fisiológico como el mental. Diferente a los primeros dos, este tipo de estrés no presenta episodios de alto impacto en los sujetos, es decir que

no se percibe claramente en un pico de cortisol o adrenalina; sino que, este estrés se manifiesta de forma pasiva y destructiva, añade Arrabal Martín, (2019).

García (2016) menciona en su libro que el estilo de vida en la sociedad ha provocado que el estrés se convierta en uno de los fenómenos más frecuentes debido a que el exceso de trabajo en la actualidad es una condición que ocurre de manera aguda que puede provocar daños, ya que las exigencias que el individuo atraviesa se conceptualizan en estrés, el cual puede presentarse en dos etapas esenciales. Cuando un sujeto está a la disposición del estrés crónico abandona toda esperanza y todo esfuerzo por buscar soluciones a sus dificultades o traumas. Este estrés puede terminar en suicidios, violencia extrema, apoplejías o incluso en cáncer.

Garacia (2016) menciona que existen diferentes situaciones que pueden causar, las cuales son:

•Exceso de actividades académicas

•Actividades personales y académicas que pueden afrontar el estrés

•No poseer el suficiente tiempo para realizar actividades

•Realizar actividades académicas que no poseen conocimientos para ejercerlas.

2.7. Estrés positivo o Eutrés

Martinez (2013) menciona el Eutrés como un estrés positivo debido a la tensión biosociológico que genera la persona, y esto a medida que aumenta produce el efecto de estimular e impulsar a la persona una mayor receptividad y eficacia.

Dresel (2018), el estrés positivo puede ser experimentado como un placer en actividades que generan alegría, entusiasmo y energía. Sin embargo, también puede resultar en cansancio debido a que estas actividades se llevan a cabo sin períodos de descanso y tranquilidad, ya que están inmersas en las responsabilidades laborales diarias que deben ser cumplidas de manera completa. La asimilación de estas nuevas experiencias demuestra el disfrute del individuo en su trabajo. Por supuesto, es importante tener en cuenta que la fase de resistencia, agotamiento y cansancio también forma parte de este proceso, por lo que ciertas actividades deben ser rotadas y programadas en momentos de descanso.

Lopez (2021) menciona que el experimentar niveles mayores de satisfacción al haber enfrentado alguna actividad desafiante o simplemente impulsa y energiza a enfrentar los problemas, visto de otra manera, el estrés positivo se considera como el gallardía o energía suficiente para completar acitvidades que ocasionaban cierta inseguridad o temor. Para muchos este término resulta ser paradójico e inexistente, pues alegan que, si el estrés es razón de experiencias negativas e implacenteras en el organismo, entonces de ninguna manera podría llegar a ser positivo. Sin embargo, existen diversos estudios en los que se han demostrado que las reacciones químicas que el estrés pueden provocar aportan resultados positivos a las acciones que los sujetos realizan.

2.8. Estrés negativo o Distrés

Martinez (2013) indica que es reconocido como un estrés negativo por el aumento de sobrecargas emocionales que puede tener una persona, en el que puede provocar un desequilibrio académico, laboral, social y familiar, y en el cual puede adoptar actitudes poco flexibles como lo que es la pérdida del control del estrés.

Vidal (2019). Esta etapa se conoce como "distrés" y se refiere al estrés negativo, destructivo y patológico que experimenta un individuo debido a diversos factores, como el clima académico. Uno de los principales responsables de este estrés es el agotamiento mental y físico, que puede causar daños en el organismo. Es crucial implementar medidas preventivas adecuadas en esta etapa para evitar las consecuencias extremadamente negativas que pueden afectar la relación del individuo con su trabajo, tanto a corto como a largo plazo.

Por el contrario, este término es más aceptado cotidianamente ya que desde el inicio de su estudio, fue el que se acercó más a la realidad de los sujetos en general. Tovar Jaeger (2019) explica que el estrés negativo o distrés, es la imagen más lúcida que los no expertos manejan cuando viene el concepto a sus mentes, pues está relacionado con la fatiga emocional, los malestares físicos y las afecciones que se crean derivadas de él.

En efecto, López Rossetti, (2022)menciona que este estrés considerado como negativo es el que no impulsa a los sujetos a cumplir con sus actividades pendientes o los motiva a desafiarse para conseguir nuevas metas. Sino, por el contrario, bloquea los pensamientos de creatividad, esperanza y auto preservación con el fin de inhabilitar sus acciones y en consecuencia, hacerlos caer en ciclos destructivos. Este estrés se produce con mayor facilidad y en muchos casos, es incontrolable por sí solo, sino requiere ayuda para superarlo.

Tabla núm. 01

Etapas del estrés

Eustrés	Distrés
• Percepción de reto • Activación adaptativa • Progreso • Bienestar y equilibrio • Habilidades • Mejora las capacidades	• Desequilibrio: demanda y recursos • Patología • Consecuencas graves • Percepción ante una amenza • Activación no adaptativa no conduce a metas y provoca patologías.

Elaboración propia, con base en Garcia (2016)

2.9. La personalidad y el estrés

Bernidez, et.al (2012) indica que la personalidad es considerada como un conjunto de rasgos, patrones o estilos de comportamiento estables y permanentes a lo largo del tiempo, que determinan cómo la persona piensa, siente y actúa ante los estímulos de su entorno. El impacto que las acciones laborales tengan en el individuo, están íntimamente ligadas al concepto de personalidad.

Bernudez, et.al (2012). Según el estudio mencionado, los seres humanos experimentan constantemente situaciones que pueden generar estrés. Este estrés es una respuesta del cuerpo a diversas acciones que se perciben como amenazas. La conducta de cada individuo se ve constantemente influenciada por el entorno en el que se encuentra, y cada persona tiene su propia forma de aceptar o rechazar estas influencias. Para comprender mejor la relación entre la personalidad y el estrés, es importante tener conocimiento sobre los trastornos de la personalidad.

Altos niveles de burnout se encuentran relacionados significativamente con algunos rasgos de personalidad, como la ansiedad, la tensión y la inestabilidad emocional. Bernudez, et.al (2012) manifiestan que el ser humano experimenta constantemente situaciones que pueden ser provocadas por estrés y éste a su vez es una respuesta a diferentes acciones que el cuerpo percibe como una amenaza.

Así mismo la conducta del individuo es moldeada constantemente por el ambiente en el que se encuentre y es variable en cada uno el cómo aceptarla o rechazarla. Para comprender mayormente la relación que existe entre la personalidad y el estrés, es importante conocer los trastornos de la personalidad. Son definidos por grupos y enlistan una serie de características que ayuda a la comprensión del actuar de cada grupo.

2.10. Estrés en estudiantes de medicina

Villena (2018) menciona que el estrés en estudiantes de medicina es superior a las altas exigencias académicas, relativo a que el estrés educativo se vive en cualquiera de los niveles que la ley guatemalteca aprueba, en este apartado se detallará cómo es la vivencia de este fenómeno en la educación superior, pero específicamente, en la carrera de medicina. Esto derivado de que estadísticamente se considera como una de las carreras más pesadas con relación a su carga académica y trayectoria medible en tiempo.

Al respecto Muñoz García, (2020) indica que de manera global los estudiantes que atraviesan por los diversos cursos que cada facultad impone en la carrera de medicina, enfrentan diversos tipos y niveles de estrés desde, incluso, antes

de empezar la carrera y de esta manera, atraviesan por cada etapa de ella aumentando sus picos de estrés.

Suárez (2021) indica que se han realizado muchos estudios con estudiantes de medicina para determinar las principales causas del estrés que cada uno de ellos enfrenta y dentro de las causas más sobresalientes se encuentran las siguientes, han llegado a afectar integralmente a los estudiantes, en sentidos fisiológicos, psicológicos y académicos.

La sobre carga académica que no solamente los satura durante seis o siete años de constante y agotador estudio, sino que en cada ciclo se enfrentan a por lo menos cinco cursos que les añaden largas horas de estudio y memorización necesaria para enfrentarse a las evaluaciones que ocurren constantemente y para su ejercicio profesional.

De igual forma, otro factor que estresa a los estudiantes de medicina para Sotelo Castillo *Et al*, (2023) es el de los largos turnos de práctica que tienen que cumplir para la aprobación final de su carrera. Es bien conocido que la falta de sueño y alimentación correcta se derivarán en ausencias de estabilidad emocional y física, es decir en problemas de alteración nerviosa y eventuales fallas gastrointestinales.

2.11. Cómo influye el estrés en la vida estudiantil

Domingues Hirsch et al., (2018). Menciona que la vida estudiantil es uno de los procesos más largos que un ser humano enfrenta, antes de tener inserción en el rubro laboral, es un proceso que cuenta con bastantes inicios y finales, esto conlleva el shock emocional de dejar ir y de volver a iniciar ciclos y procesos constantemente. Por lo tanto, año con año y ciclo con ciclo, los estudiantes

tienden a acumular y liberar una considerable cantidad de estrés y tensión al respecto de esta realidad.

Entonces lo que Mansur Garda, *Et al (*2020) indican al momento de afirmar que cualquier fuente de estrés que los estudiantes puedan tener, afectará directa e indirectamente al proceso educativo o vida estudiantil en cualquiera de sus niveles y repercusiones. Es decir, que si el estrés es provocado en cierto contexto familiar y social, tendrá influencia en el rendimiento académico e interelacional en el aula.

Con el fin de graficarlo más claramente, López Rosseti, (2022) justifica que si un estudiante está sujeto a, por ejemplo, la presión de ser el mejor en su aula y sus autoridades familiares y educativas hacen hincapié en él sobre la importancia de ser el mejor y de cómo este logro le ayudará a tener mejores oportunidades en el futuro, dicho estudiante conseguirá añadir diversos niveles de estrés a sus funciones cotidianas de estudiante y solamente será víctima de una presión poco justificada por se el mejor.

En el caso que se describe anterioremente, se puede denotar varios puntos de estrés que los estuidantes enfrentan y sus repercusiones en niveles sociales. Pueden tomarse ambas aristas para ser evaluadas; la de que los estudiantes son sobresalientes y consiguen resultados excepcionales, pero afectan sus relaciones sociales, sus habilidades blandas y todo lo relacionado a su cognición social y e personalidad.Por el contrario, puede observarse a los estudiantes que no consiguen éxitos académicos debido al estrés social o familiar enfrentado.

2.12. Manejo del estrés

Lorenzo (2017) menciona que es importante reconocer la presencia del estrés en la vida para poder manejarlo de manera efectiva. Cada persona experimenta

el estrés de forma diferente, por lo que es posible que se puedan manifestar los siguientes sintomas:

- Enojo
- Irritable
- Dificultades para dormir o incluso con dolores de cabeza o malestar estomacal.

Pacheco (2016) menciona que existen varias formas de manejar el estrés, las define de las siguientes maneras:

- Reconocer las cosas que no puedes cambiar:

  Aceptar que hay cosas que no puedes cambiar te permitirá dejarlas ir y no alterarte. Por ejemplo, si no puedes evitar conducir durante la hora pico, puedes buscar formas de relajarte en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.

- Evitar las situaciones estresantes:

  Siempre que sea posible, aléjarse de la fuente de estrés. Por ejemplo, si tu familia discute en los días festivos, tómate un descanso y sal a caminar o dar una vuelta en el auto.

- Realizar ejercicio:

  Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, tu cerebro libera químicos que te hacen sentir bien. Encuentra algo que disfrutes, como caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hazlo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días.

- Cambiar la perspectiva:

Intentar a desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos por pensamientos más positivos.

Por ejemplo, en lugar de pensar "¿por qué siempre todo sale mal?", cámbialo por "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto al principio, pero podrías descubrir que esto te ayuda a cambiar tu perspectiva.

- Realizar algo que se disfrute

Cuando el estrés te tenga decaído, realizar algo para ayudar a sentir mejor. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver tu película favorita o salir a cenar con un amigo. O comenzar un nuevo pasatiempo o tomar una clase. Sea lo que sea que elijas, intentar hacer al menos una cosa al día que sea solo para ti.

- Aprender nuevas formas de relajarte:

Practicar técnicas de relajación es una excelente manera de lidiar con el estrés diario. Estas técnicas ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión arterial. Hay muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y tai chi. Tomar una clase o intentar aprender a través de libros, videos o recursos en línea.

- Contactar con tus seres queridos:

No dejar que el estrés se interponga entre la vida personal y la vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarte a sentirte mejor y olvidarte del estrés. También puedes confiar tus problemas a un amigo, lo cual puede ayudarte a resolverlos.

- Dormir lo suficiente:

Descansar adecuadamente durante la noche puede ayudará a pensar con más claridad y tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intentar a dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

- Mantener una dieta saludable:

  Comer alimentos saludables dará energía tanto para tu cuerpo como para tu mente. Evitar los refrigerios con alto contenido de azúcar y consume muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa o sin grasa, y proteínas magras.

- Aprender a decir que no:

  Si el estrés proviene de tener demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprende a establecer límites. Pide ayuda a los demás cuando la necesites.

2.13. Medición del estrés

Muñoz (2019) describe que la técnica de biofeedback en las aplicaciones ha evolucionado, por ser una técnica terapéutica con mayor utilización y estar avalada por una evidencia científica y clínica al público general, debido a que es una necesidad la aplicación a todos aquellos individuos de empresas que necesitan medición del estrés y con esto encontrar la solución para el bienestar y s al u d de los colaboradores en el entorno empresarial. Ayuda a identificar y conocer fisiológicamente los factores que afecta al cuerpo, alma del organismo humano y funciones del cerebro. Son importantes las herramientas de medición para actuar rápidamente y controlar el estrés.

Rossi (2012) menciona que el control del estrés es reconocer la manera en la que se manifiesta, se puede presenciar de diferentes formas puesto a que muchos de los factores dentro de las organizaciones o empresas es la forma de trabajo en las que se maneja o la funcionalidad laboral. Para medir el estrés hay

varias pruebas psicométricas que ayudan a identificar los diversos indicadores del estrés, se describen de diferente forma de como: físicas, psicológicas, de comportamiento, tales son algunos de los test psicométricos:

• Test de Holmes y Rahe: es un instrumento muy sencillo es muy funcional e importante para el grado, mide el nivel de estrés y los eventos estresantes por los psicólogos Thomas Homes y Richard Rahe

. • Ideas irracionales de Albert Ellis: fue el creador de la terapia Racional Emotiva donde el objetivo es eliminar las creencias irracionales y los pensamientos que generan el sufrimiento. 33

• Reactividad al Estrés de Rivera (IRE-32): se trata sobre el estrés por medio de una respuesta cognitiva, emocional y conductual contiene 32 ítems en la cual se describe la persona que experimental el estrés.

• Inventario “Burnout” de Maslach y Jackson: este instrumento consiste en reflejar los efectos del estrés derivados al trabajo y como ha sido aplicado a todo lo relacionado con la profesionales educativas o sociales.

• EAE. Escalas de apreciación del Estrés: es un instrumento que mide el nivel de estrés en general evalúa tres categorías, el estrés socio laboral, acontecimientos del estrés.

2.2. Bienestar Psicológico

2.2.1 Definición

Escobedo (2021) define que el bienestar psicológico es un concepto fundamental en la psicología contemporánea que ha sido ampliamente estudiado y discutido por diversos autores. Esta definición abarca múltiples dimensiones y refleja la evolución del pensamiento en este campo.

Sanchez-Escobedo,(2021) ha propuesto un modelo de bienestar psicológico que se basa en seis dimensiones interrelacionadas: autonomía, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autoaceptación. El bienestar psicológico se logra cuando una persona experimenta un equilibrio satisfactorio en estas dimensiones, lo que contribuye a una vida plena y significativa.

Berasain, (2019) ha enfocado su trabajo en el concepto de "florecimiento". Se sostiene que el bienestar va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales y se centra en el desarrollo de las fortalezas personales y la búsqueda activa de la felicidad y la satisfacción. Según el autor, el florecimiento se alcanza cuando una persona se dedica a actividades que le permiten utilizar sus fortalezas y talentos de manera significativa.

Rey, (2020) destaca la importancia de la evaluación subjetiva de la calidad de vida. Su trabajo se centra en cómo las personas evalúan su propio bienestar y satisfacción con la vida. La autora argumenta que el bienestar psicológico implica una evaluación positiva general de la vida y una experiencia subjetiva de bienestar. Se enfatiza la importancia de las experiencias de inmersión y fluidez en actividades desafiantes y significativas.

El bienestar se logra cuando las personas están completamente absortas en tareas que les permiten utilizar sus habilidades al máximo, lo que conduce a un estado de satisfacción y realización personal.

También menciona Rey (2020) Ha desarrollado la "Teoría del amplio y construir", que se centra en las emociones positivas y su papel en el bienestar psicológico. Ella argumenta que las emociones positivas no solo se relacionan con el bienestar inmediato, sino que también pueden expandir los recursos psicológicos y promover un mayor bienestar a largo plazo.

Rojas, 2021 ha investigado la felicidad sostenible y las actividades que pueden aumentar el bienestar a largo plazo. Su trabajo destaca la importancia de la actividad positiva consciente y cómo las personas pueden tomar medidas para aumentar su propio bienestar a través de prácticas regulares.

De tal manera se define al bienestar psicológico como un estado óptimo de funcionamiento mental y emocional que abarca múltiples dimensiones, como la autonomía, las relaciones positivas, el crecimiento personal y la evaluación subjetiva de la calidad de vida. Se logra cuando las personas se dedican a actividades que les permiten utilizar sus fortalezas y experimentar emociones positivas, lo que contribuye a una vida plena y significativa. Esta comprensión multidimensional del bienestar psicológico refleja la evolución del campo de la psicología y su enfoque en la promoción de la salud mental y el florecimiento humano.

2.2.2. Tipos de bienestar

El bienestar, según Rey, (2020) es un concepto amplio que puede descomponerse en varios tipos o dimensiones diferentes, cada uno de los cuales se refiere a aspectos específicos de la vida y la experiencia humana. A continuación, se presenta una lista de algunos de los tipos de bienestar y los alcances que estos puedan tener.

Caballero (2015) explica sobre los tipos de bienestar de la siguiente manera:

Bienestar físico: El bienestar físico se refiere al estado de salud y funcionamiento del cuerpo. Incluye aspectos como la actividad física regular, la nutrición adecuada, el sueño de calidad y la ausencia de enfermedades o dolencias graves.

Bienestar emocional: Este tipo de bienestar se relaciona con la gestión efectiva de las emociones y la capacidad de experimentar una amplia gama de emociones de manera saludable. Implica el equilibrio emocional, la resiliencia y la capacidad de manejar el estrés y las situaciones emocionalmente desafiantes.

Bienestar social: El bienestar social se refiere a la calidad de las relaciones y conexiones sociales de una persona. Incluye tener relaciones satisfactorias, sentirse conectado con otros, tener apoyo social y experimentar un sentido de pertenencia y comunidad.

Bienestar psicológico: Este tipo de bienestar se centra en el funcionamiento mental y emocional de una persona. Incluye aspectos como la auto aceptación, la autonomía, la autorrealización, el propósito de vida y la satisfacción con la vida en general.

Bienestar financiero: El bienestar financiero se refiere a la capacidad de administrar eficazmente los recursos económicos y experimentar seguridad financiera. Implica la ausencia de estrés financiero y la capacidad de satisfacer las necesidades y metas económicas.

Bienestar ocupacional: Este tipo de bienestar se relaciona con la satisfacción y el éxito en el trabajo o la carrera. Implica encontrar significado y satisfacción en el trabajo, tener un equilibrio entre la vida laboral y personal, y experimentar crecimiento profesional.

Bienestar espiritual: El bienestar espiritual se refiere a la búsqueda de significado y propósito en la vida a través de creencias religiosas o espirituales, prácticas y valores. Incluye una conexión con lo trascendental y una sensación de paz interior.

Bienestar ambiental: El bienestar ambiental se relaciona con la relación de una persona con su entorno físico y natural. Incluye la apreciación y el respeto por la naturaleza, así como la adopción de prácticas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

Bienestar cultural: Este tipo de bienestar se refiere a la conexión de una persona con su identidad cultural y su capacidad para participar activamente en su comunidad cultural. Implica un sentido de pertenencia cultural y la celebración de la diversidad.

Es importante destacar, comenta Goleman, 2022 que estos tipos de bienestar no existen de forma aislada y suelen estar interconectados. Además, la importancia de cada dimensión puede variar según la persona y su contexto cultural y social. La comprensión y búsqueda del bienestar integral implica considerar y trabajar en todas estas dimensiones de manera equilibrada.

2.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se le conoce como “salud mental”, “satisfacción de vida” y “calidad de vida”. Y tiene, como objetivo la satisfacción física, emocional e intelectual. Noriega (2012)

Según Ryff, citado por Díaz (2013) define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: “el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas de placer, y no al revés”. Asimismo, propone un modelo multidimensional: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía.

El bienestar es el equilibrio físico y mental de una persona. Es decir, la disposición positiva que se conserva ante las diversidades emocionales, materiales y de salud. Real Academia Española (RAE, 2016)

2.2.3.1. Autoaceptación

Para Lyubomirsky, 2021 estas dimensiones que se presentan a continuación se tratan de diferentes procesos humanos. Por ejemplo, cuando se habla de la aceptación de todos los aspectos de sí mismo y del pasado tal como fue, sin caer en los efectos de la impotencia por querer modificar o intervenir sobre aquello que ya sucedió. Las personas que presentan un nivel bajo de autoaceptación son aquellas que se centran en los eventos pasados de su vida y se preocupan constantemente por lo que no tienen o no son. Estas personas tienen una baja opinión de sí mismas y buscan constantemente la aprobación de los demás.

Por otro lado, las personas con un alto nivel de autoaceptación consideran que el pasado, el presente y el futuro son parte integral de la vida. Aprenden de las experiencias pasadas y adoptan una actitud positiva frente a las adversidades.

Según Valencia (2016), la autoaceptación implica cómo una persona enfrenta los desafíos de la vida, poniendo energía y esfuerzo en superarlos. Estas personas no se desaniman fácilmente ante la adversidad y se enfocan en lo positivo en lugar de desensibilizarse ante las situaciones.

2.2.3.2. Dominio del entorno

Gómez (2011) Se refiere a la habilidad para manejarse en un entorno difícil, teniendo la capacidad para adaptarse a las circunstancias adversas. Si se tiene una alta percepción de dominio sobre lo que está al rededor, entonces se sentirá capaz de influir en el entorno y de manejar situaciones complicadas.

En cambio, si se tiene un bajo dominio del entorno, se va a tener más dificultades para superar las adversidades que vayan surgiendo en tu día a día.

Según lo mencionado por Gómez (2011), se destaca la capacidad de las personas para construir y crear un entorno favorable. En este sentido, es importante buscar un ambiente positivo y mantener una actitud positiva frente a las circunstancias desagradables. Al mantener una actitud positiva, las personas se encuentran constantemente en búsqueda de soluciones a los problemas que se presentan. Esto demuestra su resiliencia y su perspectiva positiva ante las adversidades que han enfrentado en el pasado

2.2.3.3. .Relaciones positivas

Con esta dimensión se mide la capacidad que tienen las personas para relacionarse con los demás de una manera abierta y sincera.

Rodríguez y Quiñonez (2012) han señalado que el dominio del entorno se refiere a la capacidad individual de desenvolverse de manera positiva en el ambiente. Esta capacidad implica la habilidad de crear un entorno propicio para satisfacer los deseos y necesidades básicas.

Además, Rodríguez y Quiñonez (2012) afirman que el dominio del entorno implica la sensación de control e influencia sobre el mismo. Es decir, implica tener una actitud optimista y esperar que ocurran cosas positivas. También implica la capacidad de manejar eficazmente las adversidades y aprovechar las oportunidades que la vida ofrece. En resumen, se trata de saber adaptarse a las circunstancias y elegir un entorno acorde a los valores y necesidades personales.

Por otro lado, Muñoz (2016) menciona que las personas con un bajo dominio del entorno tienden a tener una perspectiva limitada sobre su influencia en el ambiente. Además, tienen dificultades para manejar las circunstancias diarias y no logran percibir las oportunidades que se les presentan.

Por último, Gómez (2011) destaca que las personas tienen la capacidad de construir y crear un entorno favorable al buscar un ambiente positivo. Esto implica mantener una actitud positiva frente a las circunstancias desfavorables y buscar constantemente soluciones a los problemas. Estas personas son resilientes y tienen una perspectiva positiva ante las adversidades que han enfrentado en el pasado.

2.2.3.4. Crecimiento personal

Soto (2016) menciona que esta dimensión evalúa la independencia de las personas en diferentes aspectos de su vida. La sensación de poder elegir y poder tomar sus propias decisiones, de mantener un criterio propio y una independencia personal y emocional, aunque los demás no estén de acuerdo.

Un grado de autonomía alto implica el ser capaz de desplegar una fuerza mayor para resistir a la presión social y a tus propios impulsos.

Soto (2016), menciona que el crecimiento personal está compuesto por 4 características:

- Es evolutivo; pues lo considera como un proceso que se desarrollando a través de múltiples procesos. El individuo crece, madura y se desarrolla en varios niveles.

- Es integral; ya que son una mezcla de roles y facetas individuales, que permiten a las personas desarrollarse de manera adecuada en su entorno. Para así, ir creciendo desde lo individual a lo general.

- Es progresivo; ya que el individuo constantemente se va desarrollando, creciendo y relacionando con el entorno. Por lo que se puede decir, que es un proceso continuo de cada área en cada aspecto de la vida.

- Es continuo; ya que es un proceso que no está condicionado a un estilo de vida. Pues mientras el individuo va creciendo, se va desarrollando en diferentes facetas y niveles.

2.2.4. Autonomía

García (2015) indica que con esta se mide la capacidad que tienen las personas para aprender de sí mismas, al estar abiertos a experiencias nuevas y desafiantes. Si se fomenta el crecimiento personal, es posible que se sienta que hay un continuo aprendizaje, que se tiene la capacidad de aprender de lo que se recibe y que se tienen los recursos para ir mejorando.

Según García (2015), se ha señalado que la autonomía se fundamenta en la integración de diversos aspectos, como las necesidades y deseos, la voluntad de alcanzarlos, la disposición a aceptar la crítica de las normas y leyes impuestas por la sociedad, y, por último, el deseo, las necesidades y la voluntad de los demás. De esta manera, se establece que a medida que aumenta la integridad, también se incrementa el bienestar.

Por otro lado, Alberto (2014) menciona que la autonomía es un concepto utilizado en la psicología evolutiva, y se refiere a la capacidad de establecer normas para uno mismo sin influencia externa. En otras palabras, implica establecer normas que no sean influenciadas tanto por factores externos como internos, manteniendo así un equilibrio entre ambos. Esto permite regular la conducta de manera adecuada.

2.2.5. Propósito en la vida

Sabater (2019) menciona que la necesidad de las personas de encontrar un propósito que de sentido a su vida. Las personas necesitan marcarse metas

claras y asumibles, además de objetivos realistas. Piensa que de realizar bien esta tarea va a depender que obtengamos o no la mayor parte de nuestros refuerzos.

Swami (2020) que el propósito de vida es de suma importancia para el ser humano. Según esta autora, vivir una experiencia insignificante no es acorde con nuestra naturaleza, por lo tanto, es necesario buscar constantemente un propósito de vida. Swami sostiene que la monotonía no es satisfactoria para el individuo, ya que no permite el pleno desarrollo de su capacidad. En otras palabras, limitarse a la mera subsistencia deja al ser humano agotado, desanimado y con un sentimiento de vacío. Por lo tanto, es crucial que las personas se aferren a un propósito de vida y establezcan metas sin límites. Esto implica expresar y creer en la posibilidad de alcanzar cualquier cosa. Además, es importante estar abiertos a lo que se desea sin esperar pasivamente, sino participando activamente para manifestar el entusiasmo por nuestro propósito de vida.

2.2.6. La salud mental en estudiantes de medicina

La salud mental de los estudiantes de medicina, según lo indica Mansur Garda & *et al*, (2020) es un tema de creciente preocupación en la comunidad académica y profesional. Investigaciones recientes han arrojado luz sobre los desafíos que enfrentan estos estudiantes a lo largo de su formación y cómo estos desafíos pueden afectar su bienestar psicológico. A continuación, se presenta una descripción de la salud mental de los estudiantes de medicina basada en fuentes científicas y actuales:

Los estudiantes de medicina a menudo experimentan niveles significativos de estrés y ansiedad a lo largo de su formación. Este estrés se deriva de la naturaleza intensiva del programa de estudios, que incluye una carga académica rigurosa, largas horas de estudio y la presión de adquirir un conocimiento profundo y preciso. Además, la exposición a situaciones clínicas

emocionalmente desafiantes y la responsabilidad de cuidar de la salud de los pacientes también pueden contribuir al estrés y la ansiedad.

Investigaciones recientes han demostrado que un porcentaje significativo de estudiantes de medicina experimenta síntomas de agotamiento, depresión y ansiedad. Un estudio publicado en el "Journal of the American Medical Association" en 2019 encontró que aproximadamente el 27% de los estudiantes de medicina experimentaba síntomas de depresión y el 11% informaba pensamientos suicidas. Además, la tasa de agotamiento entre los estudiantes de medicina es más alta en comparación con otras profesiones de la salud.

Villagran (El agotamiento, la depresión y la ansiedad pueden tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina y en su calidad de vida en general. Estos problemas de salud mental también pueden influir en la calidad de la atención médica que proporcionan a los pacientes en el futuro.

Es importante destacar que los factores estresantes asociados con la formación médica no son exclusivamente académicos. Los desafíos emocionales y psicológicos también pueden surgir de las interacciones con pacientes y sus familias, la necesidad de tomar decisiones médicas difíciles y la preocupación por cometer errores.

Para Alcántara López, (2019) el abordar estos problemas de salud mental, las instituciones educativas y los programas de formación médica están implementando estrategias de apoyo, como programas de bienestar estudiantil, orientación y servicios de salud mental accesibles. Sin embargo, queda mucho trabajo por hacer para comprender completamente los factores que contribuyen a la salud mental de los estudiantes de medicina y desarrollar intervenciones efectivas para garantizar su bienestar a lo largo de su carrera académica y profesional.

2.2.7. Bienestar y calidad de vida

El bienestar y la calidad de vida, según la perspectiva de López Rosseti, (2022) son conceptos fundamentales que han sido ampliamente investigados en la literatura científica contemporánea. Estos conceptos se refieren a aspectos clave del bienestar humano y su satisfacción con la vida. A continuación, se presenta una descripción de ambos conceptos basada en fuentes científicas actuales.

Rossetti (2022) menciona que el bienestar se define como el estado general de salud física, mental y social de un individuo, y se considera un componente esencial de la calidad de vida. Engloba la satisfacción con la vida, la ausencia de malestar emocional y la percepción de tener un propósito y significado en la vida. Además, el bienestar se relaciona con la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes y de mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Por otro lado, Arango (2015) indica que la calidad de vida, por su parte, se refiere a la evaluación subjetiva de la satisfacción con la vida en un contexto más amplio y multidimensional). Implica la percepción de la calidad de las relaciones personales, la salud, el entorno social y físico, así como la realización de metas y aspiraciones personales. La calidad de vida se basa en la idea de que la vida de un individuo puede ser evaluada desde su propia perspectiva y que esta evaluación es un indicador importante de su bienestar general. En la actualidad, se reconoce que el bienestar y la calidad de vida son constructos interdependientes y multidimensionales que reflejan la experiencia humana en su totalidad. La investigación en este campo se centra en entender cómo factores individuales, sociales y ambientales influyen en la percepción de bienestar y calidad de vida de las personas.

Villagrán (2015) Para medir y evaluar estos constructos, se han desarrollado diversas escalas y cuestionarios que permiten capturar la percepción subjetiva de las personas sobre su bienestar y calidad de vida. Estos instrumentos proporcionan una base sólida para la investigación empírica y ayudan a comprender cómo mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas en diferentes contextos y poblaciones.

En conclusión, el bienestar y la calidad de vida son conceptos centrales en la literatura científica actual que se refieren al estado general de salud y satisfacción de un individuo, así como a su percepción subjetiva de la satisfacción con la vida en múltiples dimensiones. La investigación en este campo sigue evolucionando para comprender mejor los factores que influyen en estos constructos y cómo mejorar la experiencia humana en diversas circunstancias.

CAPÍTULO III

3. Marco metodológico.

3.1. Diseño de la investigación

Enfoque cuantitativo

Hernández y Mendoza (2018) indican que el enfoque cuantitativo se utiliza con la finalidad de recopilar y analizar la información que se obtiene de diferentes fuentes, el proceso se lleva a cabo con el uso de las herramientas estadísticas y matemáticas con el fin de cuantificar el problema de investigación.

Diseño descriptivo

Martinez (2018) menciona que la investigación descriptiva tiene un análisis e interpretación para describir características fundamentales de conjuntos, situaciones y sucesos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable.

Por lo tanto, la presente investigación es de tipo cuantitativo y diseño descriptivo, ya que describe el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina, mide el nivel de estrés académico y el bienestar psicológico.

3.2. Sujetos

La investigación se trabajó con estudiantes de medicina, la muestra se conforma por 25 sujetos entre las edades de 17 a 23 años; quienes residen en el departamento de Huehuetenango Guatemala, con entidad ladina, en el grado universitario de la facultad de medicina, los criterios responden a la integración de los objetivos.

3.3 Instrumentos de investigación

En los instrumentos del estudio de investigación se pasaron dos pruebas psicométricas, con el fin de poder describir y evaluar sobre el tema de estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina, dichas pruebas estuvieron orientadas sobre el conocimiento de los factores que influye dentro de los estudiantes cómo también la importancia de analizar las dimensiones del bienestar psicológica y los niveles de estrés académico.

A continuación, se presentan las escalas psicométricas que describen a los autores y la finalidad de las pruebas.

Escala de Apreciación del Estrés EAE

Nombre del Test	**Escala de Apreciación del Estrés EAE**
Autores	J.L. Fernández Seara, M. Nielgo Robles
Factores que mide	Presencia o ausencia de los distintos acontecimientos. Valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos. Afectación en la actualidad o en el pasado.
Duración	20 a 30 minutos
Aplicación	Adultos de 18 años a 65 años
Forma de calificar	Se saca el total de “Si” dentro de la prueba sobre eventos que le han ocurrido. Se debe tomar en cuenta si surgieron actualmente o si surgieron tiempo atrás, si afectan o no. Luego se saca un porcentaje sobre la intensidad.

	El puntaje máximo es de 123 puntos y 34 un mínimo de 19. Es decir de 54 a 123: estrés alto 48 a 54: estrés medio 19 a 47: estrés bajo
SIGNIFICACIÓN	Esta prueba mide situaciones que pueden generar estrés y la intensidad que afecta.
Tipo de aplicación	Individual y colectiva
Nombre del Test	**Escala de Apreciación del Estrés EAE**
Autores	J.L. Fernández Seara, M. Nielgo Robles
Factores que mide	Presencia o ausencia de los distintos acontecimientos. Valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos. Afectación en la actualidad o en el pasado.

Elaboración propia

Cuestionario para la evaluación de Problemas en Adolescentes.

Nombre del Test	**EBP Escala de Bienestar Psicológico**
Autores	Carol RYFF
Factores que mide	El bienestar psicológico ha sido utilizado por el constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento persona, 5. Autonomía y 6. Propósito de la vida.

Duración	20 a 30 minutos
Aplicación	A partir de los 17 años
Forma de calificar	La escala consta de 39 ítems a lo que los participantes utilizan la respuesta comprendida en 1 totalmente de acuerdo y totalmente de acuerdo, para un total de 234 puntos como máximo. Además, el puntaje global es posible ejecutar cada dimensión par a considerar de los afectos positivos sobre los aspectos negativos.
SIGNIFICACIÓN	Evaluar del bienestar psicológico y sus dimensiones como parte fundamental en la salud mental de los estudiantes de medicina.
Tipo de aplicación	Individual

Elaboración propia

3.4 Procedimiento de investigación, lista de actividades para lograr sus objetivos de investigación, refleja la metodología.

- Buscar el espacio y aprobación en la Universidad Mariano Gálvez para trabajar con estudiantes de la facultad de medicina.
- Dar a conocer el objetivo principal de la investigación.
- Pasar el asentamiento informado a los estudiantes.
- Medir el estrés académico por medio de la prueba EAE.
- Identificar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de medicina por medio de la Escala de Bienestar psicológico.
- Se recopilaron los datos e información de cada estudiante por medio de las pruebas.

- Calificar cada una de las pruebas según las instrucciones y obtener los resultados.
- Tabular los resultados de las pruebas.
- Realizar presentación de resultados por medio de gráficos.
- Interpretar los resultados de cada grafica según los objetivos de la investigación.
- Finalmente, con los resultados obtenidos se considera que hay información suficiente para redactar y formular conclusiones y recomendaciones

3.5 Diseño y metodología del análisis de la información recabada:

El diseño y metodología de análisis se presenta por medio una investigación descriptiva de los resultados de las pruebas psicométricas, EAE Escala de Apreciación del Estrés y la escala de Bienestar Ryff para los estudiantes de medicina el cual dieron su asentamiento y confirmación de participar en la investigación. Al obtener y sistematizar los resultados se presentarán por medio de gráficas interpretadas según sus resultados.

CAPITULO IV

4.1 RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

Se presenta los resultados que se obtuvieron al pasar la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), escala “S” de J.L. Fernández Seara. M. Mielgo, el cual tiene como objetivo ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que los estudiantes han presentado a lo largo del ciclo vital, según los resultados fueron reflejados de la siguiente manera; de 25 estudiantes, 12 presentan un nivel alto de estrés, 7 de ellos están en el nivel medio de estrés y 6 de los estudiantes se encuentran en nivel bajo de presentar estrés.

Vidal (2019) menciona que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas del organismo ante situaciones que generan tensión nerviosa, esto puede darse por diferentes factores, entre ellos, ansiedad, eventos traumáticos, exigencias familiares, académicas, laborales o de diferente índole, es importante resaltar que los estudiantes de medicina se encuentran con distintos acontecimientos estresantes.

4.1.1 Resultados de nivel de estrés.

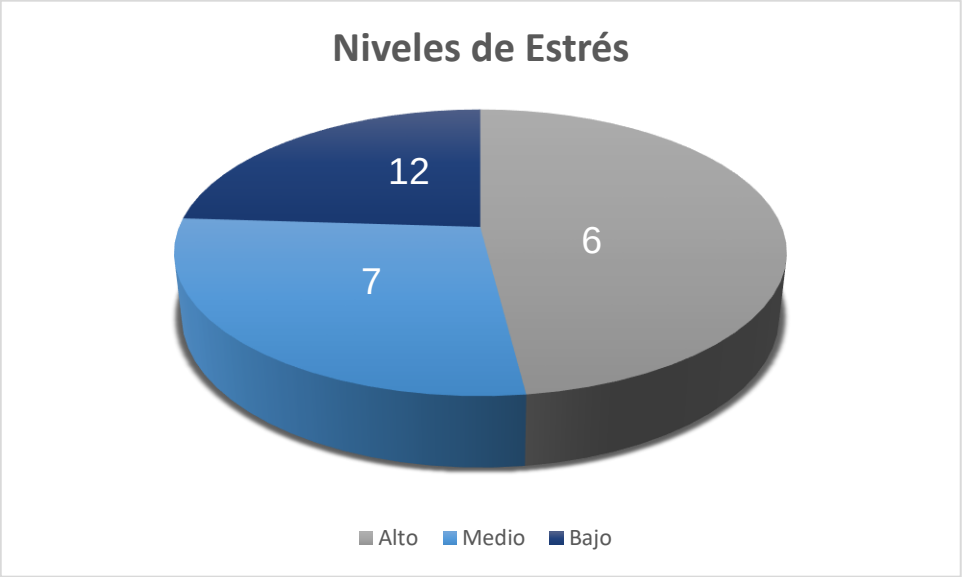
El instrumento de medición test EAE-G mide distintos factores de estrés, basados en los siguientes objetivos:

- Conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida del sujeto.
- Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.
- Apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos.

A continuación, se detalla los resultados obtenidos por este instrumento:

4.1.2. Niveles de estrés

Grafica 1



Fuente: elaboración propia, (2023)

A continuación se presenta la gráfica que refleja la respuesta que produce un estado de desequilibrio inespecífica del organismo a toda la exigencia, lo cual propicia la evaluación cognitiva, lo relaciona con el bienestar y los factores disponibles para responder a la situación; el estrés puede causar daños físicos en el organismo y como consecuencia, dentro de ellos, presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, irritabilidad, ansiedad y depresión, esto puede estar sometido a una amenaza real o percibida, como parte de los sentidos que se envían información al cerebro, denominado amígdala, esta parte del cerebro tiene como función en el procedimiento de las emociones, estos acontecimientos que se trabajan directamente con el hipotálamo como respuesta al sistema nervioso, lo que puede generar un estrés patológico.

Según Vidal (2019) este estrés se da cuando la situación que genera la tensión nerviosa se prolonga por demasiado tiempo, causando problemas físicos y psicológicos importantes, el estrés puede hacerse crónico u destructivo, por otro lado,

puede llegar a presentar síntomas de estrés post traumático el cual se presenta ante situaciones extremas que ocasionen gran impresión de lo que se vive.

4.1.3. Presencia del estrés

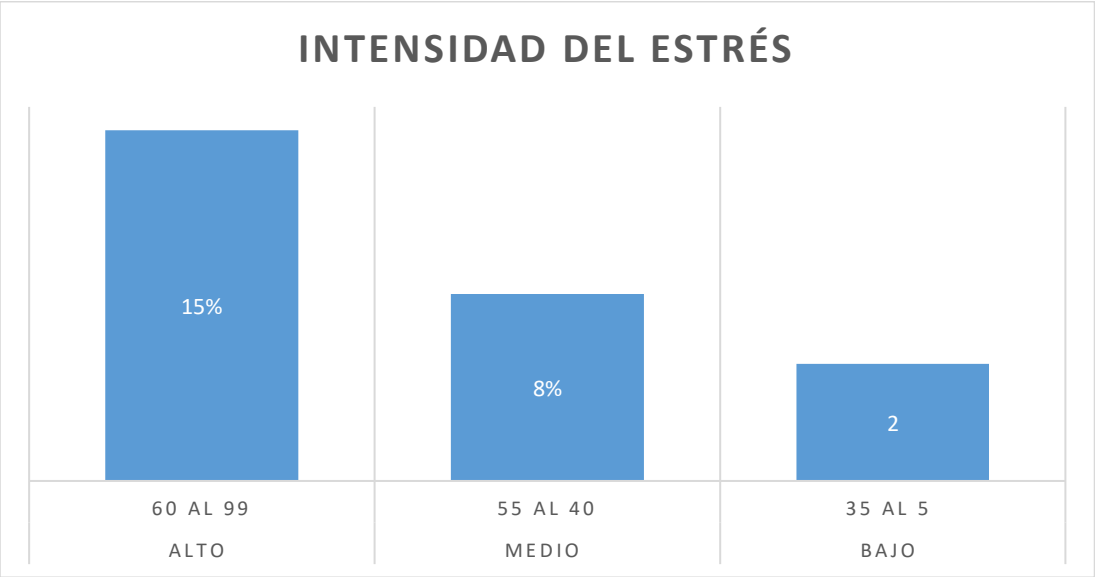
Grafica 2

Fuente: elaboración propia, (2023)

Como se observa en el gráfico, existen estudiantes que afirman presentar o haber presentado estrés o situaciones estresantes, siendo estos la mayoría, según Dresel (2018) el estrés académico es la reacción normal que puede hacer frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los estudiantes de medicina, tales como; exámenes, trabajos, practicas, presentaciones y todo lo relacionado al área académica. Puede presentarse por estresores académicos, lo que puede dar origen a las exigencias internas y externas, además de lo académico se debe considerar una serie de situaciones vitales que pueden repercutir al estado emocional y físico

4.1.4. Intensidad del estrés

Grafica 3



Fuente: elaboración propia, (2023)

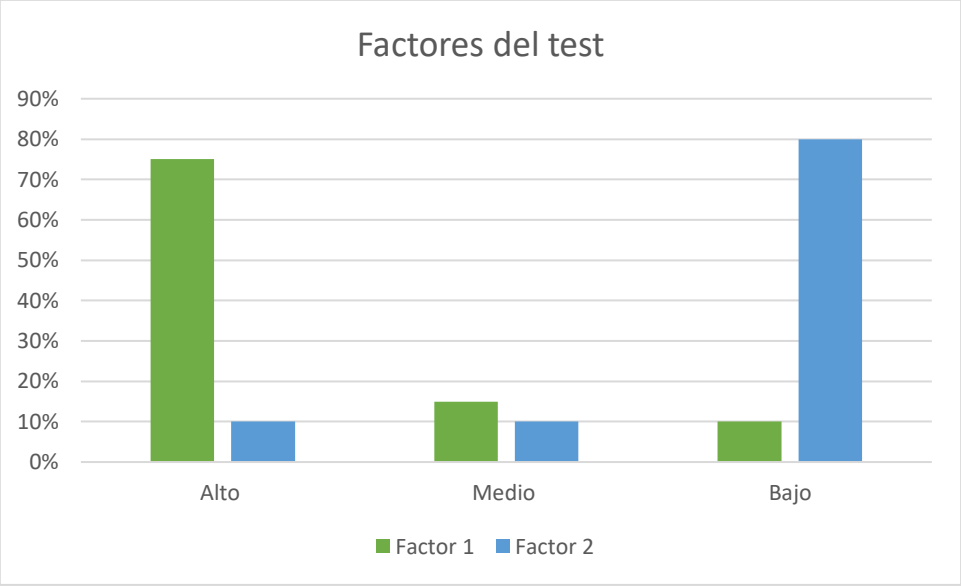
En los resultados obtenidos se observa que dentro de la intensidad del estrés en 15 estudiantes presenta un alto nivel de intensidad de estrés, por lo que puede darse a conocer sobre la importancia de reducir e incluir estrategias de afrontamiento, técnicas que puedan ayudar a controlar el estrés.

4.1.5. Presencia de factores del estrés en estudiantes de medicina.

Dentro de los factores que mide el instrumento se encuentran dos factores fundamentes, los cuales son:

- Factor I: relación del sujeto con situaciones propias, de salud, relaciones humanas, estilo de vida.
- Factor II: relación del sujeto con acontecimientos en: asuntos laborales y económicos.

Grafica 5



Fuente: elaboración propia, (2023)

En la figura se puede observar que se presentan niveles altos en el factor I, con relación a la salud, relaciones humanas y estilo de vida, y niveles bajos en asuntos laborales y económicos, esto refleja que los estudiantes de medicina tienden a presentar factores que pueden afectar en las relaciones intrapersonales, () indica que el estrés puede ser una reacción de lucha o huida en general para afrontar cualquier circunstancia excepcional y sobre todo cuando hay una alerta, todos los cambios fisiológico.

Una vez identificadas las situaciones que generan estrés, se empieza a generar ayuda en el organismo y emociones, inicialmente el estrés puede ser normal y provechoso, ya que ayuda a activar para poder responder a demandas y exigencias del miedo, con el tiempo el cuerpo y la mente se van agotando y comienza a disminuir en su rendimiento.

Los altos niveles de estrés son ocasionados regularmente por el cansancio mental, lo cual puede afectar en la calidad de vida y en sus relaciones interpersonales. Las manifestaciones psicológicas y emocionales son reacciones cognitivas que pueden manifestarse de manera conductual, dentro de los síntomas pueden verse la necesidad de estar solo e aislarse, Chaj (2013) menciona que las causas del estrés pueden tener consecuencias como: dificultad para concentrase en estudiar, dejar de asistir a clases, preferir otras actividades por sobre el estudio.

4.2. Resultados de Escala de Bienestar psicológico en estudiantes de medicina.

Se presentan los resultados obtenidos del proceso de análisis de la investigación, dando cumplimiento a los objetivos de la investigación, siendo estos: medir el bienestar psicológico e identificar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de medicina. Se utilizó la escala de Bienestar psicológico de Ryff, lo cual mide por medio de escalas de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de la vida.

Según Dresel, W. (2019) el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar del ser humano acerca de sí mismo, por lo que se relaciona en diferentes aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar vincula a la esfera emocional y los elementos estables que son expresión de lo cognitivo de lo valorativo, pueden estar vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas.

ESCALA TOTAL	
RANGO	DIAGNÓSTICO
0-39	Muy Bajo
40-78	Bajo
79-117	Alto

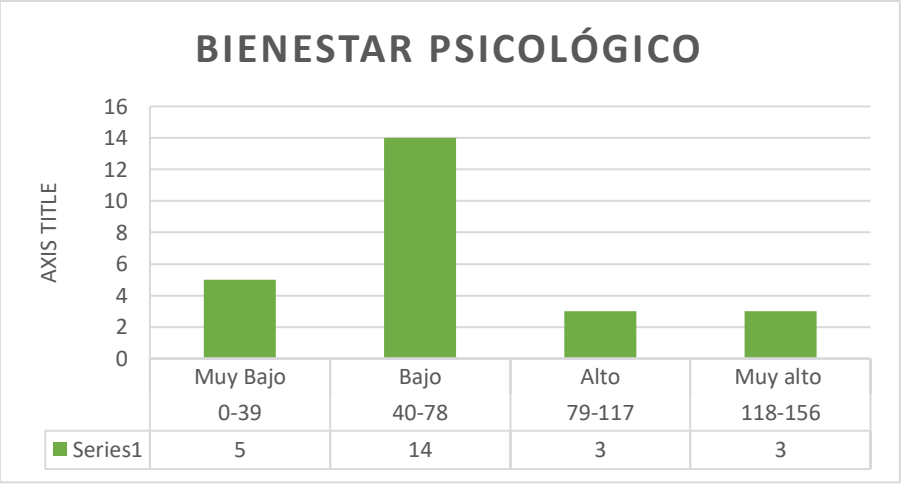
118-156	Muy alto

. Elaboración propia

Se presenta la tabla de escala donde representa cada rango y diagnostico según los resultados de cada estudiante de medicina.

4.2.1. **Bienestar psicológico.**

Grafica 1



Fuente: elaboración propia, (2023)

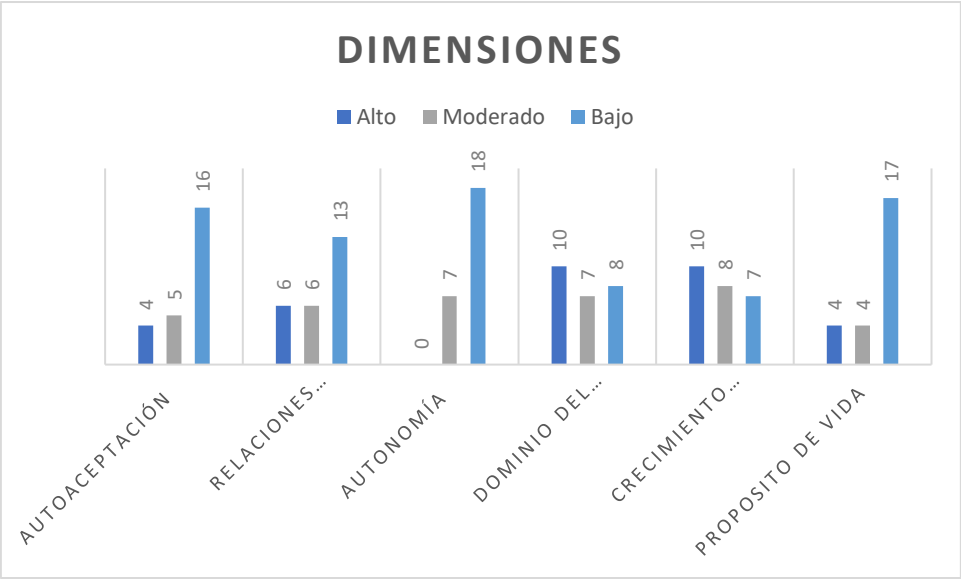
En la tabla núm. Berasin (2020) se presentan los resultados del bienestar psicológico que los estudiantes presentan, siendo un nivel bajo que resalta dentro de las diferentes escalas, el cual puede ser afectado, ya que muchos de los estudiantes pueden reflejar el bienestar psicológico como una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo de las personas y la capacidad para relacionarse de manera positiva e íntegra.

Cada estudiante tiene una vida personal a parte de lo educativo, tanto afectivos como cognitivos, los cuales pueden ser analizados en diferentes contextos, entre otros, la familia, lo social, espiritual y social.

4.1.1 Dimensiones del bienestar psicológico.

El objetivo de la investigación fue identificar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de medicina, por lo tanto, se presentan los resultados según la escala de Bienestar psicológico de Ryff, se reflejan los resultados en la siguiente tabla, en cada una se muestran las dimensiones.

Grafica 2



Fuente: elaboración propia, (2023)

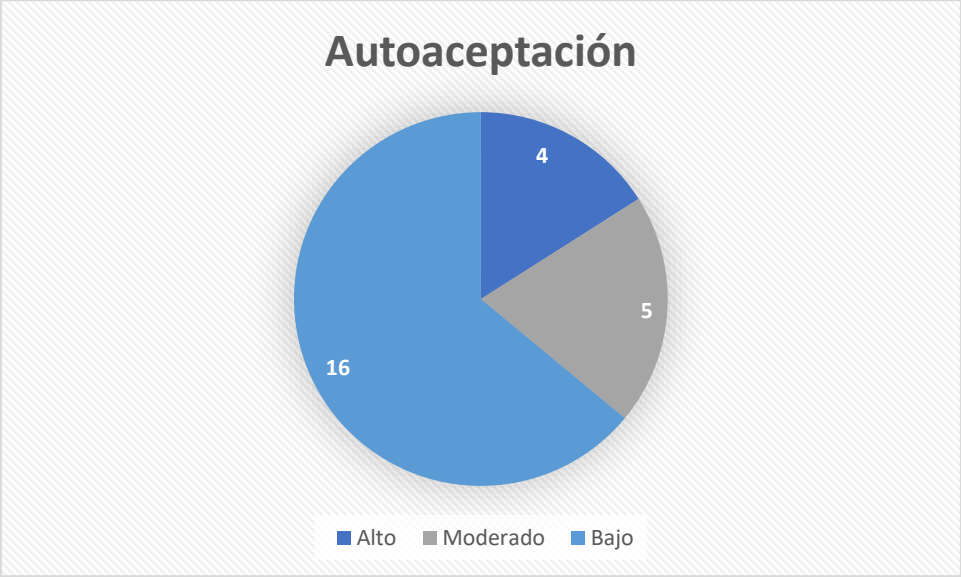
Según los resultados reflejados, entre16 a 18 estudiantes se presenta un nivel bajo en las dimensiones del bienestar psicológico por lo que se debe trabajar en ellos cada dimensión, es importante que cada estudiante puede estar tener un equilibrio en el bienestar.

Es importante mencionar que cada dimensión influye en el comportamiento de los estudiantes y el equilibrio emocional permite un comportamiento adaptado y

satisfactorio, Las áreas afectadas en los estudiantes son; vida personal, académica, familiar y social, por ello es fundamental desarrollar técnicas que ayuden a mejorar en estas dimensiones.

2.2.3. Autoaceptación

Grafica 3



Fuente: elaboración propia, (2023)

Según los resultados reflejados, 16 de los estudiantes presentan un nivel bajo en autoaceptación, esta dimensión habla sobre la aceptación de todos los aspectos de uno mismo. Lo que se piensa sobre el cuerpo, las emociones y pensamientos, es mas allá de la visión positiva de uno mismo, esto se puede reflejar en la autoestima y el aceptar de quien es la persona, puede ser posible que la insatisfacción puede estar abrumado y todos aquellos aspectos sobre lo que puede intervenir, de esta manera los estudiantes de medicina presentan una autoaceptación baja, es importante que podamos resaltar las causas del por qué puede existir un alto porcentaje.

Esta dimensión es importante para el funcionamiento positivo de los estudiantes, en este caso se presentaron altos puntajes que se caracterizan por tener un actitud positiva de sí mismos, lo que indica que en diferentes cambios dentro de lo académico se sabe manejar cada situación aceptando diferentes aspectos de la personalidad,

incluido los negativos, por lo que los estudiantes que reflejaron bajo punteo se sienten insatisfechos consigo mismo y tienen decepciones del pasado, esto puede influir con patologías de la infancia o bien puede reflejar de las exigencias en el área académica por parte de los padres.

2.2.4. Relaciones positivas

Grafica 4

Fuente: elaboración propia, (2023)

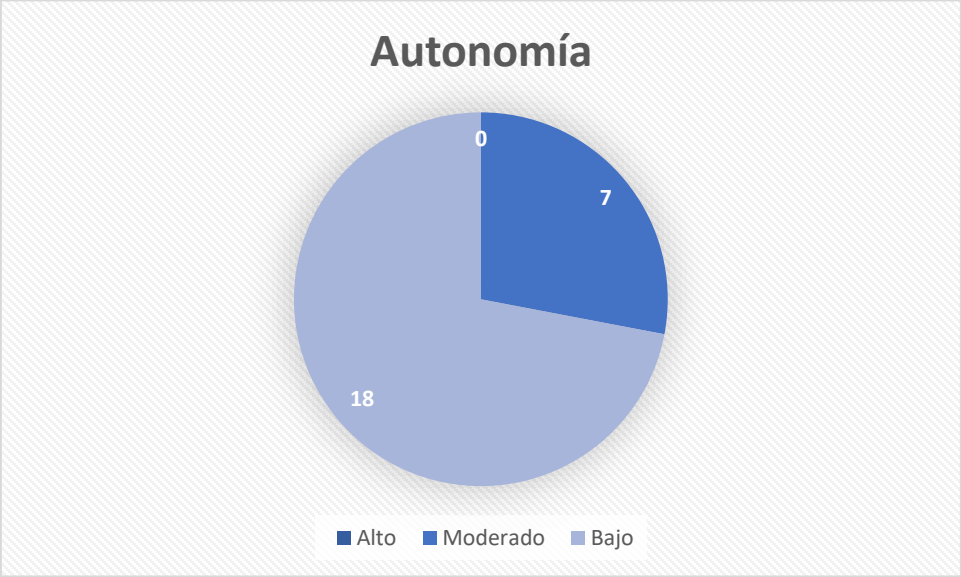
En la dimensión de relaciones positivas se refleja un alto nivel, lo que indica que los estudiantes cuentan con relaciones positivas y con apoyo social el cual ayuda a reducir estrés, enfermedades crónicas, el estar rodeado de relaciones de calidad, encontrar a personas como una red de apoyo es positivo ya que son jóvenes y pueden tener empatía y crear unas relaciones sanas y constructivas.

Según Ryff menciona que la dimensión de las relaciones positivas va relacionadas a la soledad, aislamiento social, pueden tener un incremento de las posibilidades de sufrir enfermedades, por lo que disminuye la esperanza de vida, lo estudiantes con puntuaciones altas, se encuentran con relaciones satisfactorias, calidad y de confianza; estos estudiantes tienden a preocuparse por el bienestar de los demás y

pueden tener empatía, entendiendo el dar y recibir. Los estudiantes con puntuaciones bajas tienen a tener una dificultad para ser empático y expresar, esto puede darse por una patología pasada, y las relaciones en el hogar específicamente con los padres de familia.

2.2.5. Autonomía

Grafica 5



Fuente: elaboración propia, (2023)

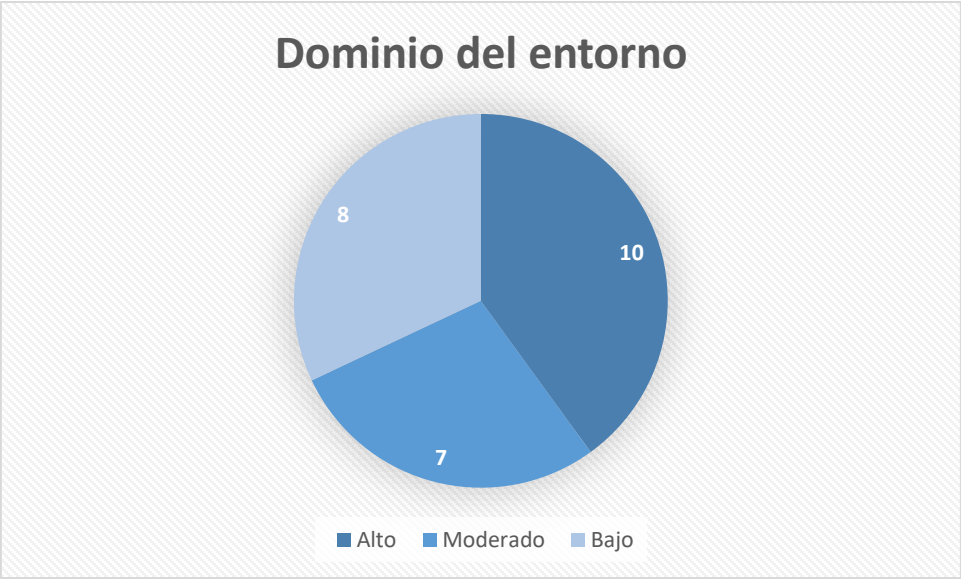
En esta dimensión puede reflejar un bajo nivel por parte de los estudiantes de medicina lo que indica que el valerse por sí mismo puede ser complicado, la dependencia a otras personas puede ser uno de los factores que puede influir, la toma de decisiones, según Rosseti, (2022) las personas que presentan dificultades para ser autónomas, puede existir una patología el cual se deba a la existencia de déficits en la infancia poder tener una dificultad en la atención de recursos que potencien la capacidad de autonomía en el individuo, puede ser carencias a partir de una pérdida de un ser querido, la falta de nutrición emocional o sobreprotección en muchos factores, cuando se habla de estos aceptos se refiere que los padres no han acompañado en el proceso

de aprendizaje y socialización del niño, lo que puede ser run proceso de desequilibrio emocional y falta de autonomía en la vida adulta.

Los estudiantes en esta dimensión pueden presentir de sensaciones de elegir por sí mismos, tomar decisiones, en el ámbito académico pueden resistir a la presión y regular comportamientos ya que son más independentes, los cambios por altas expectativas pueden influir en los estudiantes con bajo punteo.

2.2.6. Dominio del entorno

Grafica 6



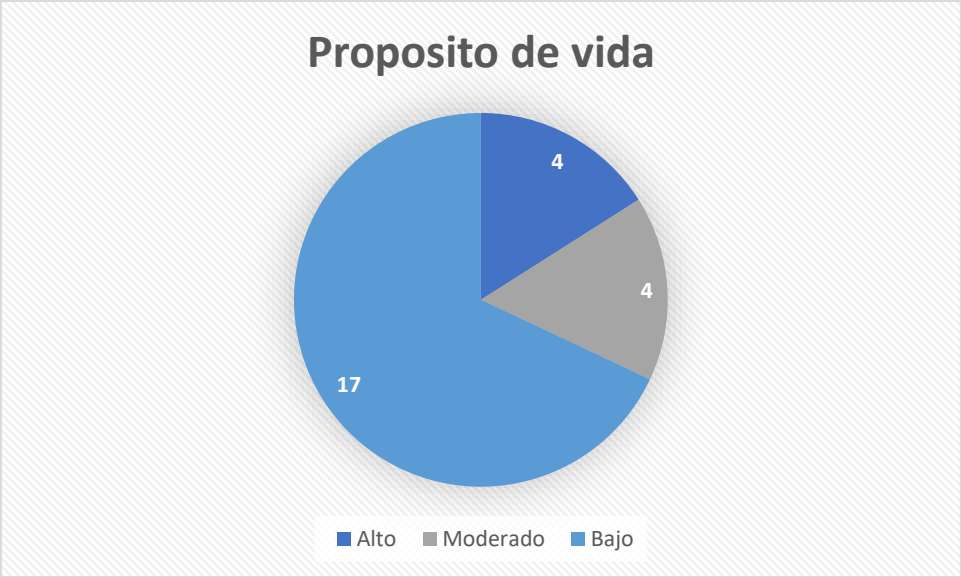
Fuente: elaboración propia, (2023)

Según lo reflejado en los resultados se puede observar que los estudiantes tienen la habilidad para manejar el entrono en una situación difícil, tener la capacidad de adaptarse en las circunstancias adversas, el cual nos indica la alta percepción de dominio en diferentes circunstancias lo que puede ayudar a tener la capacidad de influir en el entorno de manejar situaciones complicadas y poder superar distintas adversidades que puedan ir surgiendo en cada etapa.

Esto también puede referirse al manejo de las oportunidades y exigencias para poder satisfacer las capacidades y necesidades, los estudiantes con punteo alto pueden sentir un mayor control sobre lo que se está viviendo, podemos decir que tiene una resiliencia ante las exigencias académicas, mientras los estudiantes con punteos bajos pueden tener dificultades para manejar asuntos diarios de la vida y sentirse incapaz de cambiar o mejorar lo que en su entorno puede estar sucediendo.

2.2.7. Propósito de vida

Grafica 7



Fuente: elaboración propia, (2023)

En esta dimensión se encuentra una alta cifra reflejada por estudiantes de medicina que indica que 17 estudiantes dese encuentran en una fase de encontrar un propósito que, de sentido a la vida.

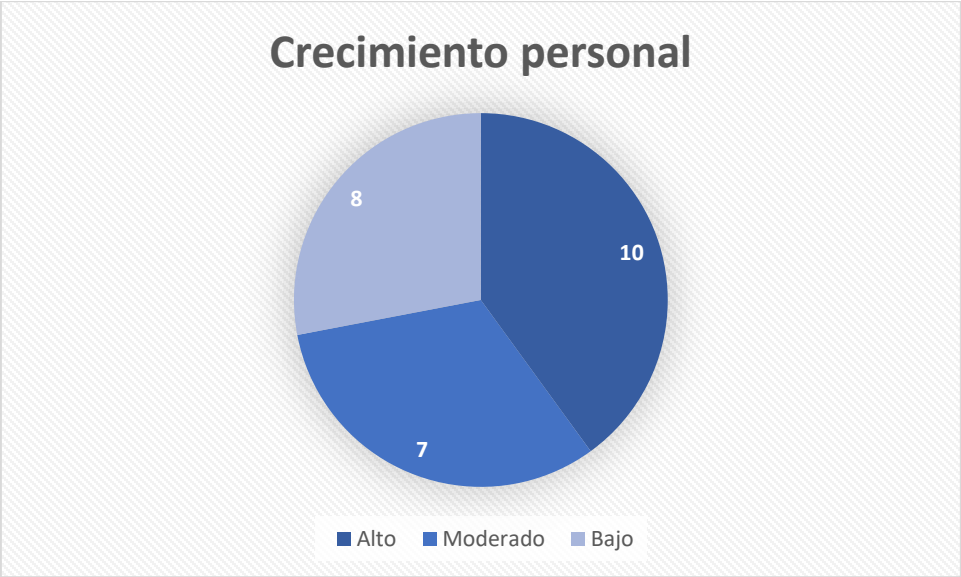
Es importante que 4 estudiantes no han logrado encontrar este objetivo, el cual puede verse como un factor para el futuro, ya que puede afectar el pasado, esto puede desarrollarse en diferentes etapa en la vida en la que puede que los pensamientos de

desesperanza, impotencia, tristeza o puede ser; por el desinterés pro el día a día, o en este caso la vida estudiantil puede influir ante un problema de salud mental, por lo que el encontrar un propósito hace que se pueda sentir mejor así mismo, tener claro es importante que el sentido de la vida es diferente para cada persona, ya que se encuentra sentido a la vida debido a lo que se está lidiando puede ser con un trastorno psicológico.

Lo que indica Herder el hombre en su libro el hombre en busca del sentido puede plantearse sobre la existencia de la realidad del mundo, lo que hay grandes pilares de la vida, como, la salud, familia, una pareja, amistades y trabajo, lo que se puede tener a una vida en automático, en el trasfondo de la vida, cómo se puede cuestionar el propósito de vida en los estudiantes, el autoconocimiento y el trabajo en psicoterapia integrativa.

2.6.8. Crecimiento personal

Grafica 08



Fuente: elaboración propia, (2023)

En la dimensión de crecimiento personal puede reflejarse en un término moderado en el que los estudiantes se encuentran en el crecimiento personal, el cual se puede desarrollar todas aquellas acciones que mejoran, los talentos, el potencial, el trabajo y la capacidad para realizar sueños y generar prosperidad, recordando que son estudiantes de medicina el cual indica que para ellos el crecimiento personal es importante en la vida adulta, ya que es un proceso que dura toda la vida, el cual cumple necesidades de cierto nivel, se refleja el deseo de superación en la vida profesional como médicos como también en lo personal es un aspecto importante en la vida que requiere de un esfuerzo para trabajar en ello.

4.3. INTERPRETACIÓN GENERAL.

Dentro de la investigación según los datos se puede reflejar que hay presencia del estrés en estudiantes de medicina, el cual se puede validar en los niveles de estrés, la intensidad en situaciones estresantes, por otra parte, se encuentra un nivel bajo en los factores de asuntos labores y económicos lo cuales indican que no presentan situaciones estresantes en ellos, es importante reflejar que cada estudiante puede pasar por diferentes situaciones personales.

Al analizar los resultados dentro de la prueba psicométrica en estudiantes de medicina, respecto al estrés académico que afecta a las habilidades cognitivas, perceptivas, de aprendizaje y emocional, se puede valorar los puntajes altos como bajos, estos resultados pueden estar enlazados en diferentes áreas reflejando que los estresores manifestados con mayor intensidad pueden relacionarse; sobre carga de tareas, evaluaciones, trabajos de investigación, proyectos, entre otros. Puede ser una de las causas que genere estrés, se puede mencionar que los factores pueden crear una patología causando una consecuencia entre el aprendizaje, es decir, mayor estrés, menor será el aprendizaje en los estudiantes, por tanto, no prevalece en un 40% de los síntomas mencionados, sino que puede ser síntomas físicos psicológicos y comportamientos que se presentan.

El proceso cognitivo de atención demuestra en estudiantes menos incapaces o que pueden presentar al momento del proceso de aprendizaje en momento de aprendizaje dentro de los salones de clase, puede también influir en el bienestar psicológico de los estudiantes, el cual se puede reflejar dentro de los resultados el cual se percibe que cada estudiante puede vivenciar un nivel de estrés alto como en las dimensiones un nivel bajo o viceversa, esto puede dar en que cada uno de ellos puede vivir de diferentes manera, el desarrollo de la vida personal cómo este puede influenciar y como se puede desarrollar, el cual refleja que es importante analizar el contexto en el que se vive y las formas de cómo los estudiantes lo están manejando

CAPITULO V

CONCLUSIONES

1. El estrés académico experimentado por los estudiantes de medicina se manifiesta a través de una serie de síntomas, tales como preocupación excesiva, inquietud, tensiones musculares, dolores de cabeza, palpitaciones y dificultades para conciliar el sueño. Estos síntomas son indicativos de niveles de estrés elevados. En este sentido, es importante destacar que, de un total de veinticinco estudiantes, diecinueve presentan síntomas de estrés.

2. Los niveles de estrés académico que se han observado en base a los resultados de la escala. Según los datos recopilados, se ha encontrado que doce estudiantes presentan un nivel alto de estrés, mientras que siete estudiantes se encuentran en un nivel medio. Esta situación se atribuye a la sobrecarga de actividades que impide a los estudiantes manejar adecuadamente el estrés.

3. Según los resultados obtenidos, se ha observado que los estudiantes presentan un nivel bajo de bienestar psicológico. Esta situación indica que el estrés académico está influyendo negativamente en diversas áreas del bienestar de los estudiantes, lo cual se manifiesta en un desequilibrio emocional y un desgaste físico en los estudiantes de medicina.

4. Durante el análisis, se identificaron las dimensiones más destacadas, las cuales incluyen el propósito de vida, la autonomía y la autoaceptación. Estos hallazgos indican que los estudiantes pueden enfrentar dificultades para desarrollar estas dimensiones dentro del marco del bienestar, lo cual podría tener un impacto negativo en su vida personal y en diversas áreas académicas.

RECOMENDACIONES

1. Es recomendable que los estudiantes realicen pautas activas durante las actividades académicas con el fin de reducir las tensiones musculares y el dolor de cabeza. Además, es importante que los estudiantes practiquen técnicas de respiración para mantener una buena higiene del sueño y así aliviar estos síntomas.

2. Aplicar la guía de técnicas de relajación con el fin de disminuir los niveles de estrés en estudiantes de medicina, esto les permitirá manejar adecuadamente el estrés en las diferentes actividades ya sea personal, académico, familiar y social.

3. Es de suma importancia que los estudiantes de medicina tengan la oportunidad de participar en actividades que promuevan su bienestar psicológico. Esto les permitirá mantener un equilibrio emocional y, a su vez, gestionar de manera efectiva sus emociones para reducir el desgaste tanto emocional como físico.

4. Es recomendable fortalecer las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de medicina mediante la participación en actividades que les permitan encontrar un propósito de vida, ejercer su autonomía en actividades personales y fomentar la autoaceptación a través de guías de autoestima. De esta manera, se espera lograr un impacto positivo en su bienestar psicológico.

CAPITULO VI

6.1. PROGRAMA PARA EL MANEJO DE ETRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ESTUDIANTES DE MEDICINA

6.2. Estrés académico

Rossetti (2022) Es fundamental implementar técnicas en las sesiones con el fin de fomentar un aprendizaje significativo que contribuya a reducir el estrés académico en los estudiantes. A través de estas técnicas, no solo se logrará disminuir el estrés, sino también mitigar los efectos negativos asociados, como la ansiedad, la tensión, el nerviosismo y la preocupación. Estos factores suelen afectar considerablemente a los estudiantes.

6.3. Bienestar psicológico

Es importante que se pueda dar seguimiento a través de sesiones psicoterapéuticas que ayuden a mejorar las seis dimensiones que desarrollan en la vida de los estudiantes con el fin de poder orientar y apoyar para que se pueda mejorar en el ámbito personal y académico. A nivel psicológico se ha mostrado el tener un elevado nivel de bienestar psicológico por medio de ella se puede aumentar la resiliencia ante eventos negativos o situaciones que pueden ser vitales que permite para poder mejorar circunstancias de la vida.

6.4. Plan de intervención Cognitivo Conductual

El enfoque terapéutico de Vernon, Doyke (2018). Este enfoque se caracteriza por abordar de manera efectiva las situaciones actuales, las emociones y los comportamientos problemáticos que los individuos puedan estar experimentando. Se toma en consideración el papel del aprendizaje humano, así como los efectos del contexto, los procesos cognitivos y el lenguaje en los problemas psicológicos.

Es importante ser capaz de reconocer y distinguir la tensión en los músculos del cuerpo, así como reducir dicha tensión y relajar los músculos de manera diferencial durante las actividades diarias Care, (2016). La reestructuración cognitiva se utiliza

principalmente para identificar y corregir patrones de pensamiento negativos presentes en las personas. Esta técnica se basa en la dialéctica de los pensamientos automáticos negativos que se activan en situaciones que generan ansiedad, estrés u otras perturbaciones mentales, y busca reemplazarlos por creencias o pensamientos más racionales Garrido, (2013).

6.5. Plan de intervención Gestall

Aguilar (2019) indica que actualmente, la psicoterapia Gestalt es un enfoque que se centra en la identificación de conflictos y comportamientos inadecuados en el individuo, tanto internos como externos. Este modelo terapéutico se enfoca en la persona y en sus conductas presentes, lo que implica una participación por parte del terapeuta. De esta manera, se permite que el individuo experimente un proceso genuino de autoconciencia. A través de esta terapia, la persona se involucra en un proceso de aprendizaje que fomenta la confianza en sí misma y el desarrollo de su potencial.

6.5. Objetivos

- Objetivo general
    - Dar a conocer a los estudiantes de medicina, un programa que les permitirá manejar adecuadamente las situaciones que puede generar el estrés académico y cómo afecta el bienestar psicológico.
- Objetivos específicos
    - Disminuir los niveles de estrés académico en estudiantes de medicina.
    - Fortalecer el bienestar psicológico y las dimensiones en estudiantes de medicina.
    - Crear un espacio seguro donde los estudiantes puedan tener la oportunidad de sentirse mental y físicamente relajado.

Plan terapéutico

A continuación, se presenta el programa para el estrés académico y bienestar psicológico, conformada por 16 sesiones donde se aplicará técnicas de Cognitivo

Conductual, con la finalidad de disminuir los niveles de estrés y fortalecer el bienestar psicológico en estudiantes de medicina.

Sesión núm. 01

Villarroel y Gonzalez (2015) Entrenamiento En Relajación Muscular

Objetivo: identificar las situaciones que generan estrés en estudiantes de medicina.
Actividades: se les explica a los estudiantes sobre la técnica a utilizar, hablar sobre cómo afrontar una situación, lo cual es importante dar una pausa y responder las siguientes preguntas según la situación que están pasando, dando validez a nuestras emociones. También se establece un inventario de respuestas de estrés con tres sistemas de respuestas de estrés, respuestas cognitivas o pensamientos, respuestas fisiológicas.
Recursos materiales: papelógrafo, marcadores, hojas
Desarrollo de la actividad: se le presenta la hoja de la situación o momento de cómo me siento ante una situación estresante, dar instrucciones claras.
Cierre del proceso: al momento de responder las preguntas, cada estudiante deberá leer sus respuestas, dando validación a la emoción que están sintiendo en ese momento.

Hoja de trabajo.

Situación	¿Qué pienso?	¿Qué siento?	¿Qué hago?

Elaboración propia

Sesión núm. 02

Villarroel y Gonzalez (2015) Técnica Cognitiva De Afrontamiento Del Estrés

Objetivo: identificar los pensamientos irracionales que pueden afectar
Actividades: en esta sesión se abordará cómo la respuesta cognitiva influye en los niveles de estrés, lo que pensamos puede generar alteraciones emocionales, la técnica de desmontaje de pensamiento o ideas irracionales parte de la base de lo que no es y esto puede causar estrés por lo que tiene importancia en los pensamientos y en las reacciones fisiológicas, por ende el identificar los pensamientos o creencias irracionales que llevan a las emociones conductas, se puede disminuir o manejar a través de esta técnica, donde lo estudiantes podrán escribirlo e identificar esos pensamientos o ideas irracionales sobre si mismos y como estos están afectando en el desarrollo personal y académico.
Recursos materiales: papelógrafo, marcadores, hojas
Desarrollo de la actividad: se da las instrucciones claras y concisa a cada estudiante, deberán registrar y escribir la situación estresante que les esta causando en ese momento, y el pensamiento irracional, luego a que daría lugar a nuevo sentimiento, es decir, el pensamiento racional, aquel que es cierto y realista, que

describe la realidad tal como es, sin exageraciones, que no está planteado en términos de necesidad, que produce emociones moderadas de baja intensidad y corta duración y ayuda a conseguir las metas.
Cierre del proceso: como parte del cierre se realizará el debate con la técnica de registro A-B-C-D-E El debate consiste en una serie de preguntas para contrarrestar los pensamientos irracionales y así poder sustituiros por pensamientos racionales. Se utilizan tres tipos de preguntas: a. Preguntas encaminadas a conocer la evidencia o certeza del pensamiento, es decir, encaminadas a evaluar el ajuste a la realidad. b. Preguntas encaminadas a evaluar la magnitud de las consecuencias, en caso de que el pensamiento fuera cierto. c. Preguntas que intentan evaluar los efectos de pensar de esa manera.

Situación	Pensamintos irracionales	Pensamientos racionales

REGISTRO DEL A-B-C-D-E

A SITUACIÓN	B PENSAMIENTOS IRRACIONALES	C EFECTOS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES	D DEBATE PENSAMIENTOS RACIONALES	E EFECTOS EMOCIONALES Y CONDUCTUALS

Elaboración propia basada en Villarroel y Gonzalez (2015)

Sesión núm. 03

Care (2016) Respiración Diafragmática

Objetivo: controlar los niveles de estrés para facilitar mayor afrontamiento estresante en la vida académico y personal.
Actividades: en un espacio seguro se realizará la actividad sobre la técnica respiración diafragmática
Recursos materiales: papelógrafo, marcadores, hojas
Desarrollo de la actividad: Esta actividad tiene la duración de 25 minutos, el cual pueden colocarse todos en una posición cómoda, el cual deberán cerrar los ojos y centrarse en el cuerpo y respiración.

Deberán inhalar profundamente y exhalar por la nariz, regulando la respiración a través del abdomen para que se pueda llenar de aire luego exhalar por la nariz mientras a vez cuerpo se relaja. Colocar la mano sobre el abdomen debajo del ombligo y la otra mano sobre la parte superior del pecho, inhalar profundamente y exhala por la nariz. Se debe respirar de 3 a 4 veces como sube y baja el abdomen, a media que la respiración es más lenta el cuerpo se relaja.
Cierre del proceso: se dejará un momento donde los estudiantes puedan estar en un momento relajado con música, luego se les pide que poco a poco vallan abriendo los ojos, para volver a la actividad, cada uno deberá expresar cómo se sentí antes de realizar la actividad y cómo se siente ahora.

Sesión 04.

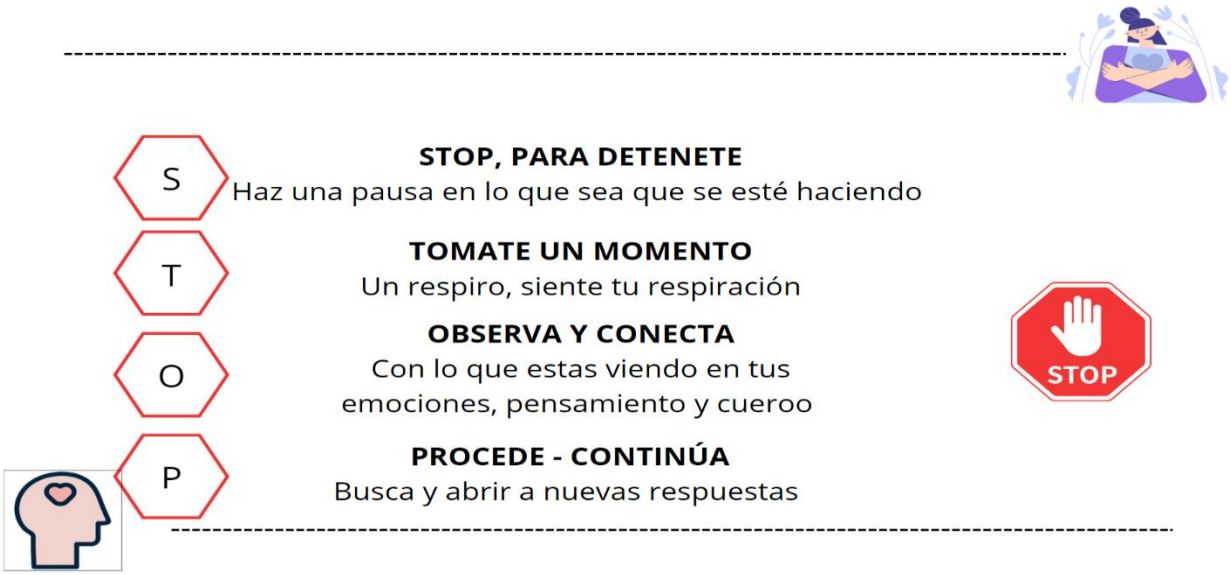
Didonna (2016) Atención Mindfulness.

Objetivo: desarrollar a los estudiantes en centrar las emociones, sensaciones y pensamientos en el aquí y ahora, sin juzgar ni forzar el cambio.
Actividades: espacio cómodo para realizar la técnica de mindfulness.
Recursos materiales: alfombras, música,
Desarrollo de la actividad: Cada estudiante debe enfocar la emoción o pensamiento que pase por la mente para poder aceptar tal y como es, volviendo a la respiración, es útil poder enfocarse en: pensar, sentir y actuar, con este se dispara las inquietudes del pasado y futuras. Siempre enfocado en el aquí y ahora.
Cierre del proceso: se realizará ejercicios de respiración para volver a la actividad**.**

Sesión 05.

Didonna (2016) Stop De Los Pensamientos

Objetivo: Identificar los pensamientos negativos que puedan sentirse como amenaza injustificadamente y que pueda impedir a responder con eficacia.
Actividades: detención de los pensamientos
Recursos materiales: alfombras, música,
Desarrollo de la actividad: Pedir a cada estudiante la lista de pensamientos negativos como una lluvia de ideas, de esta manera se podrán sacar conclusiones y generalidades de la forma que está pensando cada uno, para visualizarlo. Al darse cuenta si se exagera la situación y aumenta la preocupación y el malestar que genera estrés, la técnica es realizar un STOP cada que llegue estos pensamientos y poder realizar una respuesta asertiva.
Cierre del proceso: cada estudiante deberá leer los pensamientos que escribieron, deberá expresar cómo se sintió al momento de realizar la detención de pensamientos.



Elaboración propia con base a Didonna (2016)

Sesión 06.

Villarroel Y Gonzalez (2015) Autoevaluación

Objetivo: describir de manera breve lo aprendido en cada sesión y los cambios que han surgido en cada estudiante de medición, si se lograron los objetivos.
Actividades: detención de los pensamientos
Recursos materiales: alfombras, música,
Desarrollo de la actividad: S Presentar la tabla de puntuación del 01 al 10 del antes y el después marcando con una X el estado de ánimo en el que se encontraban y en que se encuentran.
Cierre del proceso: se brinda un espacio donde los estudiantes comentarán lo que han realizado en la actividad.

Autoevaluación

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Elaboración propia

Sesión 07

Villarroel Y Gonzalez (2015) Asociación Libre – Clarificación

Objetivo: desarrollar un clima de confianza y ayuda muta.
Actividades: se presentará el programa y sus objetivos, se entregará papeles en carta para que cada estudiante pueda realizar una ronda de presentación y cómo se han sentido a lo largo de las actividades, creando una aceptación que permitirá crear un ambiente de confianza y seguro, cada estudiante tendrá cinco minutos para presentar a su compañero y viceversa.
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: se reflexionará a cada estudiante con 3 preguntas. • ¿Identificas tus emociones? • ¿Cuáles son las emociones que recibes con frecuencia? • ¿Del 1 al 10 cómo anda tu humor? Después deberá obtener respuestas voluntarias, se procede a realizar una breve explicación sobre las emociones y la interacción con el bienestar psicológico y como este puede repercutir de nuestro día a día, en diferentes ámbitos; personal, académico, familiar y social.
Cierre del proceso: finalmente, cada uno de los estudiantes deberá comentar lo que han aprendido de manera individual y grupal.

Sesión 08

DIDONNA (2016) NO SOY MI PASADO, PERO PUEDO SER MI FUTURO

Objetivo: valor el pasado y fortalecer el presente.
Actividades:
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Se presentará **l**a dinámica de la máquina del tiempo. Para comenzar, se entregará 3 hojas bond y un set de materiales que incluye un lapicero, lápiz, colores y plumones, en caso de que los necesites. En la primera hoja bond, te pedimos que utilices tu creatividad para dibujar, escribir o hacer algo relacionado con tu pasado. Luego, en la segunda y tercera hoja, deberás hacer lo mismo, pero enfocándote en tu presente y futuro, respectivamente. Después, el facilitador solicitará voluntarios, hasta un máximo de 3 participantes, que deseen compartir sus 3 creaciones. Es importante recordar el principio de confidencialidad en el grupo. Escucharemos atentamente las propuestas y brindaremos retroalimentación sobre la importancia de vivir el presente, dejar el pasado y no esperar ansiosamente el futuro. El facilitador tendrá hojas bond blancas en la mano y cada participante se acercará a recoger una. En secreto, el facilitador le dirá al oído a cada uno de ellos: "hoy tu futuro va a cambiar, pues has decidido no escribirlo aún", mientras le entrega la hoja en blanco. A continuación, se explicará que el papel en blanco representa su futuro, aún no escrito ni dibujado, el cual se convertirá en su presente en algún momento.
Cierre del proceso: se solicita a los estudiantes que puedan sentarse de forma cómoda para realizar ejercicios de respiración y relajación. Se guiará con melodías reconfortantes para que puedan relajarte por completo.

PASADO	PRESENTE	FUTURO

Comentario

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

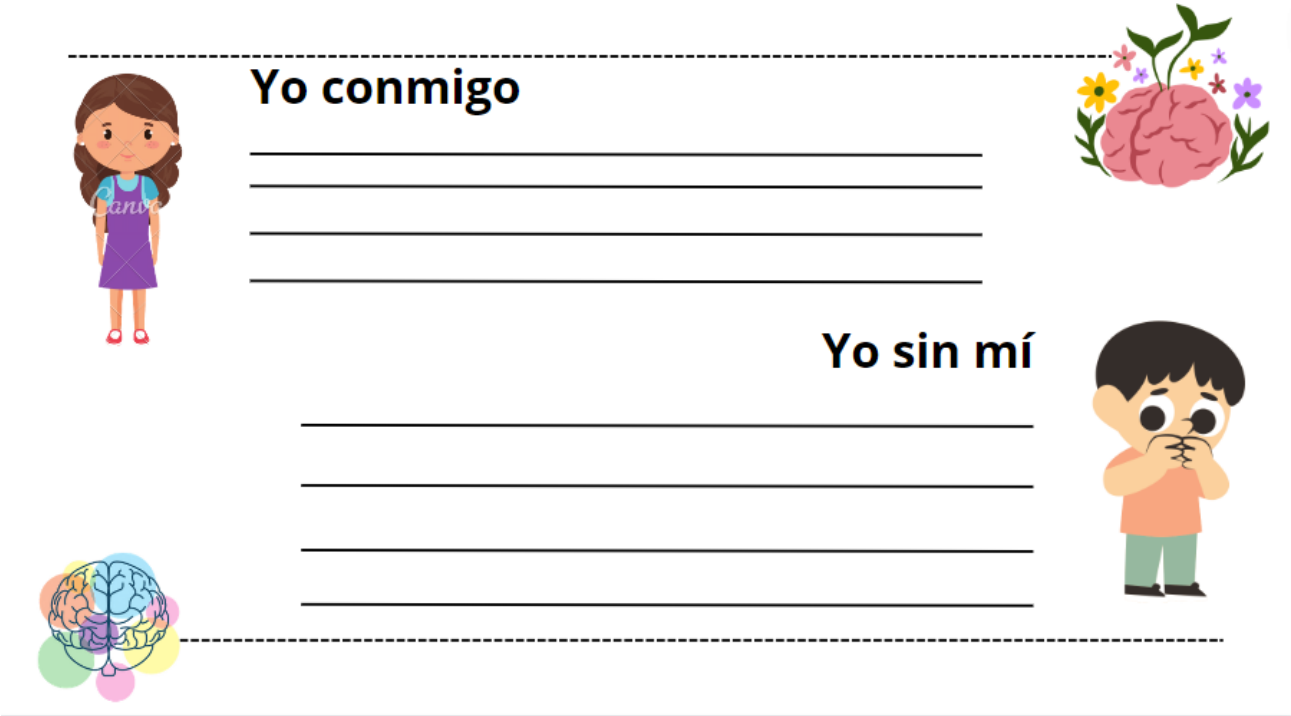
_____**Elaboración propia**

Sesión 09

Villarroel y Gonzalez (2015) YO, CONMIGO – YO SIN MÍ

Objetivo: desarrollar la actitud positiva en los estudiando, fortaleciendo la dimensión de relaciones positivas de sí mismo.
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Se pedirá a los estudiantes que se coloquen en un círculo sin tener objetos al rededor y de manera cómoda. sugerir que se sientas lo más cómodo posible consigo mismo, y si necesitas quitarte los zapatos o las medias, siéntete libre de hacerlo. A continuación, vamos a dirigir una sesión de mindfulness de 40 minutos con un equipo multimedia y parlantes. Durante esta sesión, nos enfocaremos en tres objetivos: escuchar nuestra respiración, sentir el latido de nuestro corazón y observar atentamente lo que ocurre. Para lograr esto, dividiremos al grupo en dos tipos de participantes: los pares y los impares. Los pares comenzarán el ejercicio observando, mientras que los impares lo terminarán mirando. Después de esto, nos gustaría pedir voluntarios para que compartan su experiencia. Pueden ser de 3 a 5 participantes. Luego, explicaremos lo importante que es aprender a escuchar y observar, no con fines evaluativos, sino para entendernos a nosotros mismos y a los demás. Para lograr esto, es necesario practicar, y este pequeño ejercicio puede ayudarnos en ese proceso. Finalmente, nos gustaría hacer la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos estar bien con nosotros mismos si no logramos conocernos? Esforzarnos por conocer nuestros

límites y posibilidades nos ayudará a aceptar lo que somos y soltar aquello que queremos ser, pero no podemos.
Cierre del proceso: se solicita a los estudiantes que puedan comentar cómo se sintieron.

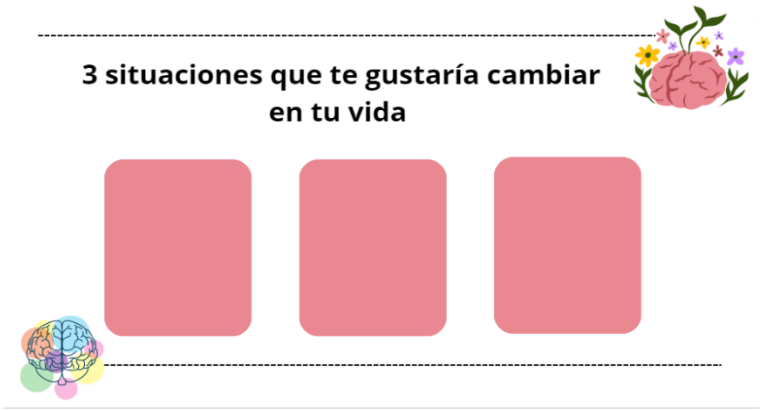


Elaboración propia

Sesión 10

DIDONNA (2016) INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

Objetivo: crear independencia y autonomía como hábitos de vida.
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Se pide amablemente que compartas tus recuerdos y reflexiones personales de la sesión anterior. A continuación, te proporcionaremos una hoja bond en la que deberás escribir al menos 3 situaciones que te gustaría cambiar en tu vida. Es importante que estas situaciones cumplan con las siguientes características: • Que dependan únicamente de ti mismo. • Que se puedan medir, evaluar u observar los cambios. • Que sea posible realizar el cambio. Enfatizar que el proceso de cambio es personal y exclusivo para cada estudiante. Cada uno tiene su propio camino hacia la transfor mación.
Cierre del proceso: se solicita a los estudiantes que puedan comentar cómo se sintieron.

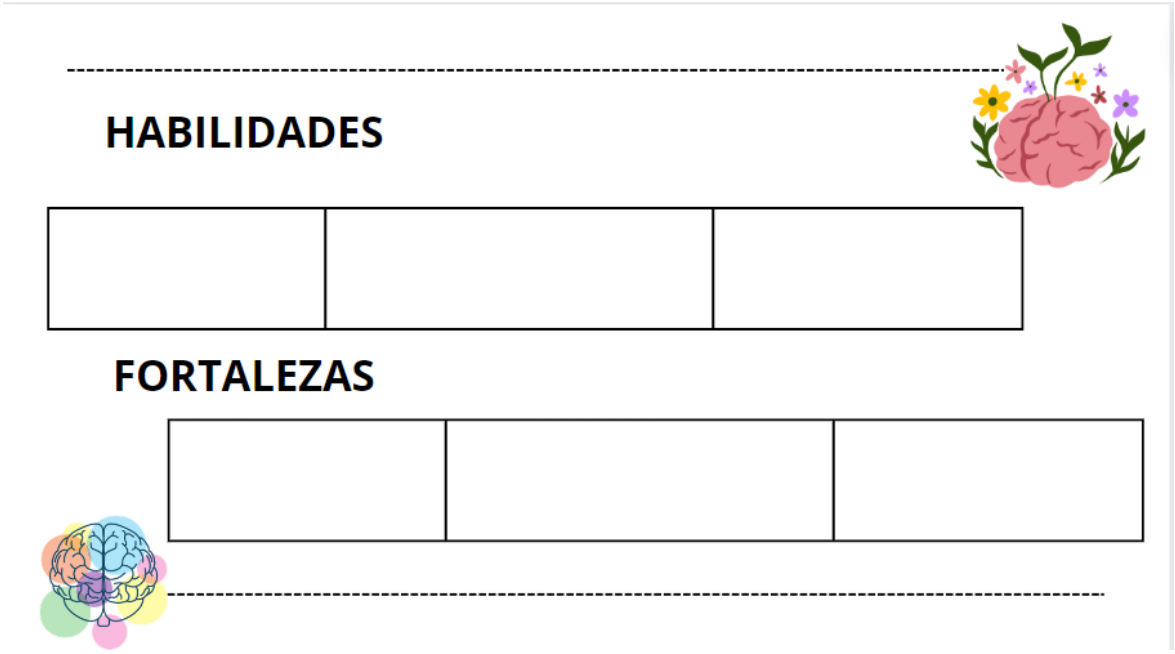


Elaboración propia

Sesión 11

VILLARROEL Y GONZALEZ (2023) OPORTUNIDADES Y AMANENAZAS

Objetivo: Reconocer y aprovechar las oportunidades, así como resolver sobre las amenazas del entorno.
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Es necesario que los participantes redacten en una hoja de papel tres fortalezas y tres debilidades. Luego, deberán cortar cada una de las fortalezas y formar bolitas de papel. A continuación, deberán arrojar las bolitas al centro del aula. Después, cada participante deberá recoger tres bolitas del suelo, leerlas y entregárselas al compañero que consideren que corresponde a la fortaleza mencionada. El mismo procedimiento se seguirá para las debilidades. Es importante tener en cuenta que en este ejercicio solo se debe entregar o recibir las bolitas de papel, sin emitir juicios, rechazar el papel o explicar el motivo de la entrega. El facilitador se encargará de explicar y reflexionar sobre el ejercicio planteado. A continuación, se les dará unos minutos para que se reúnan con las personas a quienes entregaron las fortalezas o debilidades y puedan brindar retroalimentación.
Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.



Elaboración propia

Sesión 12

GARRIDO (2016) NEGOCIACIÓN Y SOLUCIÓN DE CONLFICTOS

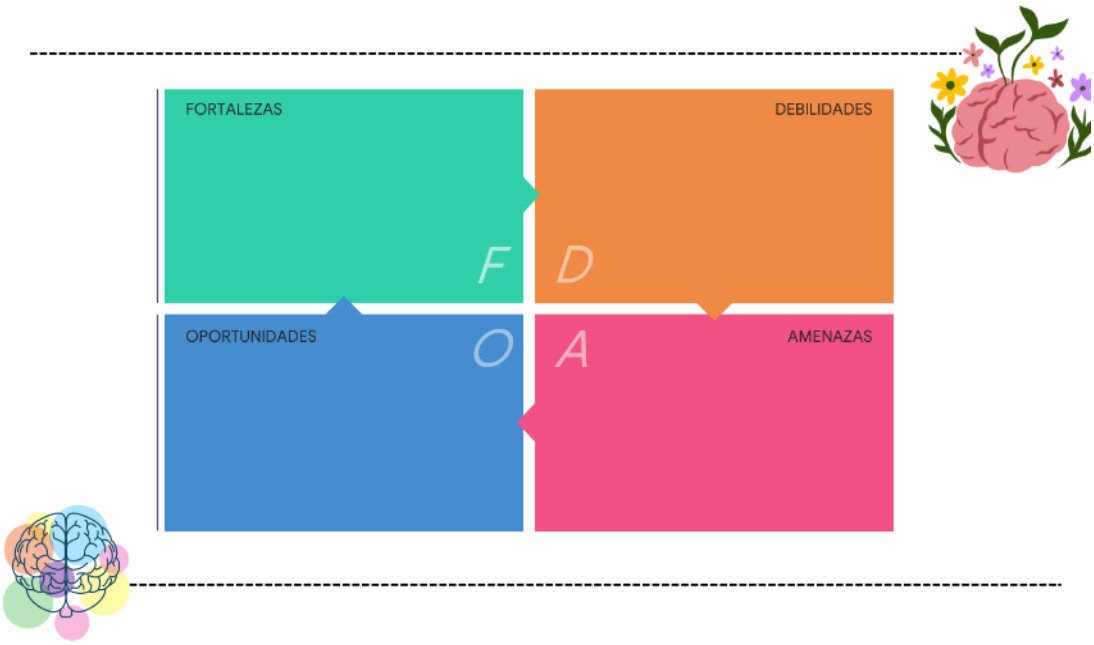
Objetivo: Desarrollar la negociación como medio y herramienta para la solución de conflictos
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Para el desarrollo de esta sesión se trabajarán con 2 dinámicas, la primera de ellas “frío, frío, caliente, caliente” en esta dinámica solicitaremos a un voluntario salir del aula y los demás participantes deberán esconder 1 pelota de goma en el aula, al ingresar el voluntario solo le podrán indicar diciendo caliente tibio o cualquier palabra que signifique calor mientras más se acerque y frío si fuese Pelota de goma ligas 50 minutos 58 lo contrario. No podrán, señalar o decir otra palabra que no sea tipo de frío o calor. Una vez encontrado el objeto todos celebrar el logro. En seguida se pedirá el apoyo de un según voluntario para desarrollar el mismo ejercicio. En esta ocasión cambiaremos las palabras, ahora cuando este cerca a la pelota, se le dirá frío y cuando este lejos calor. Al finalizar la dinámica se explicará la importancia de seguir los acuerdos y cuanto esto puede perjudicar el trabajo en equipo y la dinámica de un grupo. En la segunda dinámica trabajaremos con ligas de 1.20 metros aproximadamente, en parejas anudaremos las ligas a las muñecas de los participantes como si fueran esposas de policías, luego entrelazaremos a los participantes entre ligas y les pediremos que traten de zafarse, sin sacar las manos de las ligas y sin desatar las mismas. Finalmente les ayudaremos a realizar el ejercicio y haremos a la reflexión correspondiente a la importancia de la comunicación y la paciencia

Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.

Sesión 13

DIODONNA (2016) DONDE ESTOY Y A DÓNDE VOY

Objetivo: Desarrollar la empatía como estrategia de comunicación y aproximación hacia los demás
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: De manera individual se trabajará con cada participante su FODA, para ello se les entregará el documento guía, posteriormente se les solicitará que lo vayan llenado conforme han ido descubriendo en cada sesión. Al finalizar el ejercicio se les recomienda tener en cuenta el FODA como una guía de crecimiento, no como un juicio Papel bond Lapiceros Ecran Proyector Parlantes 50 minutos 63 de valor, se les explica que la finalidad de esta herramienta es el crecimiento, no la crítica. A continuación, se desarrollará la dinámica “el teléfono”, cada participante realizará una llamada telefónica a una persona que para ellos las conozca e identifique plenamente, a quién le pedirán que le mencione 5 fortalezas y 5 debilidades, posterior a ellos cotejarán las fortalezas y debilidades que encontraron y harán una reflexión de cuanto se conocen y cuanto aceptan lo que los demás conocen de ellos. Al finalizar se realiza la reflexión correspondiente Documento FODA
Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.



Elaboración propia

Sesión 14

DÍAS Y VILLALOBOS (2020) RECONOCER LAS EMOCIONES POSITIVAS Y DETECTAR SUS BENEFICIOS

Objetivo: Identificar las emociones positivas en el día día de los estudiantes de medicina.
Actividades: se dará inició explicando la sesión y cómo se desarrollará cada intervención
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: Es importante mencionar que la psicología positiva es las emocione positivas para el efecto, se registrará las emociones positivas, se le brindará una hoja donde los estudiantes podrán construir su registro de emociones. Las preguntas serán: 1. ¿Por qué es importante para ti sentir estas emociones? 2. ¿Qué situaciones son las que te generan emociones positivas? 3. ¿Por qué crees que es importante tener emociones positivas? 4. ¿Cuáles son los beneficios de experimentar emociones positivas?
Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.

REGISTRO DE EMOCIONES

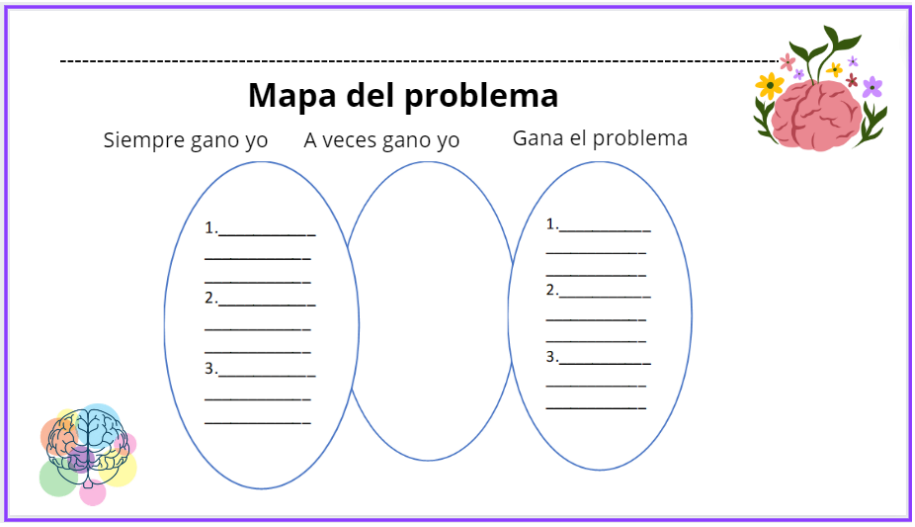
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Elaboración Propia

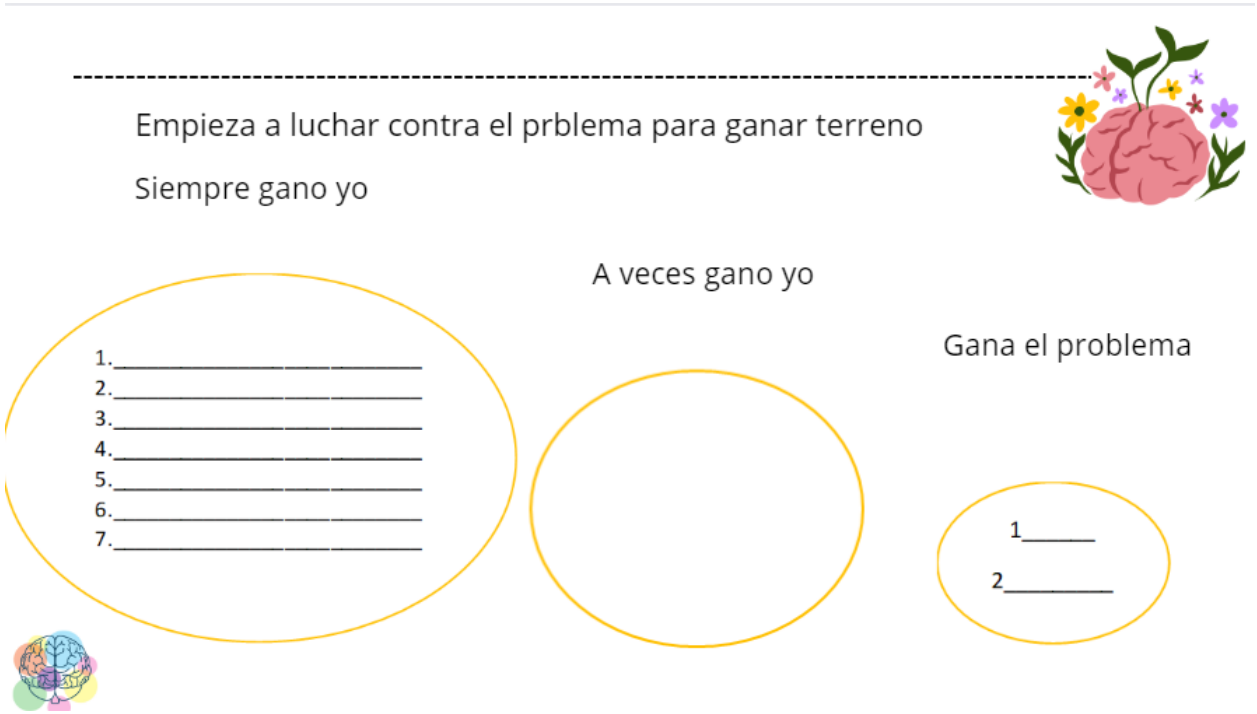
Sesión 15

DÍAS Y VILLALOBOS (2020) RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – COGNITIO CONDUCTUAL

Objetivo: reducir las molestias que pueden generar en una situación de estrés
Actividades: externalizar el problema a través de un ejercicio de mapa donde los estudiantes identificarán las situaciones que generen estrés y de esta manera reducir.
Recursos materiales: hojas cartas, crayones, cartulina
Desarrollo de la actividad: se presentará a cada estudiante una hoja donde deberán trabajar de manera individual, donde deberán escribir situaciones en las que se siente fuerte y le gana el problema y en cuales el problema le gana a estudiante. De esta manera podrán identificar la causa que puede estar generando estrés, de la misma manera en la hoja de trabajo deberá responder a la siguiente pregunta. ¿Qué cosas hago que no me dan resultado para ganarle al problema? ¿Qué cosas haces que el resultado con el problema?
Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.



Elaboración propia



Elaboración propia

¿Qué cosas haces que no te dan resultado para ganarle al problema que genera estré?

El problema

Cosas que hago

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

YO

Elaboración propia

¿Qué cosas hacpes que te den resultado con el problema?

El problema

Cosas que hago

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

YO

¿Cómo te sientes luego de realizar esta actividad?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Elaboración propia

Sesión 16

CUETO Y TORRES (2023) GUÍA DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Objetivo: disminuir los niveles de estrés a través de las técnicas de relajación
Actividades: Realizar las técnicas de relajación cuando estén en una situación estresante, estas técnicas ayudarán a disminuir la ansiedad.
Recursos materiales: lapiceros, crayones
Desarrollo de la actividad: Se brindará u una guía de relajación a cada estudiante donde la podrán utilizar durante actividades escolares. Esta guía será útil para practicar técnicas de relajación cuando se encuentres en situaciones de estrés. El primer paso para manejar el estrés, que es reconocer su presencia en la vida. Cada persona experimenta el estrés de manera diferente, por lo que es importante que identifiques las señales específicas que indican que estás estresado. Estas señales pueden manifestarse a través de: • Enojo • Irritabilidad • Dificultad para dormir • Dolores de cabeza o malestar estomacal. Responder a las siguientes preguntas • ¿Puedes identificar cuáles son las señales de estrés en ti? • Una vez que las reconozcas, podrás comenzar a trabajar en su manejo.
Cierre del proceso: Finalmente, se solicitará a algunos voluntarios para que nos comenten su experiencia. Se toma la asistencia luego nos despedimos y agradecemos por la jornada.

De acuerdo con Cueto y Torres (2023) se presenta una guía de técnicas para reducir el estrés en estudiantes de medicina.

1. RUEDA DE LA VIDA

Esta estrategia de la rueda de la vida es autogestiva y autoanálisis el cual permitirá saber de las necesidades vitales de los estudiantes se encuentren en un equilibrio o no, esta para favorecer una toma de conciencia acerca del movimiento vital y los aspectos en los que se tienen que trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción.

Tiempo: de 10 a 20 minutos.

Instrucciones:
Representa las áreas en un circulo
Puntea cada aspecto en cada área
Une con colores los aspectos a evaluar
Analiza las áreas

¿Cuál es la razón de la puntuación? En el dibujo deberás de analizar si s asemeja a un círculo significa que existe un nivel equilibrado. Si las formas se muestras de manera irregular, con altos y bajos son todas aquellas áreas que debemos de trabajar para aumentar esos niveles de satisfacción.

Se te presenta una imagen de muestra, recuerda que cada aspecto/área pueden cambiar de acuerdo con la finalidad de la aplicación. A continuación, encontraras una rueda de la vida que puedas utilizar en cualquier momento y practicar este ejercicio.

2. Respiración profunda

Esta técnica ayuda a reducción el nivel de estrés y de activación genera, es una de las mejoras maneras para reducir el estrés en el cuerpo, esto puede darse cuando respiras profundamente, el cuerpo envía un mensaje para poder mantener la clama y entrar un momento de relajación.

Tiempo

1 a 2 minutos

Instrucciones:

1. Busca un lugar seguro y confiable
2. Siéntate en una posición cómoda, y coloca la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre el pecho.
3. Respira de modo que la mando que esta en el abdomen suba al inhalar, recuerda mantener los hombros relajados y sin encoger
4. Mantén la respiración por 4 segundo
5. Exhala el arie de manera despacio, haz un sonido suave como de silbido a medida que baje primero la mano izquierda y luego la mano derecha, recuerda inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
6. Repita este ejercicio de 8 a 10 veces.

3. Relajación

Esta técnica se utiliza para reducir el nivel de activación, es decir, los síntomas fisiológicos, emocionales, cognitivo y conductual. Esto se puede realizar cuando se encuentre en una situación estresante.

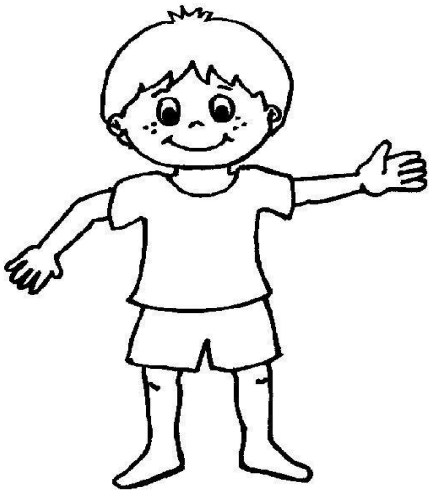
3.1. Relajación progresiva

El objetivo principal es reducir los síntomas a través de la reducipon de a tensión muscular, requiere en tensar y destensar los grupos musculares.

Tiempo
5 a 30 minutos

Instrucciones
Para comenzar, debes tensar un músculo específico.
Por lo general, trabajamos con 16 grupos musculares, comenzando con la mano dominante según si eres diestro o zurdo, y terminando con uno de los pies (el orden se muestra en la próxima página). Sin embargo, también puedes realizarlo considerando cuatro grupos musculares: brazos y manos, tronco, cara y cuello, y piernas y pies.
Recuerda que cada grupo muscular debe tensarse durante aproximadamente 4 segundos, evitando usar demasiada fuerza para evitar contracturas.
Una vez que hayas tensado el músculo, debes relajarlo de inmediato, sin hacerlo gradualmente, y mantenerlo relajado durante aproximadamente 15 segundos. Luego, repite el procedimiento con otro músculo hasta terminar.

Dibuja o marca las donde sientes las tensiones musculares, luego de identificar realiza la relajación progresiva.



Elaboración propia

4. Relajación autógena

La finalidad de esta técnica de relajación es reducir los síntomas y a alcanzar un grado de relajación profunda mediante representaciones mentales que puedan actuar en el sistema nervioso autónomo. Esto requiere de centrar la mente en frases cortas y repetitivas que pueden centrar en ejercicios de reposo, respiración, para el corazón, abdomen y cabeza.

Tiempo estimado

5 a 30 minutos

Instrucciones

Cerrar los ojos y adoptar una postura cómoda para realizar la técnica de relajación autógena. Si lo deseas, puedes poner música relajante para crear un ambiente propicio. El objetivo de esta técnica es lograr un estado de calma tanto en el cuerpo como en la mente, mediante la repetición de frases como las siguientes:

- "Estoy tranquilo, mi cuerpo y mi mente están tranquilos".
- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados".
- "Mis brazos y piernas tienen una sensación de calor".
- "Mi respiración es tranquila y regular".
- "Mi corazón late regularmente".
- "Mi abdomen es una corriente de calor".
- "Mi mente está clara".

El tiempo estimado para realizar esta técnica es de 5 a 30 minutos. Te recomendamos seguir las siguientes indicaciones:

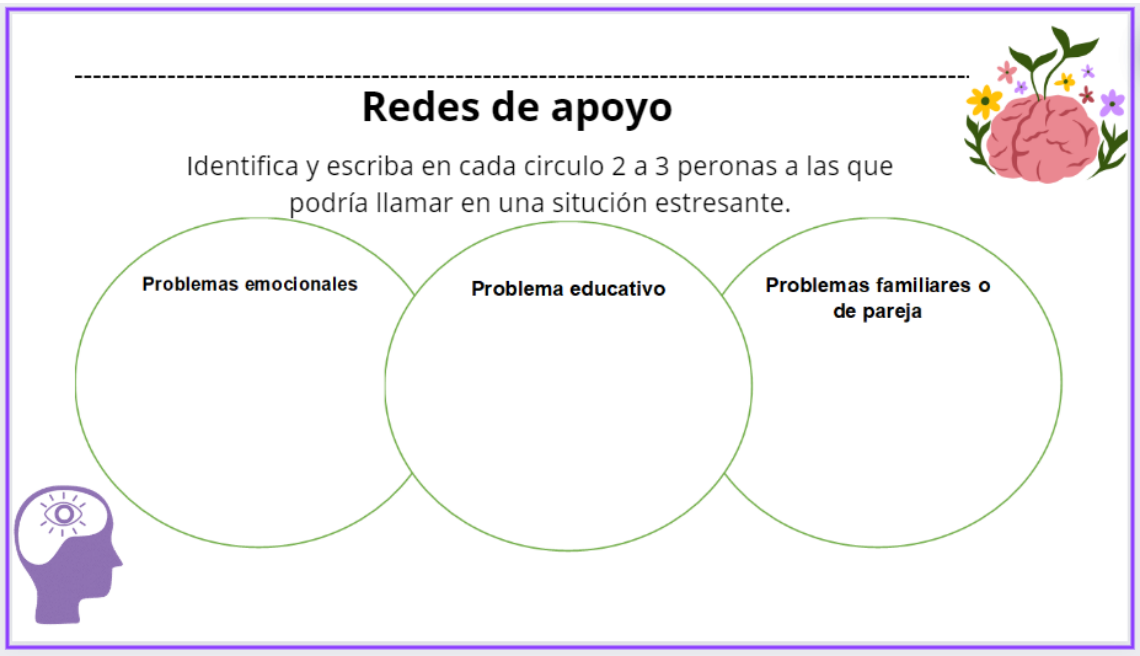
1. Cerrar los ojos.
2. Adoptar una postura cómoda.

5. Redes de apoyo

Es importante recordar a los estudiantes que existe una serie de red de apoyo, que es importante expresar la situación que etas experimentando, por lo tanto identificar estas redes que sean de calidad.

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Existe una persona especial para mi cuando la necesito?
2. ¿Hay una persona especial con la que puedo compartir momentos de alegría y tristeza?
3. ¿Existe una persona que es fuente de consuelo para mí?
4. ¿Puedo confiar en mi familia, amigos o pareja para que me brindan apoyo?
5. ¿Puedo expresar mis problemas con mi familia, amigos o pareja?



Elaboración propia

6. Psicoeducación

Esta técnica de psicoeducación tiene como objetivo proporcionar información sobre el abordaje de la patología y ayuda manera con efectividad el estrés en estudiantes de medicina.

Gestión de tiempo

Se puede identificar que una de las problemáticas para los estudiantes de medicina es la gestión de tiempo, el organizar en la vida cotidiana en una sensación o a brumación y pérdida de control. Es efectivo emplear actividades como:

- Agendas
- Planes mensuales
- Organizador de metas
- Hábitos saludables

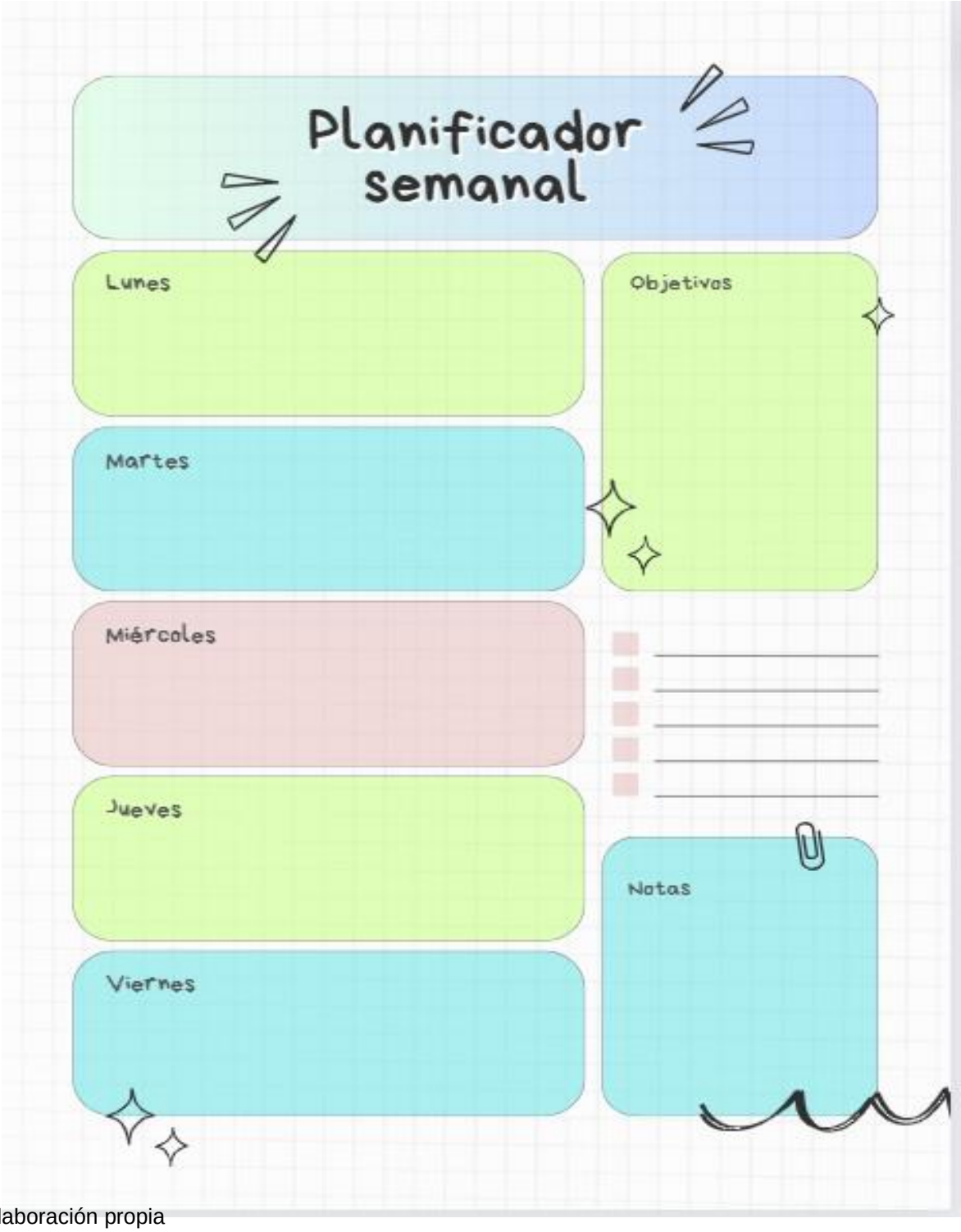
En las siguientes páginas se facilita material que puede ser útil para realizar actividades y mejorar en la gestión de tiempo.

6.1. Horario semanal

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

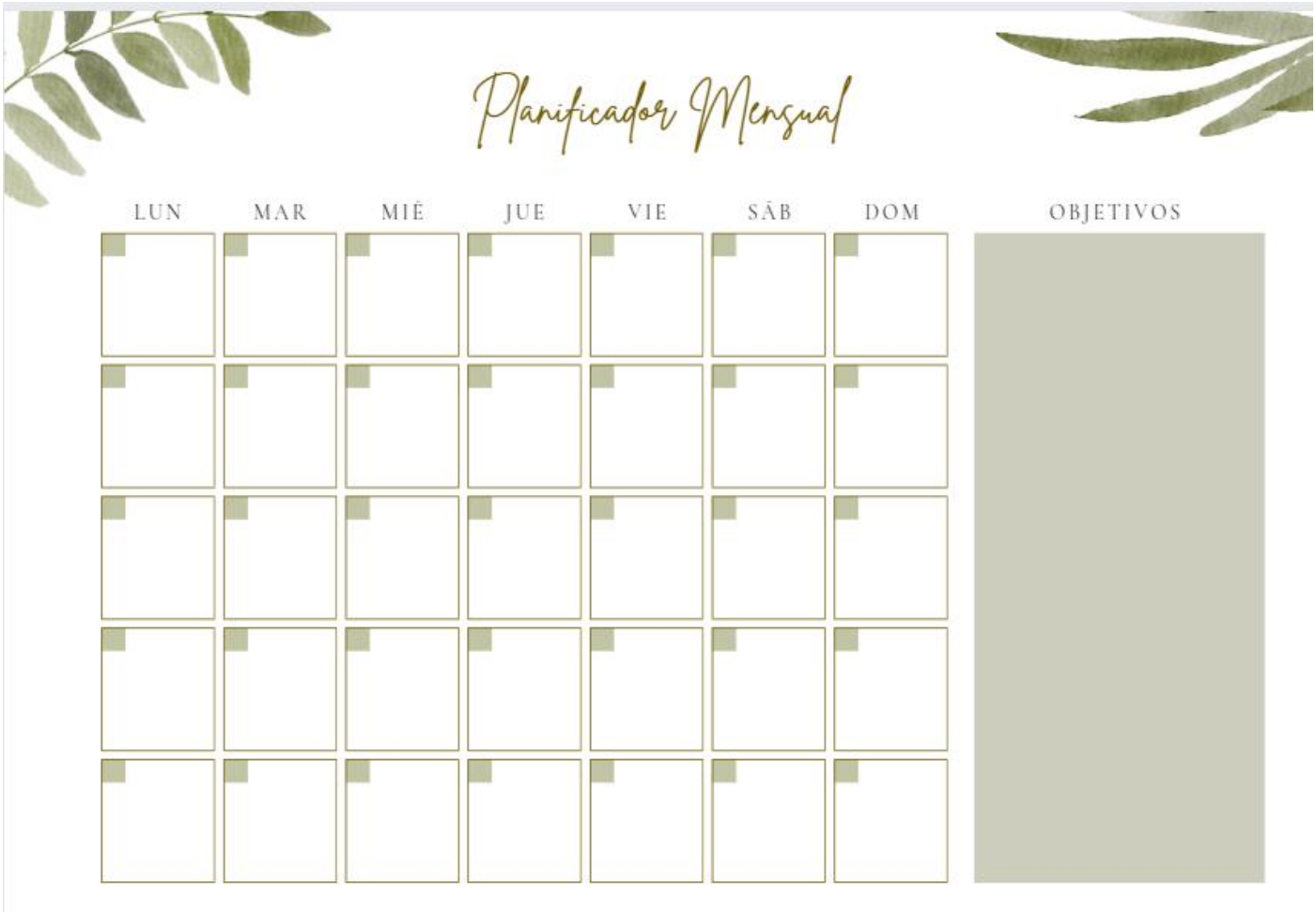
Elaboración propia

6.2. Planificador semanal



Elaboración propia

6.3. Planificador mensual



MES_____
_____

NOTAS

Elaboración propia

6.4. Planificador de metas

Planificador de metas

FECHA INICIO _____ **FECHA FINAL** _____

MIS METAS
1.
2.
3.

MIS METAS
1.
2.
3.
4.

¿QUÉ DEBO DE HACER?
1.
2.
3.
4.

RESULTADOS

Sesión 17

Anamnesis

Intervención basada en terapia Gestalt individual según Lacro (2021)

Objetivo: recolectar información sobre las situaciones y emociones de los estudiantes.
Actividades: Definir el motivo consulta, realizando el encuadre de cada sesión.
Recursos materiales: espacio seguro
Desarrollo de la actividad: Se brinda un espacio seguro y confiable a los estudiantes de manera individual, para abordar el tema en base a la técnica utilizando las siguientes preguntas. ¿Cómo? ¿Para qué)

Sesión 18

Lacro (2021) Silla vacía Gestalt

Objetivo: crear introyectos de toma de conciencia para el cambio de “yo debo” por “yo quiero o no quiero”
Actividades: Silla vacía Técnica supervisas e integrativas
Recursos materiales: espacio seguro, dos sillas
Desarrollo de la actividad: En dos sillas establecer el diálogo entre la persona y (madre – figura), Establecer diálogo entre ambas partes. Frases incompletas. Proceso de darse cuenta. Cierre.

Sesión 18

Lacro (2021) Proyección-identificación

Objetivo: interiorizar las emociones a través de la terapia Gestalt
Actividades: Proyección e identificación
Recursos materiales: espacio seguro, papele, marcadores
Desarrollo de la actividad: Indicar al estudiante que pueda crear una historia en base a aquellas situaciones estresantes que ha generado un problema o ha creado ansiedad, se menciona que se identifique con las siguientes preguntas: ¿Cómo te comportarías si tu fueras ese personaje?

CIERRE DE SESIONES

Objetivo: agradecer a cada estudiante por el tiempo y dedicación en estas sesiones de intervención.
Actividades: palabras de agradecimiento por la oportunidad de brindar un espacio seguro y confiable a cada estudiante.
Recursos materiales: guía de técnicas impresas
Desarrollo de la actividad: Agradecimientos a cada estudiante por el tiempo y dedicación en cada una de las sesiones. Agradecer a los coordinadores de la carrera de medicina por brindar el espacio de realizar las actividades con los estudiantes. Entregar el material de manera física a cada estudiante.
Cierre del proceso: Finalmente, se deja un espacio libre para que los estudiantes puedan dar palabras o comentarios sobre la etapa final de la intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguilar (2019). Intervención Psicoterapéutica Gestalt a adolescentes con manifestaciones de ansiedad social del Internado IPT

Alcántara López, K. S. (2019). Estudiantes de alto rendimiento: compromiso académico, estrés académico y bienestar. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Psicología. Mención: Psicología Clínica.

Arango, M. (2015). Emociones en los oficiales de la procuraduría de los derechos humanos. (Tesis de licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/ArangoMaria.pdf

Arrabal Martín, E. M. (2019). Gestión del estrés. España: Editorial Elearning, S.L

Barrios Contreras, G. d., & Bernales Hurtado, M. J. (2019). Análisis de la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad de Tarapacá. Arica: Universidad de Tarapacá, Arica.

Bernudez, J., Perez, A., Ruiz, J. Suarez, P. y Rueda, B (2012). Psicología de la personalidad. Madrid: Editorial UNED Recuperado de https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/48581

Caballero, D. (2015). Relaciones interpersonales positivas. [Mensaje de blog] Recuperado de: https://sepimex.wordpress.com/2015/02/09/relacionesinterpersonales-positivas/

Caballero, D. (2015). Relaciones interpersonales positivas. [Mensaje de blog] Recuperado de: https://sepimex.wordpress.com/2015/02/09/relacionesinterpersonales-positivas/

Castañeda, M. (2015). Ser Estudiante, Madre y Padre: Una dualidad cotidiana (Tesis de pregrado). Universidad de Chile, Chile. Recuperado de

http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135041/Memoria%20de%20Titulo%20%20Maternidad%20y%20Paternidad%20Universitaria%20FINAL.pdf?sequence=1

Chaj, A. (2013) Factores de riesgo psicosocial y salud mental (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar. https://glifos.umg.edu.gt/digital/85924.pdf

Chávez, A. (2016). Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento cualificación S.L de Colima, Colombia. http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral/.php

Díaz, B. (2013). Bienestar psicológico: mente sana y cuerpo sano. [Mensaje de blog]. Recuperado de: http://carolryff.blogspot.com/2013/01/bienestar-psicologicomente-sana-cuerpo.html

Dresel, W. (2019) El impacto del estrés (1.dc.) Uruguay, Editorial Penguin Random House. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=9_a9DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=etap as+del+estres+laboral+libro+gratis+pdf&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiytr773ZLsAhUB1lkKHfxtDvMQ6AEwAnoECAUQAg#v= onepage&q&f=false

García, C. (2020). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. [Mensaje de blog] Recuperado de:http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260Alberto, A. (Productor y Director). (2014). La autonomía. (

Garrido, J. (2013). La restructuración cognitiva. Psicopediaorg. Información y recursos sobre psicología

Gómez, Y. (2020). Como influir positivamente en las personas.

González, L. (2015). Burnout consecuencias y soluciones (1dc.). México Editorial El manual moderno, S.A. Recuperado de https://books.google.com.gt/books

González, M. (2006). Manejo del estrés. Málaga, España: Innovación y el hogar de beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiche. www.hpp//o.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

González, R.; Souto, A.; González, L. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación Educativa, 3(2), 421-433. http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901

Guerra, M. (2016). Bienestar Psicológico estudio realizado con el adulto mayor en Inédita .Universidad Rafael Landívar. Guatemala.Learning Editores.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial: Mc Graw Hill. (6ta ed). México. https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf

Hiriyappa, B. P. (2018). Control del estrés. Mundial: Babelcube Incorporated.

López Rosseti, D. (2022). Estrés, sufrimiento y felicidad. Argentina: Planeta Argentina.

López, M. (2016) Relación entre los factores de riesgo psicosociales y niveles de seguridad industrial en los contratistas de un empresa de generación eléctrica. (Tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem

López, R. (2021). El método del estrés positivo. España: Grupo Editorial Círculo Rojo SL.

Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura en Psicología.Universidad Argentina de la Empresa. Recuperado de https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO .%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura en Psicología.Universidad. Recuperado de https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO .%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=

Mansur Garda, R., Sosa Rosas, M. E., Rivera Aguilera, A. B., & Ravelo Barba, X. G. (2020). Introducción a tu vida universitaria. Chile: Universidad Iberoamericana A.C.

Mingote, J. (2013). El bienestar-malestar de los jóvenes. Madrid: Díaz de Santos Albasanz http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad

Muñoz García, F. J. (2020). El estrés académico. Chile: Universidad de Huelva.

Noriega, G. (2012). Bienestar psicológico de personas que laboran en capillas funerarias. (Tesis en licenciatura Inédita). Universidad Rafael Landívar, 74 Guatemala. Recuperado de: http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/NoriegaGabriela.pdf

Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. México: Cengage: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1

Pacheco Castillo, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. Tesis Doctoral. Recuperado de https://hdl.handle.net/10630/15903

Pacheco Castillo, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. Tesis Doctoral. Recuperado de https://hdl.handle.net/10630/15903

Pinzón, A. (2016). Nivel de bienestar psicológico de maestros y personal

Pro, Z. (2021). Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima] Repositorio institucional de la UL. 89 https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenai da_Luisa.pdf?Sequence=1&isallowed=y

Quemé, W. (2010). Relación entre bienestar psicológico del personal de enfermería delHospital: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1

Real Academia Española. (2016). Recuperado de: http://dle.rae.es/?id=GjqhajH

Rodríguez, Y. Quiñonez, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en _el_proceso_de_ayuda_con_estudiantes_universitario

Román Collazo CA, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev Electron Psicol Iztacala

Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions: Rivista internazionale di scienze. International Review of Economics, 64(2), 159-178. http://dx.doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4

Sabater, V. (2015). 4 pilares de las relaciones positivas. [Mensaje de blog] Recuperado de: https://lamenteesmaravillosa.com/los-4-pilares-de-las-relacionespositivas/

Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka, 15*(1), 27-38.

Sotelo Castillo, M. A. (2023). Desarrollo de los estudiantes: procesos motivacionales en la vida escolar. Argentina: Editorial Fontamara S. A. de C. V.

Soto, C. (2016). Crecimiento personal: definición de crecimiento personal y 6 pasos para lograr crecimiento personal. Recuperado de: https://psicologosenlinea.net/1128-cresimiento-personal-definicion-de-crecimientopersonal-y-6-pasos-para-lograr-tu-crecimiento personal.html

Suárez López, C. (2021). El Stress y ¿cómo puedo lidiar con el? México: Page Publishing, Incorporated.

Swami, P. (2020). El verdadero secreto: el propósito de la vida. Recuperado de: http://www.amoryconsciencia.es/presentaciones/Espiritual/El%20Verdadero%20Se creto.pdf

Tovar Jaeger, J. I. (2019). Religiosidad, espiritualidad y estrés académico en estudiantes universitarios Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Psicología. Mención: Psicología Clínica.

UNC, Health Care. (2016). Progressive Muscle Relaxation. Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series

Valencia, C. (2016). Importancia de la auto aceptación. Recuperado de: http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-la-inseguridad/a-que-esautoaceptacion-de.html

Vida, V. (2019). El estrés laboral: análisis y prevención (1.dc.). Editorial UNE. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=AvKRDwAAQBAJ&pg=PA168&dq=Vidal,+V. +(2019)+Estres+laborael.

Villagrán, W. (2015). Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente Recuperado de: http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf

Villarroel, A. & González, M. (2015). Manual de Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para diminuir el estrés académico en estudiantes universitarios

ANEXOS

1. Asentiminto informado

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia

Asentimiento informado

Mi nombre es Yakelin Eunice Gonzalez del Valle, Licenciada en Psicología, colegiado activo núm. 12,684; y actualmente soy estudiante de la Maestría en Psicología Clínica y Psicoterapia.

Me es grato informarle que por el momento realizó una investigación sobre Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina; y me gustaría pueda participar en la siguiente investigación.

Resalto datos con los que usted podrá conocer un poco más referente a la investigación de tesis; su objetivo general es: Describir el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina; es una investigación de tipo cuantitativa con diseño descriptivo, lo que quiere decir que Describirá y medirá la presencia de estas dos variables en su desarrollo general; a través de dos pruebas psicométricas.

Esta información es totalmente confidencial y se realizarán los procedimientos con el debido resguardo de su identidad; no se revelará ninguno de sus datos personales, no sufrirá ningún daño ni se le expondrá a ningún tipo de riesgo al participar en la misma, no se entregará a terceras personas, pues su fin es solo de investigación de tesis.

Sí su respuesta es favorable puede completar los datos de este asentamiento en el que usted como estudiante de medicina expresa su consentimiento y voluntad a cooperar en la investigación que se describe en esta hoja bond tamaño carta, confirmando que:

Ha recibido la información suficiente sobre el estudio, he comprendido por completo el propósito del estudio.

Asentimiento informado para:

Mi nombre es: _____

Tengo la edad de: _____ estudiante de la carrera de medicina de la Universidad Mariano Gálvez.

Confirmo que he explicado la naturaleza de este estudio con detalles y he resuelto dudas en base a la investigación.

2. Pruebas proyectivas.