



**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí - Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y
Bienestar - Carrera de Trabajo Social**

Trabajo de Titulación Modalidad

Proyecto Investigación Previo a la Obtención del Título de Licenciatura en Trabajo Social

Tema:

Estrés Académico y uso Inadecuado de Medicamentos en Estudiantes en la Carrera de
Medicina de la Uleam, años 2023-2024

Autor:

Piloso Delgado Gabriela Elizabeth

Tutor:

Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg.

2024 – 2025 (1)

Manta – Manabí – Ecuador



**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Facultad de Ciencias Sociales,
Derecho y Bienestar. Carrera de Trabajo Social.**

Trabajo de Titulación Modalidad Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del
Título de Licenciatura en Trabajo Social

Tema:

Estrés Académico y uso Inadecuado de Medicamentos en Estudiantes en la Carrera de
Medicina de la Uleam, años 2023-2024

Autora:

Piloso Delgado Gabriela Elizabeth

Tutor:

Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg.

2024 – 2025 (1)

Manta – Manabí – Ecuador

Aprobación del Tribunal de Grado

TEMA: Estrés Académico y uso Inadecuado de Medicamentos en Estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024

Sometido a consideración de la autoridad de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, carrera de Trabajo Social y de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, como requisito para la obtención del título de LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL, declara:

APROBADO

	FIRMA
Dr. Lenin Arroyo Baltan, Ph.D DECANO DE FACULTAD	
Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg. TUTOR DE INVESTIGACIÓN	

	CALIFICACIÓN	FIRMA
Ing. Ángel Sacón Mendoza, Mg. MIEMBRO DEL TRIBUNAL		
Lic. Nancy Reyes Mero, Mg. MIEMBRO DEL TRIBUNAL		

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Piloso Delgado Gabriela Elizabeth, legalmente matriculada en la carrera de Trabajo Social, período académico 2024-2025 (1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema de proyecto de investigación es "Estrés Académico y uso Inadecuado de Medicamentos en Estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 19 de julio de 2024

Lo certifico,



Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg.
Docente Tutor
Área: Ciencias Sociales

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será aceptado sin enmendaduras y con firma física original.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado cuando el informe de similitud sea favorable y además las fases de la Unidad de Integración Curricular estén aprobadas.

Certificado de Revisión del Sistema Compilatio Magister

Manta, 19 julio del 2024

Doctor

Lenin Arroyo Baltán

Decano Facultad de Ciencias Sociales Derecho y bienestar

Se informa a usted sobre el resultado del análisis del sistema de similitud y coincidencias Compilatio Magister, al que se fue sometido el proyecto de investigación de las estudiantes: cuyo título es: su análisis presenta un 7% de similitud y coincidencia con otros documentos, para su constancia adjunto resultado del análisis debidamente sustentado.

Por su consiguiente, como tutor del presente trabajo de integración curricular doy constancia de este resultado, para efecto sea sometido a revisión por los lectores y siga el procedimiento a fin de la titulación.



Atentamente

Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg.

Tutor de Investigación

Declaración de Autoría

Yo, Piloso Delgado Gabriela Elizabeth, dejo constancia que el presente proyecto de investigación cuyo tema es: Estrés Académico y uso Inadecuado de Medicamentos en Estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024, estudio aplicado en Manta, año 2024, es de exclusiva responsabilidad de la autora.

Manta, 19 de Julio, 2024.

Gabriela Piloso D.
Piloso Delgado Gabriela Elizabeth

CI: 131368381-3

Agradecimientos

Con profunda gratitud, quiero dedicar estas palabras a quienes hicieron posible la culminación de este importante capítulo en mi vida.

A Dios y a mis padres, Sergio Piloso y Jenny Delgado, quienes, con su amor incondicional, sabios consejos y constantes sacrificios, me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia. Su fe en mí ha sido el pilar sobre el cual he construido mis sueños. Gracias por estar siempre a mi lado, guiándome con su ejemplo y sosteniéndome con su cariño.

A mi asesor, Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg. cuyo conocimiento, paciencia y dedicación me han guiado a lo largo de este viaje académico. Sus enseñanzas y apoyo han sido invaluable, no solo en el ámbito académico, sino también en mi crecimiento personal.

A mis hermanas, Andrea y Katherine Piloso Delgado, por su constante ánimo y confianza en mis capacidades. Su presencia ha sido una fuente inagotable de fortaleza y alegría en los momentos de dificultad.

A mis amigos y compañeros, en especial a Maria Eliza, Tamara, Génesis y Marcos, por las interminables conversaciones, las risas compartidas y el apoyo mutuo en los momentos más desafiantes. Su amistad ha sido un faro de luz que me ha mantenido firme y motivado.

Finalmente, a mi hija Nadia Irina López Piloso, por su paciencia, amor y comprensión durante este arduo camino. Tu apoyo inquebrantable ha sido mi refugio y tu fe en mí, mi motor.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Este logro no hubiera sido posible sin cada uno de ustedes.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a quienes han sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional.

A mis padres, Sergio Piloso y Jenny Delgado, por su infinito amor, sacrificio y dedicación. Su ejemplo de esfuerzo y perseverancia ha sido mi guía y motivación para alcanzar mis metas. Gracias por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo y determinación. Este logro es tanto mío como suyo.

A mi hija Nadia López, cuyo amor y paciencia me han acompañado en cada paso de este camino. Gracias por ser mi refugio en los momentos difíciles y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Tu apoyo inquebrantable ha sido mi mayor fortaleza.

A mis hermanas, Andrea y Katherine Piloso Delgado, por su constante ánimo y por ser mis compañeros de vida. Sus palabras de aliento y su confianza en mí me han dado el coraje para seguir adelante.

A mis amigos, en especial a Maria, Tamara, Génesis, y Marcos, por las risas compartidas, las largas noches de estudio y su apoyo incondicional. Su amistad ha sido un faro de luz en este viaje académico.

Y a todos aquellos que, de alguna manera, han contribuido a la realización de este trabajo, les dedico este logro con todo mi cariño y gratitud.

Tabla de Contenido

Introducción	1
Resumen	3
Abstract	4
Capítulo I: Acerca del Problema	5
Planteamiento del Problema.....	5
Objetivo General	7
Objetivos Específicos.....	7
Justificación.....	8
Hipótesis.....	8
Capítulo II: Marco Teórico.....	9
Aspectos Teóricos - Conceptuales.....	9
Aspectos conceptuales	11
Antecedentes de la Investigación	25
Fundamentos legales	28
Fundamentos teóricos del Trabajo Social	29
Capítulo III: Diseño Metodológico	34
Tipo de Investigación	34
Diseño de Investigación	35
Métodos de Investigación	35
Bibliográfico	35

	11
Analítico-sintético	35
Inductivo-deductivo	36
Descriptivo	36
De campo	36
Operacionalización de Variables	37
Población y Muestra.....	39
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	40
Consideraciones éticas	41
Capítulo IV: Resultados	41
Análisis y Discusión de Resultados	41
Conclusiones	65
Recomendaciones.....	66
Referencias bibliográficas.....	67
Anexos	74

Índice de Tablas

Tabla 1 Variable Independiente: Estrés académico	37
Tabla 2 Variable dependiente: Uso inadecuado de Medicamentos	38
Tabla 3 Participación libre y voluntaria en esta encuesta	41
Tabla 4 Género	42
Tabla 5 Edad	43
Tabla 6 Estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante.....	44
Tabla 7 Conciencia de la existencia del estrés académico en el estudiante	45
Tabla 8 Nivel de complejidad y exigencias	46
Tabla 9 Causas que genere el estrés académico en la carrera de Medicina	48
Tabla 10 Consecuencias que genera el estrés académico	50
Tabla 11 Sintomatologías ha presentado por estrés o sobrecarga emocional	52
Tabla 12 Los medicamentos son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés	53
Tabla 13 Ha sufrido estrés académico durante el proceso educativo como estudiante de medicina.....	54
Tabla 14 Estrés que ha presentado	56
Tabla 15 Listas de medicamentos que ha ingerido	57
Tabla 16 Persona que le recetó el medicamento para el estrés	59
Tabla 17 Alternativas que ha buscado para combatir el estrés.....	60
Tabla 18 Persona quien genera más estrés	62
Tabla 19 Riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés	63
Tabla 20 Ha buscado ayuda profesional	64

Índice de Figuras

Gráfico 1 Participación libre y voluntaria en esta encuesta	42
Gráfico 2 Género.....	43
Gráfico 3 Edad	44
Gráfico 4 Estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante	45
Gráfico 5 Conciencia de la existencia del estrés académico en el estudiante.....	46
Gráfico 6 Nivel de complejidad y exigencias	47
Gráfico 7 Causas que genere el estrés académico en la carrera de Medicina.....	48
Gráfico 8 Consecuencias que genera el estrés académico	50
Gráfico 9 Sintomatologías ha presentado por estrés o sobrecarga emocional.....	52
Gráfico 10 Los medicamentos son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés	54
Gráfico 11 Ha sufrido estrés académico durante el proceso educativo como estudiante de medicina.....	55
Gráfico 12 Estrés que ha presentado.....	56
Gráfico 13 Listas de medicamentos que ha ingerido	58
Gráfico 14 Persona que le recetó el medicamento para el estrés.....	59
Gráfico 15 Alternativas que ha buscado para combatir el estrés	61
Gráfico 16 Persona quien genera más estrés.....	62
Gráfico 17 Riesgos que genera el abuso de medicamentos para el estrés	63
.....	63
Gráfico 18 Ha buscado ayuda profesional	64

Índice de Anexos

Anexo 1 Instrumento de recolección de datos 74

Introducción

La presente investigación se refiere al tema del estrés académico como causal del uso inadecuado de medicamentos. El estrés académico puede desempeñar un papel importante en el uso inapropiado de medicamentos. Los estudiantes a menudo enfrentan una presión intensa debido a las altas expectativas académicas, la competencia, los plazos ajustados y la carga de trabajo. La utilización inapropiada puede implicar la automedicación, la sobredosis o la dependencia de medicamentos para manejar el estrés temporal, lo cual puede tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo.

La característica principal de este tipo de problema es que además del estrés, otro aspecto preocupante es el uso potencialmente inadecuado de medicamentos por parte de los estudiantes de Medicina para gestionar las demandas académicas. Este comportamiento, aunque puede surgir de la necesidad de enfrentar el estrés y mejorar el rendimiento académico, conlleva riesgos significativos para la salud y el bienestar a largo plazo. La combinación de estrés académico y el uso de fármacos presenta un escenario complejo que merece un análisis profundo y una atención adecuada por parte de la comunidad académica y de salud pública.

Para analizar este problema es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es que los estudiantes quienes además de lidiar con la complejidad del currículo académico, deben manejar las presiones inherentes a la formación médica. Este estrés puede manifestarse de diversas formas como trastornos de sueño, bipolaridad, bajo rendimiento académico, problemas de memoria, entre otras y tener consecuencias significativas en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes como aislamiento social, depresión, ansiedad, cambios en el apetito, fatiga crónica, etc.

La investigación se realizó por el interés de explorar las causas y consecuencias del estrés académico en estudiantes de la Carrera de Medicina de la ULEAM, así como investigar el uso de diferentes tipos de medicamentos y sus implicaciones en el manejo del estrés académico. Se buscará entender los factores subyacentes que contribuyen a estos problemas, identificar estrategias efectivas de intervención y promover prácticas saludables que mejoren el bienestar general de los estudiantes universitarios en formación médica.

Por otra parte, analizar los diferentes niveles de estrés de los estudiantes, así como investigar los diferentes tipos de fármacos y sus consecuencias que utilizan los estudiantes universitarios de la Carrera de Medicina para mitigar el estrés académico.

En el ámbito profesional, como futura Trabajadora Social, el interés consideró en conocer el estrés académico como variables independientes del uso inadecuado de medicamentos.

En el marco de la teoría sociológica, la investigación se realizó con una encuesta a los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. En la encuesta realizada a los estudiantes, se escogió a 300 participantes mediante cálculo de muestreo, sin embargo hay ciertos ítems del cuestionario que no tuvieron un número definido, ya que varios estudiantes escogieron más de una opción y en otras preguntas se abstuvieron de responder.

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo analizar el estrés Académico como causal del uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024 a través de un estudio cuantitativo. La metodología que se aplicó fue de tipo cuantitativo con un diseño no experimental y transversal, bajo los métodos bibliográfico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, descriptivo y de campo en el que se empleó a la encuesta como técnica de investigación aplicándose un cuestionario de preguntas cerradas a una muestra de 300 estudiantes de la carrera de Medicina, cuyos resultados evidenciaron que los estudiantes experimentan niveles altos de estrés como trastornos del sueño que ha afectado a un 48% de estudiantes, fatiga crónica que ha afectado a un 38%, cefaleas y miragañas en un 37%, ansiedad, angustia o desesperación a un 38%, conllevando al uso inadecuado de medicamentos como Clonazepam (Klonopin®), Citalopram, Triazolam (Halcion®), Sertralina, Alprazolam (Xanax®) y Quetiapina por mencionar a las más consumidas, que mayormente son recetadas por médico y amigos. Se concluyó que el estrés académico en los estudiantes es atribuido a la carga académica intensa, la competencia entre pares, expectativas elevadas tanto personales como sociales, y sobre todo la presión por rendir en exámenes y prácticas clínicas que han conllevado al agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión, el insomnio, y en casos extremos, el síndrome de burnout.

Palabras clave: Estrés académico; estudiantes; medicina; medicamentos; salud.

Abstract

The objective of this research was to analyze Academic stress as a cause of the inappropriate use of medications in students in the Uleam Medicine Course, years 2023-2024 through a quantitative study. The methodology that was applied was quantitative with a non-experimental and transversal design, under bibliographic, analytical-synthetic, inductive-deductive, descriptive and field methods in which the survey was used as a research technique, applying a questionnaire of closed questions to a sample of 300 Medicine students, whose results showed that students experience high levels of stress such as sleep disorders that have affected 48% of students, chronic fatigue that has affected 38%, headaches and miragías in 37%, anxiety, anguish or despair in 38%, leading to the inappropriate use of medications such as Clonazepam (Klonopin®), Citalopram, Triazolam (Halcion®), Sertraline, Alprazolam (Xanax®) and Quetiapine to mention the most consumed, which are mostly prescribed by doctors and friends. It was concluded that academic stress in students is attributed to the intense academic load, competition among peers, high personal and social expectations, and above all the pressure to perform in exams and clinical practices that have led to emotional exhaustion, anxiety, depression, insomnia, and in extreme cases, burnout syndrome.

Keywords: Academic stress; students; medicine; medicines; health.

Capítulo uno

Acerca del Problema

1.1. Planteamiento del Problema

Uno de los principales problemas que atraviesa la juventud académica al momento de cursar sus estudios universitarios es el estrés. El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso y que puede conllevar a enfermedades como dolores de cabeza, espalda hasta casos más serios como depresión, ansiedad, entre otras.

Como bien se sabe, el estrés ha tomado un importante protagonismo en la sociedad siendo este el desencadenante y a la vez agravante de muchas enfermedades que actualmente afligen a un gran número de personas, puesto que lo viven cada vez más estudiantes a raíz de la acumulación de trabajos, tareas, evaluaciones y la suma de responsabilidades personales o laborales.

Por ende, muchos de los jóvenes al contar con pocas horas libres y no tener un seguro de atención médica optan o tienden a automedicarse para aliviar los dolores o síntomas que traen consigo el estrés, que puede convertirse en un problema grave porque el uso excesivo y no controlados de fármacos pueden llegar a ser perjudiciales para la salud.

El estrés, también conocido como tensión o nerviosismo, es un mal social, que se ha venido acrecentando en los últimos tiempos en los diferentes ámbitos del desarrollo humano. Y se presentan diferentes tipos de estrés como: estrés académico, laboral, social o incluso traumático, dependiendo de las circunstancias que viven los individuos.

El estrés académico es un fenómeno creciente que cada vez afecta más estudiantes de todos los niveles educativos y se entiende como la reacción que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan muy particularmente en la universidad, al momento de cursar sus carreras.

Los medicamentos antidepresivos, ansiolíticos o tranquilizantes plantean tres problemas importantes: el abuso, la dependencia y la cronificación de los tratamientos. Es importante tener en cuenta que ningún medicamento puede curar el estrés o la ansiedad.

En algunos casos, por recomendación médica, pueden ser adecuados como tratamiento único para enfrentar situaciones de ansiedad que surgen en momentos específicos o ante desafíos excepcionales en la vida de las personas. Entre esos medicamentos están: Diazepam (Valium®), clonazepam (Klonopin®), alprazolam (Xanax®), triazolam (Halcion®), estazolam (Prosom®), citalopram, Escitalopram, fluvoxamina o fluoxetina, risperidona, olanzapina, quetiapina, sertralina, paroxetina, entre otros medicamentos.

Cabe mencionar que estos medicamento no son del todo 100 porciento libres de riesgos, ya que si se usan de manera inadecuada, sin prescripción médica y abusando de ellos es posible que el paciente sufra de efectos secundarios adversos como hipersedación que se refiere a la somnolencia, incapacidad de atención y concentración, alteración de la coordinación motora y de algunas funciones cognitivas, etc., problemas cardiovasculares como taquicardias y palpitación, problemas digestivos como estreñimientos, náuseas, vómitos, sequedad de bocas, entre otros efectos que agravan cuando se ingieren al mismo tiempos otras sustancias sedantes como el alcohol.

Este es un proceso sistémico y esencialmente psicológico que conlleva un desequilibrio de la persona en la que se desencadenan una serie de problemas tanto físicos como emocionales en este caso, para el estudiante, los cuales pueden conllevar a un bajo rendimiento académico o incluso a tener serios problemas de salud.

Aquí, suelen aparecer una serie de factores internos como la propia autoexigencia, el perfeccionismo, la rigidez y la necesidad de control personal y, por otro lado, tenemos los factores externos que conectados a la entrega de trabajos, las prácticas laborales, exámenes parciales y finales, incluso la misma facultad y carrera, por lo que cuando un estudiantes está

estresado acude a fuentes de información informales como publicidad a través del internet o consejos de amigos con el fin de conseguir depresores del sistema de nervios central. que abarcan sedantes, tranquilizantes y fármacos hipnóticos.

La carrera de Medicina se destaca por una exigencia académica constante y en aumento, lo que requiere que el estudiante se esfuerce y se adapte continuamente. Además, es fundamental que el estudiante se prepare de manera óptima para su futuro profesional. Cabe destacar que la carrera se desarrolla durante un período de la vida con características propias, como la adolescencia y la adultez joven. Asimismo, se considera que el estrés que experimenta un estudiante de Medicina durante su formación es inevitablemente alto, lo que puede afectar su salud mental.

A lo largo de la siguiente investigación se abarcará el estrés académico como causal del uso inadecuado de medicamentos en los estudiantes de la carrera de Medicina de la Uleam, años 2023- 2024.

1.2. Objetivo General

Analizar el estrés Académico como causal del uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024 a través de un estudio cuantitativo.

1.3. Objetivos Específicos

Indagar sobre las causas y consecuencias producidas por el estrés académico en estudiantes universitarios de la Carrera de Medicina.

Analizar los diferentes niveles de estrés de los estudiantes de la Carrera de Medicina.

Investigar los diferentes tipos de fármacos y sus consecuencias que utilizan los estudiantes universitarios de la Carrera de Medicina para mitigar el estrés académico.

1.4. Justificación

La siguiente investigación sobre el estrés académico y el uso inadecuado de medicamentos en estudiantes de medicina durante el período 2023-2024 revisa una significativa importancia por varias razones: Primero, por el impacto en la salud de los estudiantes, el estrés académico y la automedicación pueden tener efectos adversos en la salud física y mental de los estudiantes, lo que puede llevar a problemas a largo plazo, incluyendo agotamiento, ansiedad, depresión y problemas de salud física.

En segunda instancia, tenemos la falta de estudios específicos, ya que a pesar de que existen investigaciones sobre el estrés académico y la automedicación por separado, hay una falta de estudios que analizan su relación en el contexto de estudiantes de medicina de la Uleam durante el período 2023-2024. Esta investigación puede llenar este vacío de información.

Por último y no menos importante, esta investigación puede aportar a la contribución al conocimiento científico ya que este estudio puede generar nuevos conocimientos sobre la relación entre el estrés académico y el uso de medicamentos, lo que podría ser relevante no solo para la comunidad académica sino también para la comunidad científica y médica en general.

Por todas estas razones, este estudio es fundamental para comprender y abordar un problema de relevancia en la formación médica y la salud de los estudiantes, con el potencial de mejorar la calidad de la atención médica futura y contribuir a un mayor bienestar estudiantil.

1.5. Hipótesis

El estrés académico es un causal del uso inadecuado de medicamentos en estudiantes de la Carrera de Medicina de la Uleam con graves consecuencias para su salud física y mental.

Capítulo dos

Marco Teórico

2.1. Aspectos Teóricos - Conceptuales

El concepto estrés proviene del año 1930 con el Dr. Hans Selye, quien en ese entonces definió el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas ante una situación (ya sea del exterior o del interior) ejercida sobre el organismo como respuesta para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro (Ávila V. L., 2022).

En la actualidad, el concepto sigue siendo el mismo ya que el estrés se origina como una respuesta fisiológica del cuerpo ante una situación que se percibe como amenazante, lo que desencadena diversos mecanismos de defensa que permiten al individuo hacer frente a estas situaciones. Se puede afirmar que el estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, pero cuando se presenta en niveles elevados, produce una sobrecarga de tensión que afecta negativamente al organismo y, como resultado, puede provocar el desarrollo de enfermedades que obstaculizan el funcionamiento normal del cuerpo humano.

Respecto al ámbito universitario, es importante señalar que hay ciertos grupos de estudiantes que son más susceptibles al estrés académico que otros, como es el caso de aquellos que ingresan por primera vez a la universidad. Al dar el salto al mundo universitario, los estudiantes se ven obligados a modificar su comportamiento y perspectiva para adaptarse al nuevo entorno.

En numerosas ocasiones, esto conlleva la necesidad de que los estudiantes implementen una serie de estrategias de afrontamiento diferentes a las que tenían previamente, con el fin de superar exitosamente los nuevos desafíos que se les plantean. No obstante, una considerable proporción de estos nuevos estudiantes universitarios exhiben conductas académicas inapropiadas para las nuevas exigencias.

Para Pacheco (2017) la entrada a la Universidad, con los cambios que esto implica, puede ser considerada como un conjunto de situaciones altamente estresantes. Esto se debe a que el individuo puede experimentar, aunque sea de manera temporal, una falta de control sobre el nuevo entorno, lo cual puede generar estrés. Además, esta falta de control, sumada a otros factores, puede llevar al fracaso académico universitario, lo que se conoce como estrés académico. Aunque este fenómeno parece ser común en los estudiantes, su definición ha sido objeto de controversia, al igual que ocurre con el concepto de estrés en general.

Respecto a las teorías del constructo el doctor Arturo Barraza Macías da a conocer un modelo de carácter conceptual para poder entender, “el modelo sistémico cognoscitivista” y esta teoría plantea dos supuestos, estableciendo de la siguiente manera:

Supuesto sistémico: Al respecto Barraza (2006) como se citó en Cayllahua (2020) refiere que, este supuesto; en primer lugar, define al ser humano como un sistema abierto y, por ende, se relaciona con su entorno a través de un flujo constante de entrada y salida con el objetivo de lograr un equilibrio sistémico.

Supuesto cognoscitivista: En este apartado el modelo transaccional estrés contribuye con el fundamento que Barraza (2006) citado por Cayllahua (2020) describe como: la interacción de una persona con su entorno se encuentra influenciada por un proceso cognitivo de evaluación de las necesidades del entorno (entrada), así como de los recursos internos requeridos para hacer frente a dichas necesidades, lo cual conduce inevitablemente a la determinación de la manera de abordar dicha demanda (salida).

En toda actividad educativa, el proceso enseñanza-aprendizaje está asociado con el estrés, el cual afecta a los estudiantes en su estado emocional, salud y relaciones personales. Este estrés, conocido como estrés académico, se manifiesta tanto en el aula como en el estudio individual. Por lo tanto, los estudiantes experimentan frecuentemente una reacción de estrés cuando se encuentran en situaciones de tensión. Es común que los estudiantes

universitarios enfrenten situaciones estresantes que, de no ser solucionadas, podrían tener un impacto negativo en sus vidas.

2.2. Aspectos conceptuales

2.2.1. El estrés académico

El estrés académico es la respuesta habitual de los estudiantes ante las múltiples demandas y exigencias que enfrentan en la Universidad, como exámenes parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, entre otros. Esta respuesta activa y motiva al estudiante a responder de manera efectiva, alcanzar sus metas y cumplir con sus objetivos. No obstante, en ocasiones, la acumulación de exigencias simultáneas puede intensificar esta respuesta y afectar el rendimiento académico.

El estrés académico según Perrotta (2019) surge cuando el alumno experimenta una percepción negativa (distrés) ante las exigencias de su entorno, es decir, aquellas situaciones que le resultan angustiantes durante su trayectoria universitaria y que le hacen perder el control para afrontarlas, pudiendo manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o, en relación a lo académico, bajo rendimiento escolar, falta de interés profesional, ausentismo e incluso abandono. Por otro lado, si el estudiante percibe estas demandas como positivas (eustrés), se sentirá motivado y llevará a cabo sus trabajos académicos, lo que influirá de manera positiva en sus emociones.

El estrés académico, según Silva et al. (2020) es el estado en el que el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno, generando distrés. Es decir, el estudiante percibe como angustiantes la mayoría de las situaciones que enfrenta durante su proceso de formación, ya que considera que sus estrategias de afrontamiento son insuficientes o poco efectivas para hacer frente a las demandas de su entorno escolar. Esto a su vez favorece la aparición de reacciones como agotamiento físico, ansiedad, dificultad para

conciliar el sueño, bajo rendimiento académico, falta de interés por la carrera, ausentismo e incluso abandono escolar.

Por otra parte, Zamora y Leiva (2021) mencionan que: el estrés académico se refiere a las presiones mentales y emocionales que los estudiantes perciben como estresantes. En otras palabras, los estudiantes interpretan esta variable como una amenaza, un desafío o una carga que pueden abordar con diligencia o no. Como bien lo señalan Restrepo et al. (2020), la forma en que los estudiantes universitarios responden al estrés depende de su disposición para enfrentar las demandas del entorno educativo, siendo relevante destacar que las estrategias de afrontamiento pueden influir en los niveles de estrés en el ámbito universitario.

En definitiva, el estrés académico es una de las causas más comunes que suelen afectar a los estudiantes debido a la falta de habilidades personales y a métodos de enseñanza y educación parciales, incoherentes y alejados de una visión integral.

2.2.2. Síntomas del estrés académico

Durante el proceso de aprendizaje, los estudiantes de educación superior experimentan tensiones emocionales. Si las actividades docentes se perciben como amenazantes para los recursos personales, se corre el riesgo de afectar el bienestar sistémico y surgir el estrés académico.

Las situaciones estresantes de los estudiantes vienen dadas por varios estímulos a los cuales no saben responder o responden de manera inadecuada lo que sobreviene en un desequilibrio sistémico en relación con el entorno: dicho desequilibrio se manifiesta en una serie de indicadores llamados “síntomas”, algunos de ellos referidos por Gil (2021) son:

Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)

Fatiga crónica (cansancio constante)

Cefaleas y migrañas

Problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea

Comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)

Sentimientos de tristeza y depresión (sensación decaída)

Ansiedad, angustia o desesperación

Dificultades de concentración

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Conflictos o tendencia a discutir o polemizar

Aislamiento social

Falta de motivación para realizar tareas académicas

Cambios en el apetito (aumento o disminución del consumo de alimentos).

Como ya se menciona, la expresión del estrés académico puede presentarse de diversas formas, según cada estudiante. No obstante, es posible clasificar los síntomas en categorías, lo cual facilitará su identificación y, por ende, permitirá intervenir en ellos de manera más efectiva. Estas categorías según Kloster y Perrotta (2019) son las siguientes:

Síntomas físicos: Se refieren a las manifestaciones corporales que incluyen acciones como morderse las uñas, experimentar temblores musculares, sufrir migrañas, padecer insomnio, entre otros;

Síntomas psicológicos: Se refieren a las funciones cognitivas o emocionales de un individuo, tales como la ansiedad, dificultades de atención, obstrucción mental, tristeza, entre otros;

Síntomas conductuales: Se refieren a aquellos que afectan el comportamiento de la persona, como la tendencia a aislarse de los demás, participar en discusiones, ausentarse de las clases, experimentar cambios en el apetito, entre otros.

Síntomas emocionales: Por lo general, frente a una situación de estrés académico, las emociones más comunes son los nervios, la angustia, el agobio, la constante necesidad de llorar, la ira, la frustración, la apatía, la tristeza o el miedo. Por consiguiente, resulta fundamental estar alerta ante estos estados emocionales con el fin de brindar apoyo en su manejo.

Síntomas sociales: Algunos estudiantes optan por abandonar su vida social y evitar cualquier actividad que les permita desconectar y disfrutar con amigos y amigas. Esto se debe a que muchos creen que están fracasando y que no pueden permitirse perder tiempo. Como resultado, su vida social desaparece. (p. 25-26)

Ante estos síntomas, es necesario que la persona tome acción para recuperar su equilibrio sistémico. Para lograrlo, es fundamental realizar una segunda evaluación de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno. Esta evaluación permitirá determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la situación. Una vez definida la estrategia, se procede a actuar para restablecer el equilibrio sistémico perdido, lo que llevará a una tercera evaluación para determinar el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes.

Causas del estrés académico

Los estudiantes se enfrentan a diversos factores estresantes, entre ellos el curso que requiere la calificación de acceso más alta a una carrera que demanda de mucho tiempo en prepararse. Al comenzar el curso, los estudiantes lo hacen después de un año agotador. Además, pasan varios años y muchas horas de estudio para los exámenes que determinarán su futuro.

En este caso, las causas del estrés académico son diversas. Estos incluyen carga académica excesiva, presión de los docentes, limitaciones de tiempo para la presentación de tareas, exámenes y pruebas, largas horas de uso de la computadora durante el día, falta de conexión a Internet, estrategias y métodos de enseñanza inadecuados por parte de los docentes y falta de aprendizaje virtual. Información, además de incertidumbre, miedo, decepción, aburrimiento, restricciones sociales, pérdida de la vida cotidiana, ansiedad, enojo, preocupaciones relacionadas con el ámbito financiero, problemas en las relaciones con los demás, desconocimiento sobre el futuro de la universidad y otros factores.

Es importante que los estudiantes se organicen para poder llevar un seguimiento de sus obligaciones académicas. De esta manera, una persona organizada podrá evitar sufrir de estrés académico al recordar plazos y fechas de exámenes, lo que le permitirá prepararse con tiempo. Mantener un calendario, un programa y un sistema de archivo para las tareas universitarias evitará una cantidad significativa de estrés.

Entre otras posibles causas del estrés académico mencionadas por Pacheco (2017) están las siguientes:

Competitividad grupal y entre compañeros: La competitividad entre compañeros puede generar amenazas y conflictos que afectan la capacidad del estudiante para manejar situaciones estresantes en el aula.

Realización de un examen: La realización de un examen puede generar estrés, lo cual puede llevar al bloqueo mental.

Sobrecarga de tareas: El estrés se incrementará a medida que se acumulen las labores.

Exposición de trabajos en clase: Si el estudiante no posee habilidades para hablar en público, debe tener precaución con el estrés al exponer sus trabajos en clase, ya que esta ansiedad extrema puede hacer que olvide su tema o parte de él.

Intervenciones en el aula: Las intervenciones en el aula generan un sentimiento de estrés debido a la participación en clase, ya que los estudiantes temen cometer errores y recibir una calificación negativa.

Ambiente físico desagradable: Si el entorno físico no es el adecuado, el estudiante puede perder la motivación, ya sea por la falta de equipamiento didáctico, la ausencia de ventilación e iluminación adecuada o por un ambiente desagradable en el aula. Esto puede llevar a obtener calificaciones bajas y aumentar la ansiedad del estudiante.

Sobrecarga académica: La sobrecarga de asignaturas y trabajos obligatorios, entre otros factores, genera un alto nivel de estrés para el estudiante.

Demasiados alumnos en un aula: También conocido como la sobrepoblación del aula, donde el alumno que suele sufrir de fobia a estar rodeado de mucha gente experimenta un aumento en su nivel de ansiedad, además los docentes no contarán con el tiempo necesario para satisfacer sus necesidades individuales, lo que convierte el ambiente en uno estresante para el estudiante.

Poco tiempo para presentar los trabajos: Las tareas o exámenes inesperados ponen al estudiante en una situación complicada y pueden generar estrés.

Problemas o conflictos con los compañeros de clase o profesores: Existen situaciones en las que los estudiantes experimentan dificultades o desacuerdos con sus compañeros de clase o profesores, lo cual puede generar intimidación o una relación poco favorable, y esto puede ser un factor de estrés. (p. 19-21)

En definitiva, el estrés académico se origina en el entorno educativo a diario, debido a la carga de tareas escolares, la constante evaluación, la sobrecarga de información, los exámenes orales, la falta de tiempo para completar las asignaciones y las dificultades para

comprender lo enseñado por el profesor, así como las calificaciones obtenidas al final del curso.

Consecuencias del estrés académico

Como ya se ha venido mencionando, el estrés académico surge a raíz de las exigencias constantes y de gran esfuerzo que se presentan en el ámbito educativo, lo cual afecta negativamente a los estudiantes debido a las consecuencias que conlleva. Escajadillo (2019) sostiene que existen consecuencias psicológicas y fisiológicas:

Consecuencias psicológicas: angustia, melancolía, pesadumbre, irritación, problemas de memoria, desinterés por actividades motivantes en el pasado.

Consecuencias fisiológicas: Aumento de la presión, dificultades a nivel respiratorio y trastornos del sueño.

Las consecuencias mencionadas anteriormente dificultan el ambiente académico, pero si un estudiante es capaz de enfrentar los eventos estresantes, logrará mantenerse estable tanto a nivel psicológico como físico.

En caso de que estas consecuencias persistan, en un futuro este fenómeno de falta de habilidades para manejar el estrés adquirirá una gran magnitud y conllevará diversas consecuencias, tales como dificultades en la capacidad de atención y concentración, fatiga mental e intelectual, falta de motivación para realizar las tareas y actividades diarias, descuido personal, problemas sexuales, bajo rendimiento tanto intelectual como físico, trastornos cardiovasculares y desequilibrios hormonales, los cuales podrían afectar el desempeño académico del estudiante ((Aldana et al., 2020, p. 95).

Estas consecuencias son pequeñas situaciones de poca relevancia, pero es importante estar atento a ellas para evitar que el problema se agrave. Además, Castro (2023) expone que cada vez se acumulan más pruebas de que el estrés tiene un papel fundamental en la salud y la enfermedad. Se ha constatado que el estrés provoca diversas reacciones en el cuerpo

humano, lo que implica un esfuerzo adicional para órganos como el corazón, los pulmones, el sistema digestivo, endocrino y nervioso, entre otros.

Ante una situación estresante, el cuerpo humano reacciona aumentando la secreción de hormonas específicas, tales como el cortisol y la adrenalina, las cuales provocan cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello con el fin de mejorar el rendimiento global.

Fases del estrés académico

Es fundamental tener en cuenta que las personas a veces se encuentran en una situación de estrés y conocer en qué etapa se está atravesando, para poder manejarlo y superarlo adecuadamente. Por ello es importante identificar tres fases de en las que se manifiesta el estrés académico, que según Lasluisa (2020) son las fases de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento que se describen a continuación:

Fase de alarma: También conocida como fase de movilización, esta es la primera etapa de activación en la que la percepción desempeña un papel importante. El cuerpo genera una gran cantidad de energía para hacer frente a la situación. Durante esta etapa, el organismo se da cuenta del agente estresante, activa su sistema nervioso simpático y las glándulas suprarrenales (que secretan glucocorticoides y adrenalina, respectivamente) para movilizar los recursos energéticos necesarios. En otras palabras, es la primera reacción del organismo ante un estresor académico, en la que se experimentan síntomas físicos como aumento del ritmo cardíaco, sudoración, entre otros.

Fase de resistencia: También conocida como fase de adaptación, se produce únicamente si el estresor persiste y el proceso de alarma continúa. En este sentido, el organismo utiliza los recursos energéticos disponibles. Los sistemas y órganos que no son necesarios para sobrevivir a la emergencia, como el sistema digestivo y

reproductivo, disminuyen sus funciones. Durante esta fase, se compensa el agotamiento que se experimenta en el entorno académico, evitando un agotamiento completo de energía.

Fase de agotamiento: También conocida como fase de colapso, esta etapa se caracteriza por la persistencia y continuidad del estímulo, lo cual provoca un agotamiento en el organismo y una pérdida de su capacidad de resistencia, manifestando un desequilibrio tanto a nivel físico como psíquico. En esta fase, el organismo se ve imposibilitado de hacer frente al agente estresor debido a la gran demanda y desgaste energético que conlleva. Como resultado, el individuo experimenta dificultades para afrontar el ámbito académico y su desempeño normal se ve disminuido, ya que no logra utilizar de manera efectiva los recursos adaptativos de los que dispone (Lasluisa, 2020, pp. 13-14)

Durante la respuesta al estrés en una situación específica, se experimentan dichas fases desde su inicio hasta su punto máximo de intensidad. Cada una de las fases mencionadas presentan características y reacciones fisiológicas específicas en el cuerpo, lo que permite identificar las señales de peligro y amenaza.

Niveles de estrés académico

Los investigadores han mostrado un gran interés en el estrés, ya que sus efectos tienen un impacto significativo en el desempeño académico de los estudiantes. Este fenómeno puede desencadenar sentimientos de angustia, ansiedad y trastornos psicológicos, así como desórdenes familiares y sociales.

En el primer nivel, el institucional, se encuentran demandas o exigencias como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etc.); el participar, en las prácticas curriculares, (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración

de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etc.), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etc.), entre otros.

En el segundo nivel, el aula, se pueden encontrar demandas o exigencias como: el profesor (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, et.) y el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.) (Zamora J. J., 2018, p. 9).

Por otro lado, Carriazo et al., (2020) señala que la planificación educativa es fundamental para que el estudiante pueda reducir el estrés, ya que le brinda los elementos necesarios para organizar las actividades académicas y establecer metas claras. Esto implica determinar qué acciones realizar, qué recursos y estrategias utilizar, con el objetivo de lograr un rendimiento académico óptimo.

Por tanto, la planificación de las tareas y de otros pendientes disminuirá, notablemente, el estrés académico porque se promueve el cumplimiento de objetivos en un tiempo establecido

Uso Inadecuado de Medicamentos

Los fármacos son una herramienta esencial en la terapia médica actual, ya que, al ser utilizados después de un diagnóstico preciso, permiten prevenir, curar, aliviar y tratar diversas enfermedades y sus síntomas. Sin embargo, Vera (2020) expresa que si se usan de manera inadecuada, pueden representar una amenaza para la salud individual y colectiva, debido a su falta de eficacia, toxicidad o efectos secundarios imprevistos que superan la relación riesgo-beneficio adecuada.

Por ello, el uso inadecuado de medicamentos se produce cuando una persona consume un fármaco en formas o dosis distintas a las prescritas, ingiere el medicamento de otra persona (aunque sea por una cuestión médica legítima, como el dolor, por ejemplo).

Por otra parte, es importante recordar a los ciudadanos que los medicamentos tienen la finalidad de curar enfermedades o aliviar síntomas, y su correcto uso resulta de gran utilidad. Sin embargo, su administración inadecuada puede conllevar riesgos para la salud. El Ministerio de Salud hace hincapié en la importancia de seguir las indicaciones médicas y no automedicarse. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, [MSP], 2023)

A veces, personas de "buena intención" como amigos, familiares o vecinos consideran tener la capacidad de sugerir el uso de medicamentos. Tenga en cuenta que no todos los casos son idénticos, ni todas las enfermedades se manifiestan de la misma manera, por lo tanto, los medicamentos prescritos para un caso en particular no deben ser utilizados para tratar a otras personas.

Automedicación

La automedicación implica la ingesta de fármacos con el propósito de aliviar síntomas o tratar enfermedades sin la supervisión de un profesional médico. Esta práctica es ampliamente difundida a nivel global, incluso entre los estudiantes universitarios que serán los encargados de conformar los servicios de salud de la comunidad.

La Federación Internacional de Farmacólogos e Industria de la Automedicación (1999) define la automedicación como el uso de medicamentos sin receta, por iniciativa propia de las personas.

Con frecuencia considerable, numerosas personas ingieren o recomiendan fármacos sin poseer conocimientos médicos, asumiendo la responsabilidad de su propia salud o la de sus seres queridos y sin tomar en cuenta las posibles implicaciones que esto conlleva. La automedicación consiste en el empleo de medicamentos por propia iniciativa, sin la intervención de un profesional médico tanto en el diagnóstico, la prescripción y el seguimiento del tratamiento. Es una práctica sumamente común y ampliamente difundida en la sociedad.

Medicamentos de venta libre y automedicación responsable. Los medicamentos de venta libre, por tener esa cualidad no se convierten en inofensivos e inoocuos. Ahora bien, la automedicación podría considerarse responsable cuando consiste en administrarse por los propios medios un determinado fármaco con el único objetivo de tratar síntomas menores como la fiebre, pero únicamente por un tiempo muy limitado.

Principales causas del uso inadecuado de medicamentos

Por lo general, cuando las personas experimentan dolor de cabeza, estrés, malestar estomacal, irritación de garganta, tos o resfriado común, optan por tomar medicamentos por cuenta propia para obtener alivio. Existen múltiples factores o causas que influyen en el uso inadecuado de medicamentos, entre los cuales Papaqui et al. (2020) destacan:

Presión social ejercida por grupos o familiares para ofrecer una solución rápida a los problemas de salud-enfermedad.

La falta de tiempo para acudir a la consulta médica debido a los largos tiempos de espera o la lentitud en los servicios de atención.

Una sociedad en la que las obligaciones académicas, laborales y domésticas dominan la vida cotidiana.

Factores económicos derivados del desempleo, las malas condiciones de vida y el bajo ingreso económico familiar que impide acceder a los servicios de salud.

Factores culturales, como la falta de acceso a los servicios de salud y la escasa educación sanitaria, lo que ha permitido a la industria farmacéutica difundir información sesgada sobre los medicamentos y promover el consumo de fármacos poco seguros (pp. 6-7).

De igual forma, Altamirano, et al. (2019) mencionan que el uso inadecuado de cualquier tipo de medicamentos, puede tener como fuentes la familia, amigos, vecinos, el

profesional de una farmacia, un medicamento previamente recetado para un síntoma específico o sugerencias de anuncios en medios de comunicación por el que la persona considera que no es necesario o importante acudir a un médico para previa evaluación del malestar que está padeciendo en ese momento.

Uno de los motivos principales para la automedicación mencionado anteriormente es la falta de considerar necesario acudir a un médico, lo cual respalda la idea de que esta práctica es socialmente aceptada como una forma de cuidado personal relacionada con el conocimiento de enfermedades. Haber experimentado un cuadro clínico o que un familiar o amigo lo haya experimentado genera una sensación de seguridad, conocimiento y capacidad para resolver problemas de salud similares.

Por otra parte, la familia, amigos, vecinos, el profesional de una farmacia, un medicamento prescrito anteriormente para un síntoma determinado o sugerencias de un anuncio en medios de comunicación, son fuentes comunes de automedicación, la que cada día es una práctica más habitual, relacionada principalmente con el autocuidado de la salud

Consecuencias del uso inadecuado medicamentos o automedicación

El empleo de fármacos sin supervisión médica puede acarrear peligros para la salud de las personas tanto a corto como a largo plazo. Algunos de los principales riesgos asociados o consecuencias a la automedicación mencionado por Vera (2020) son:

Consecuencias médicas. El incremento de la morbilidad y el riesgo de mortalidad se debe a diversos factores, como los efectos adversos de medicamentos innecesarios, los efectos adversos de medicamentos incorrectos, la administración de dosis excesivas o insuficientes, la falta de uso de medicamentos adecuados, el uso prolongado o insuficiente de medicamentos según las indicaciones, así como el abuso y la adicción a los medicamentos.

Consecuencias económicas: El incremento de los gastos de salud se debe a diversos factores, tales como el aumento en la cantidad de consultas médicas, la prolongación de las hospitalizaciones, la enfermedad o fallecimiento de personas en edad laboral (lo cual resulta en la pérdida de días de trabajo) y la pérdida de recursos en medicamentos debido al incumplimiento de los tratamientos

Consecuencias sociales: Inquietud ante fallecimiento o enfermedad. Descontento con la atención médica brindada. Baja calidad de vida (laboral, social, recreativa, autoestima) (p. 81).

La automedicación o uso inadecuado de medicamentos tienden a fomentar las consecuencias en las que se pueden encontrar el alto índice de morbilidad y de mortalidad, sobre todo a raíz de infecciones infantiles y enfermedades crónicas, tales como la hipertensión, la diabetes, la epilepsia o enfermedades mentales (Ávila & Torres, 2018).

Por tal motivo, el uso excesivo irracional de medicamentos puede estimular una demanda desproporcionada por parte de los pacientes, y disminuir el acceso y los índices de consultas debido a la escasez de medicamentos y a la pérdida de confianza del paciente en el sistema sanitario.

Entre otras de las consecuencias mencionadas por Del Tor et al. (2017) están las siguientes:

La manifestación de toxicidad en forma de efectos secundarios, reacciones adversas e intoxicación

La dependencia o adicción.

Las interacciones con otros medicamentos, ya que la combinación de medicamentos puede resultar peligrosa.

La falta de eficacia debido a la falta de indicación para esa enfermedad, dosis inadecuada o tiempo de administración incorrecto (por ejemplo, el uso excesivo de antibióticos).

El incremento generalizado del abuso de medicamentos en las últimas dos décadas se evidencia en las admisiones a programas de tratamiento por trastornos vinculados al consumo de fármacos y en los fallecimientos por sobredosis relacionados con dichos medicamentos.

En razón de lo anterior, se deduce que la automedicación representa una preocupación significativa para la salud pública, ya que ocasiona daños considerables a la sociedad en general. Por tanto, El uso indebido de los medicamentos recetados puede acarrear graves consecuencias médicas.

Antecedentes de la Investigación

González, Francisco; Jiménez, Luis y Cantarero, Irene en el año 2021 en su artículo académico realizado para la revista Educación Médica, lleva por tema “Automedicación en estudiantes de último curso de enfermería fisioterapia y medicina de la Universidad de Córdoba” llevó por objetivo analizar la prevalencia y factores que acompañan a la automedicación en estudiantes del último curso de los grados de Enfermería, Fisioterapia y Medicina de la Universidad de Córdoba. Aplicaron la metodología de Estudio descriptivo y transversal. La información se recogió a través de un cuestionario cumplimentado telemática y anónimamente por los universitarios. Para el análisis estadístico se utilizaron las pruebas Ji-cuadrado y Kruskal-Wallis. Como resultado, se obtuvo que un 90,8% de los estudiantes encuestados afirma automedicarse. Para el tratamiento del dolor y síntomas leves, el 47,4% consume mayoritariamente un solo fármaco, siendo los analgésicos los más utilizados. Los conocimientos adquiridos durante el grado promueven esta práctica y la farmacia comunitaria es la principal fuente de obtención de fármacos. Concluyeron que la automedicación es una práctica habitual en los alumnos de último curso de los grados de Enfermería, Fisioterapia y

Medicina de la Universidad de Córdoba. La elevada prevalencia de autoconsumo de medicamentos en esta población de estudiantes hace que se deba reflexionar sobre la importancia de una acción formativa eficaz con el fin de concienciar a este tipo de discentes sobre los riesgos de la automedicación.

Otra de las investigaciones, es la realizada por Zambrano y Tomalá (2022) en su artículo académico titulado “*Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios*” para la revista Internacional Tecnología-Educativa 2.0, tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, fundamentando la investigación bajo el método deductivo, paradigma positivista con enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-exploratorio, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo constituida por 30 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 18 y 22 años. En la recolección de datos utilizó como técnica una encuesta, mediante, un cuestionario de preguntas semiestructuradas con el propósito de determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes. Los resultados más relevantes indican la existencia de un nivel significativo de estrés académico en los estudiantes universitarios acompañado de una sintomatología física-psicológica manifestada en alteraciones en los ciclos de sueño, dolor de cabeza, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad, concluyendo que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios el nivel de estrés aumenta; sin embargo, tienen un mejor manejo de los síntomas debido a la práctica de actividades recreativas y organizan adecuada del tiempo.

Zambrano et al., (2023) realizaron un artículo académico para la Universidad Técnica de Ambato con el tema “*Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias*” con el objetivo de analizar la evidencia científica disponible sobre estrés académico en estudiantes universitarios el estrés académico, refiriendo que el estrés es una de las principales alteraciones de la salud mental de los estudiantes universitarios; se

considera como una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, consecuente a diversos agentes estresores relacionados con eventos académico, entre los que se encuentran la realización de exámenes, relaciones entre compañeros y con docentes, poca red de apoyo familiar durante el tiempo de estudio, entre otros, los cuales pueden generar, incluso, manifestaciones de dolor y fatiga crónica en quien la padece. Se realizó una revisión sistemática con la aplicación del método PRISMA, a partir de la búsqueda de artículos, en bases de datos como Science Direct, Springer, Taylor & Francis, Sage Journals. Como resultado se logró evidenciar un incremento acelerado y progresivo del estrés en los estudiantes universitarios, concluyendo que durante la pandemia del COVID-19, los estudiantes universitarios presentaron incremento del estrés académico y trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, los cuales estuvieron determinados por diversas fuentes estresoras, como el distanciamiento social, la sobrecarga de actividades académicas, el nivel de exigencia de los docentes y la incertidumbre frente a los apoyos económicos.

Álvarez y Sánchez (2023) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en su investigación *“Percepción de Riesgo sobre el uso de Psicofármacos en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí”* tuvo por objetivo conocer la percepción de riesgo de los estudiantes en relación con el uso de psicofármacos, llevando a cabo un análisis descriptivo y exploratorio con un enfoque cuantitativo. Se logró identificar posibles factores que intervienen en el consumo de manera fiable y precisa. La población estudiada en la Uleam fue la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, cuya muestra fue de 307 estudiantes realizando las investigaciones pertinentes sobre el tema. Se utilizó un diseño metodológico cuantitativo, aplicando encuestas con preguntas cerradas a estudiantes de comunicación, economía, trabajo social y derecho. Los resultados estadísticos obtenidos se analizaron de forma sintética para obtener conclusiones verídicas y confiables. Los hallazgos

de esta investigación beneficiarán a los estudiantes universitarios y a la sociedad en general al proporcionar información relevante sobre la percepción de riesgo en el uso de psicofármacos.

Hernández y Cruz (2023) publicaron para la revista *Medisan* su artículo “*Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil*” cuyo objetivo fue describir las manifestaciones de estrés académico en estudiantes del tercer año de la carrera de Medicina. Se realizó un estudio descriptivo, transversal y retrospectivo de 10 estudiantes de la Facultad de Medicina No. 1 de Santiago de Cuba, diagnosticados con estrés académico en la Unidad de Orientación Estudiantil, desde enero hasta junio de 2022. Los resultados evidenciaron que predominó el estrés moderado en 70,0 % de los alumnos, con una primacía del sexo femenino (50,0 %). La frecuencia de intensidad de la preocupación fue expresada en el valor categorial mucho (70,0 %). Entre los principales factores estresores identificados figuraron: sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones de los profesores y participación en clase, que en su totalidad forman parte de la dinámica del proceso formativo de la carrera. También prevaleció la diversidad de estrategias de afrontamiento a dicho estrés. Concluyeron que el estrés académico se presentó mayormente en las esferas afectiva y conductual de los estudiantes y se asoció a sucesos vivenciales como factores estresores.

Fundamentos legales

Ley Orgánica de Salud

En la Ley Orgánica de Salud (2006), en su Capítulo III. De los medicamentos, expresa:

Art. 153.- Todo medicamento debe ser comercializado en establecimientos legalmente autorizados. Para la venta al público se requiere de receta emitida por profesionales facultados para hacerlo, a excepción de los medicamentos de venta libre, clasificados

como tales con estricto apego a normas farmacológicas actualizadas, a fin de garantizar la seguridad de su uso y consumo.

Art. 154.- El Estado garantizará el acceso y disponibilidad de medicamentos de calidad y su uso racional, priorizando los intereses de la salud pública sobre los económicos y comerciales. Promoverá la producción, importación, comercialización, dispensación y expendio de medicamentos genéricos con énfasis en los esenciales, de conformidad con la normativa vigente en la materia. Su uso, prescripción, dispensación y expendio es obligatorio en las instituciones de salud pública. (p.27-28)

Capítulo V. De los establecimientos farmacéuticos

Art. 167.- La receta emitida por los profesionales de la salud facultados por ley para hacerlo, debe contener obligatoriamente y en primer lugar el nombre genérico del medicamento prescrito. Quien venda informará obligatoriamente al comprador sobre la existencia del medicamento genérico y su precio. No se aceptarán recetas ilegibles, alteradas o en clave. **Art. 171.-** Es prohibida la venta de medicamentos que contengan sustancias psicotrópicas y estupefacientes que no cuenten con receta emitida por profesionales autorizados para prescribirlas. Cuando se requiera la prescripción y venta de medicamentos que contengan estas sustancias, se realizará conforme a las normas emitidas por la autoridad sanitaria nacional y la Ley de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas.

Art. 174.- Se prohíbe a los expendedores de farmacias recomendar la utilización de medicamentos que requieran receta médica o cambiar la sustancia activa prescrita, sin la autorización escrita del prescriptor.(p 29-30)

2.5. Fundamentos teóricos del Trabajo Social

La intervención del trabajador social para Pibaque y López (2017) “es aquella acción que ayuda a promover la autonomía familiar, desempeña las funciones de técnico de

acompañamiento familiar y su rol se enmarca en ser el orientador en la articulación para obtener una intervención integral y coordinada.”

La intervención anteriormente mencionada está enfocada en la capacitación de la libre aplicación de la elección de cambios, el saber cómo superar esa difícil situación que en muchos de los casos no sabe cómo enfrentar y la cual se convierte en un obstáculo para el pleno desarrollo social, para ello se emplean diversos recursos que implican el potencial mismo de las personas para superar sus adversidades.

Sin embargo, con similitud de relación Javier Corvalán (1997) citado por Moreira y Fernández (2017) define la intervención del trabajador social como: “la acción organizada de un conjunto de individuos frente a problemáticas sociales no resueltas en la sociedad a partir de la dinámica de base de la misma.”

Con respecto a lo fundamentado se puede decir que el trabajador social influye de manera positiva en la vida de todas las personas, debido a la labor que realizan en la sociedad. Por tal razón, Miranda (2021) la intervención que realizan los trabajadores se define como la actuación del Trabajo Social ante las manifestaciones de una cuestión social definida, cuyo abordaje da respuesta a una problemática social la que en este caso corresponde a la violencia de género.

En este sentido, estas acciones median entre el problema y la solución de éste; En las situaciones estrés y uso inadecuado de medicamentos en jóvenes universitarios se puede entender la intervención como el proceso que permite trabajar con la persona afectada en diferentes niveles, con el fin de reducir al mínimo los efectos negativos producidos por este mal hábito.

Aspectos Fundamentales de la Intervención del Trabajador Social

En el desempeño de la labor profesional, al ejercer un Trabajador Social sus actividades, sean estas para una entidad pública, o privada, mirando más allá de la adecuación

de un sitio y los recursos mínimos indispensables para realizar la actividad, se debe tomar en cuenta el rango de autonomía con el que se cuente, pues realizar la actividad bajo condiciones que limiten el desenvolvimiento se verá directamente reflejado en la consecución de los resultados deseados.

Al respecto García *et al* (2015), argumentan que esa dinámica de trabajo se concreta y se construye en cada lugar o servicio, según cómo se asuman las dificultades o limitaciones existentes, con mayor o menor éxito dependiendo de muchos factores a los que no nos vamos a referir.

En dicha acción o intervención, los profesionales en el campo social deben tomar en cuenta no solo al individuo como objeto de estudio sino los diferentes elementos del medio social que influyen en el mismo: las instituciones, centros educativos, cosas materiales, las personas, etc., recurriendo a la opinión de otros profesionales del Trabajo Social.

García *et al* (2015), dividen los aspectos fundamentales del trabajador social en “Comprensiones” y “Acciones” Comprensión de la individualidad y de las características personales. Comprensión de los recursos, de los peligros y de las influencias del medio social. Acción directa de la mente del profesional de trabajo social sobre la de la persona. La influencia personal. Acción indirecta ejercida por el medio social.

Mediante las capacidades y habilidades profesionales se determina la combinación de esos cuatro aspectos en la situación de la vida de la persona, en la que el trabajador social expresa nuevas posibilidades hacia el individuo para que pueda desarrollar de forma simultánea su personalidad y así mejorar las relaciones sociales.

Funciones del Trabajador Social

Un Trabajador Social se considera como aquel profesional dedicado promover el cambio y desarrollo social de toda una sociedad, atendiendo las carencias o necesidades de

los individuos ya sea en el entorno familiar, social o grupal. El autor González define algunas de las funciones más importantes de los Trabajadores Sociales como:

Actuar preventivamente ante situaciones derivadas de problemas en las relaciones de convivencia de entorno social. la precaución y tener cautela es un factor importante para tener un análisis objetivo del plano en el que se va a actuar, desarrollar y ejecutar proyectos que intervengan ante la exclusión social o de falta de respeto a los derechos humanos. Mediante la observación y el análisis se logra un mejor desarrollo y ejecución de las medidas que se implementaran, orientar a aquellas personas o grupos de personas que requieran de capacidades para afrontar los diversos problemas sociales que repercuten en su vida. El trabajo grupal es necesario a nivel comunidad donde no solo el individuo si no su entorno debe ser ayudados, promover y luchar por el compromiso gubernamental y social en políticas sociales que resulten justas y eficaces, así como el establecimiento de servicios sociales eficientes (González C. , 2017).

El profesional de Trabajo Social es quien busca y utiliza los recursos existentes, teniendo como bandera los derechos humanos, que estos sean respetados y aplicados en los usuarios, para realizar la transformación positiva de las situaciones problemáticas o conflictivas del usuario, puede ser este un sujeto, un grupo, una colectividad y/o institución.

En la intervención social se busca que el usuario y/o institución sean sujetos de justicia social garantizando la vida y la satisfacción de sus necesidades prioritarias. El Trabajo Social tiene un campo de acción muy amplio, entre los cuales debe aplicar modelos de intervención según sea el caso.

El primer nivel, Microsistema, se encuentran los factores biosociales que subyacen en la historia personal, las relaciones de las personas con su medio ambiente inmediato,

es decir, las relaciones más próximas en la familia de pertenencia, entre cónyuges o parejas y entre quienes forman el grupo familiar y más cercano de amistades.

El segundo nivel, Mesosistema, se exploran los contextos comunitarios en donde se desarrollan los individuos y las familias, así como las relaciones sociales que se establecen en los vecindarios, el barrio, los ambientes escolares y laborales más próximos.

El tercer nivel, Exosistema este contempla el vínculo entre dos o más ambientes, siendo que en, por lo menos uno de ellos, el niño no se encuentra presente, pero sufre sus influencias indirectamente.

El cuarto nivel, Macrosistema, referido a las creencias y valores culturales presentes en los otros tres niveles, influenciando sobre los factores de las estructuras más bajas, como son, las relaciones de poder, la violencia estructural, desigualdad social, entre otras.

El quinto nivel, Cronosistema corresponde al momento histórico en el que se ejecuta el acto de violencia. Aquí se toman en cuenta las posibles motivaciones apócalas de las personas, los grupos o los colectivos sociales para llevar a cabo actos de violencia (Mirabá, 2018).

Una de las principales directrices del trabajo social es la de identificar las necesidades de los individuos, y desde otro punto de vista realizar una aproximación mediante trabajo de campo por medio de entrevistas para poder dimensionar de forma verídica la problemática acontecida y así definir una línea de acción para la intervención.

Una vez mencionado todo lo anterior, cabe destacar que para la correcta realización de esta investigación se considera como metodología de intervención social el enfoque de capacitación comunitaria, para lo cual la comunidad será representada por los estudiantes de la Uleam en el periodo 2023-2024. Esta metodología se escoge puesto que permitirá de

alguna manera fortaleces el manejo del estrés en los estudiantes, además de educarlos sobre el uso de medicamentos llegando incluso a otras partes de la comunidad académica en la prevención y el apoyo mutuo.

Capítulo III: Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

Para el presente trabajo se planteó como tipo de investigación a la investigación no experimental, la cual Huairé Inacio (2019) la define como un enfoque donde el investigador no realiza cambios deliberados en las variables ni manipula el entorno de recolección de datos... se enfoca en la observación, descripción e interpretación de eventos, comportamientos o fenómenos en su entorno real, sin intervenir para alterar o controlar las variables de estudio.

A su vez, dentro de esta metodología se consideró a la investigación transversal como la definición más precisa del enfoque de ese trabajo. Esto se debe a que con la investigación transversal se recolectará datos en un solo momento, en un tiempo único (periodo entre 2023-2024) y permitió describir las diferentes variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, para este caso, la incidencia del estrés académico en el uso inadecuado de medicamentos, que corresponde al tema principal de esta investigación.

Por tanto, mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos se conoció las causas, consecuencias del estrés académico y el uso inadecuado de medicamentos de estudiantes de medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, que a su vez permitió conocer los diferentes tipos de fármacos que usan inadecuadamente, además del rol de los equipos multidisciplinares en este contexto.

Diseño de Investigación

La investigación contó con un diseño exploratorio, mismo que Tari et al., (2017) señalan que: “tiene como propósito explorar en primer lugar un fenómeno o problema de investigación y utilizarlo previamente para llevar a cabo un análisis con el otro método.” Se aplicó este diseño en razón de que los datos investigados pertenecen a una realidad problemática acontecida durante el año 2023-2024.

Se empleó este diseño que permitió determinar influye el uso inadecuado de medicamentos por estrés académicos en los estudiantes de medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Métodos de Investigación

Bibliográfico

La investigación se realizó a través del método bibliográfico que según Pineda et al., (2017) se refiere a “las revisiones bibliográficas son utilizadas para analizar, sistematizar e integrar los resultados de diferentes investigaciones”. Razón por la cual, se utilizó este método para fundamentar teóricamente las variables estrés académico y uso inadecuado de medicamentos desde el punto de vista de diferentes autores y aportar con los criterios personales, a su vez permite conocer los antecedentes investigativos que sirvió de soporte a la problemática actual para esta investigación.

Analítico-sintético

Se aplicó el método analítico – sintético que para Cárdenas (2017) “este método permite llegar a la veracidad de la información partiendo de un todo estudiando cuidadosamente cada una de las partes para una vez analizadas se proceda a unir cada una de la información relacionada previamente entre sí”. Por lo tanto, este también contribuye a la revisión bibliográfica de las variables de estudio que permitirá la descomposición y análisis

minucioso de cada una de las partes que lo componen. Además, permite analizar los resultados que se obtendrán de la investigación de campo

Inductivo-deductivo

El método inductivo-deductivo según Alan y Cortez (2018) “se fundamenta en el razonamiento que parte de aspectos particulares para construir juicios o argumentos generales, mientras que el método deductivo consiste en ir de lo general a lo particular”. Por lo tanto, se aplicó este método porque permitió analizar el estrés académico como causal del uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024, a través de un estudio cuantitativo.

Descriptivo

Ortega (2017) indica que el método descriptivo “utiliza el método de análisis, en el que se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, para señalar sus características y propiedades”. Por tal razón, se aplicó la investigación descriptiva con el que se indagará las características principales del problema de estudio sobre el estrés académico como causal del uso inadecuado de medicamentos.

De campo

Además, se realizó la investigación de campo que según Arias (2020) refiere que “recopila los datos directamente de la realidad y permite la obtención de información directa en relación a un problema”. Se aplica esta investigación, por cuanto se obtuvo información directa desde el lugar de los hechos empleando los instrumentos de recolección de datos que permitió indagar sobre las causas y consecuencias producidas por el estrés académico, los diferentes niveles de estrés de los estudiantes y los diferentes tipos de fármacos y sus consecuencias que utilizan los estudiantes universitarios de la Carrera de Medicina para mitigar el estrés académico.

Operacionalización de Variables

Tabla 1

Variable Independiente: Estrés académico

Definición	Categoría	Indicador	Items Básicos	Técnica/Instrumento	Fuentes
El estrés académico se puede definir según Silva et al. (2020) como el estado en el que el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno, generando distrés.	Síntomas del estrés académico	-Físicos -Psicológicos -Conductuales -Emocionales -sociales	¿ Si usted ha sentido estrés o sobrecarga emocional como estudiante de la carrera de medicina de las siguientes sintomatologías, seleccione las que ha tenido?	-Encuesta online a estudiantes	
	Causas del estrés académico	-Competitividad grupal y entre compañeros. -Realización de un examen -Sobrecarga de tarea -Exposición de trabajos en clase -Intervenciones en el aula -Sobrecarga académica -Demasiados alumnos en un aula Poco tiempo para presentar los trabajos -Problemas o conflictos con los compañeros de clase o profesores.	¿De las siguientes opciones cuáles considera usted son las causas que genera el estrés Académico en la carrera de medicina?	-Encuesta online a estudiantes	
	Consecuencias del estrés académico	-Psicológicas -Fisiológicas	¿De las siguientes opciones cuáles cree que son las consecuencias que genera el estrés académico?	-Encuesta online a estudiantes	

Realizado por: Gabriela Elizabeth Piloso Delgado

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina de la ULEAM

Tabla 2

Variable dependiente: Uso inadecuado de Medicamentos

Concepto	Categorías	Indicador	Items	Instrumento
Según la Federación Internacional de Farmacólogos e Industria de la Automedicación define la automedicación como el uso de medicamentos sin receta, por iniciativa propia de las personas. (García, Atucha, & Cecilia, 2018)	Tipos de fármacos	- <i>Antidepresivos</i> - <i>Ansiolíticos</i> - <i>Tranquilizantes</i>	<i>Qué tipos de fármacos o medicamentos utiliza para mitigar su estrés académico</i>	-Encuesta online a estudiantes
	Principales causas de la automedicación	- <i>Presión social</i> - <i>Falta de tiempo</i> - <i>La sociedad</i> - <i>Factores económicos</i> - <i>Factores culturales</i>	<i>¿ Si ha sufrido de estrés de las siguientes listas de medicamentos, cuáles usted a ingerido?</i>	-Encuesta online a estudiantes
	Consecuencias del uso inadecuado de medicamentos	- <i>Consecuencias médicas</i> - <i>Consecuencias económicas</i> - <i>Consecuencias sociales</i>	<i>¿ Conoce los riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés?</i>	-Encuesta online a estudiantes

Realizado por: Gabriela Elizabeth Piloso Delgado

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina de la ULEAM

Población y Muestra

Población

Babbie, (2019) define la población como “el grupo completo de personas, casos, objetos o eventos que cumplen con ciertos criterios de inclusión y son de relevancia para la investigación” (p.201). Por tanto, la selección adecuada de la población es crucial para llegar a cumplir con el objetivo de la investigación.

Visto de esta forma, el mismo autor Babbie, (2019) destaca que “la elección adecuada de la población es sumamente importante, ya que los resultados y las conclusiones se aplicarán o generalizarán a ese grupo específico de personas o casos” (p.201).

En el presente trabajo de investigación, se tomó en cuenta como población objetivo a todos los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí que son un total de 1109.

Muestra

La muestra en investigación permitió recopilar datos de un subgrupo de la población previamente seleccionada, pero la misma debe ser lo suficientemente representativa para poder proporcionar resultados válidos y confiables.

Según Sekaran y Bougie (2020) una muestra se define como “una porción representativa de la población que se selecciona para un estudio” (p.69). Así mismo Babbie, (2019) describe la muestra como “una selección de personas, casos, objetos o eventos tomados de una población más amplia para representarla y permitir la inferencia de resultados.

La muestra se determina a través de un cálculo de muestreo para extraer el número de estudiantes a quienes se aplicará la encuesta dirigida, cuya fórmula es:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

En donde:

N= Tamaño de la población 1109.

Z= Nivel de confianza 95%= 1,96.

P= Probabilidad de éxito 50%= 0,50.

Q= Probabilidad de fracaso (1-P) 1-0,05= 0,50.

D= Exactitud (se espera en este caso un 5%) 5/100= 0,05.

$$n = \frac{(1109) * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{0,05^2 * (1109- 1) + 1,96^2 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = \frac{(1109) * 3,84 * 0,50 * 0,50}{0,0025 * (1108) + 3,84 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = \frac{1064}{2,77 + 0,96}$$

$$n = \frac{1064}{3,77}$$

$$n = 282$$

Del cálculo de la muestra se obtuvo 282 estudiantes de la carrera de Medicina para encuestar.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas que se aplicaron en la investigación de campo fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario de 15 de preguntas cerradas con opciones de respuestas para recopilar las opiniones y transformarlos en datos estadísticos que arrojó los principales resultados sobre la problemática en estudio.

Consideraciones Éticas

Las consideraciones éticas se basaron en una serie de requisitos que deben cumplirse para llevar a cabo investigaciones. Uno de los requisitos más importantes es obtener un consentimiento informado y por escrito de las personas que participarán en la investigación. Además, se debe permitir la libertad de abandonar la investigación en cualquier momento sin consecuencias legales. Es fundamental proteger la privacidad de los individuos y no divulgar la información obtenida sin su autorización. Esta investigación no representa ningún riesgo para los estudiantes de Medicina de la Uleam y se garantiza la integridad y dignidad de los participantes al no revelar sus identidades ni divulgar la información en el lugar de estudio.

Capítulo IV: Resultados

Análisis y Discusión de Resultados

Una vez desarrollada la investigación y aplicada la técnica de recolección de datos (encuestas) se presentan los resultados obtenidos en todas y cada una de las preguntas establecidas en el formulario desarrollado, para de manera consecutiva a cada resultado analizar dichas respuestas o datos obtenidos.

Cabe destacar que, para este trabajo, se consideró una muestra de 282 estudiantes de la carrera de medicina de la Uleam, sin embargo y por motivos de mejorar la precisión de los resultados se obtuvieron las respuestas de 300 estudiantes en total, que pertenecen al grupo objetivo de esta investigación. Para ello, en adelante se mostrarán las gráficas de los resultados obtenidos y el análisis que se puede obtener de los mismos, como sigue:

Pregunta introductoria 1. ¿Está de acuerdo en responder libre y voluntariamente esta encuesta?

Tabla 3

Participación libre y voluntaria en esta encuesta

No.	Descripción	f	%
1	Si	279	93.00%

2	No	21	7.00%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 1

Participación libre y voluntaria en esta encuesta



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

Según la encuesta realizada a 300 estudiantes sobre su participación libre y voluntaria de esta encuesta, la mayoría, un 93% (279 estudiantes), afirmó haber participado de manera libre y voluntaria, mientras que solo el 7% (21 estudiantes) indicó lo contrario. Estos resultados sugieren un alto compromiso y disposición por parte de los estudiantes para involucrarse en la encuesta, lo cual puede reflejar una actitud positiva hacia la investigación y un interés en el tema tratado.

Pregunta introductoria 2. Género

Tabla 4

Género

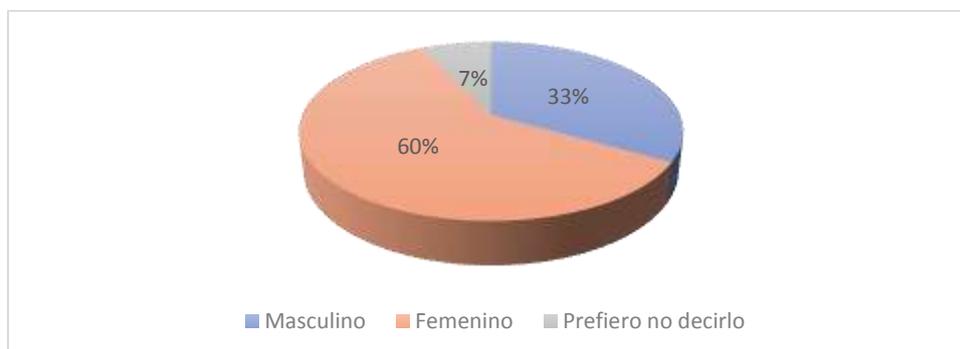
No.	Descripción	f	%
1	Masculino	100	33.30%
2	Femenino	179	59.70%
3	Prefiero no decirlo	21	7.00%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 2

Género



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

Respecto al género, de los 300 estudiantes encuestados, se puede observar que el 33.3% (100 estudiantes) se identificaron como masculinos, el 59.7% (179 estudiantes) como femeninos, y el 7.0% (21 estudiantes) decidieron no revelar su género. Este resultado refleja una mayor presencia de mujeres en la encuesta, con casi el doble de participantes femeninas en comparación con los masculinos.

Pregunta introductoria 3. Edad

Tabla 5

Edad

No.	Descripción	f	%
1	13 años	1	0%
2	19 a 25 años	209	70%
3	26 a 31 años	75	25%
4	32 a 43 años	15	5%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 3

Edad



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

En cuanto a las edades de los estudiantes, se muestra que la mayoría de los encuestados (70%) se encuentran en el rango de 19 a 25 años, un 25% de los encuestados tienen entre 26 y 31 años, un 5% de los encuestados tienen entre 32 y 43 años.

Pregunta 1. ¿Conoce usted lo que es estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante universitario en la carrera de Medicina?

Tabla 6

Estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante

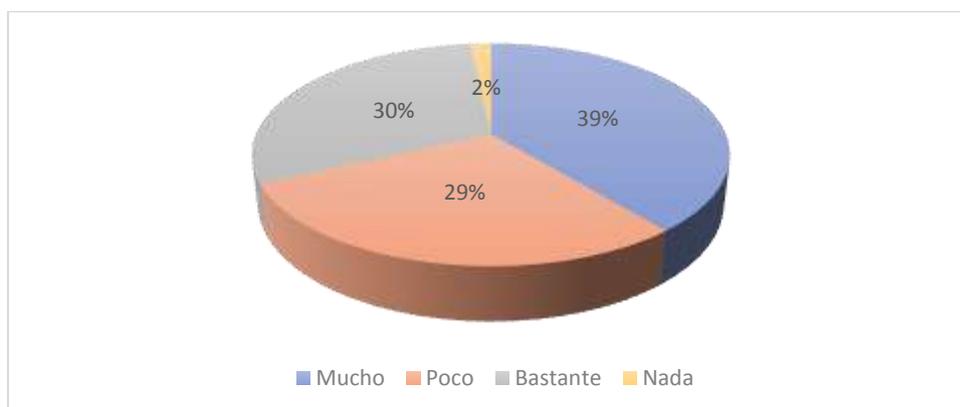
No.	Descripción	f	%
1	Mucho	117	39%
2	Poco	87	29%
3	Bastante	91	30%
4	Nada	5	2%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 4

Estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

La encuesta muestra que una mayoría significativa de los encuestados, un 39%, reporta conocer mucho sobre el estrés académico y su impacto en la salud de los estudiantes de Medicina, un 30% adicional de los encuestados también reporta un conocimiento considerable (bastante) sobre el tema. Sin embargo, un 29% de los encuestados indica tener poco conocimiento, y un 2% de los encuestados afirma no saber nada sobre el tema. Estos resultados resaltan la necesidad de continuar educando a los estudiantes sobre el estrés académico, especialmente en carreras exigentes como Medicina, para promover una mejor salud mental y bienestar.

Pregunta 2. ¿Qué tan consciente está usted de la existencia del estrés académico en la vida del estudiante universitario de la carrera de Medicina?

Tabla 7

Conciencia de la existencia del estrés académico en el estudiante

No.	Descripción	f	%
1	Mucho	148	50%
2	Poco	79	26%
3	Bastante	70	23%

4	Nada	3	1%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 5

Conciencia de la existencia del estrés académico en el estudiante



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

La encuesta revela que la mitad de los encuestados (50%) están muy conscientes de la existencia del estrés académico en la vida de los estudiantes de Medicina, un 23% adicional reporta estar bastante consciente, un 26% tiene poco conocimiento sobre el tema y solo un 1% de los encuestados afirma no estar consciente de este problema en absoluto. Estos datos destacan la necesidad de continuar promoviendo la concientización en los estudiantes y ofreciendo recursos para manejar el estrés académico, especialmente en disciplinas tan demandantes como Medicina, para asegurar el bienestar de los estudiantes.

Pregunta 3. ¿Cree usted que el nivel de complejidad y exigencias de la carrera de medicina genere un estrés académico en los estudiantes?

Tabla 8

Nivel de complejidad y exigencias

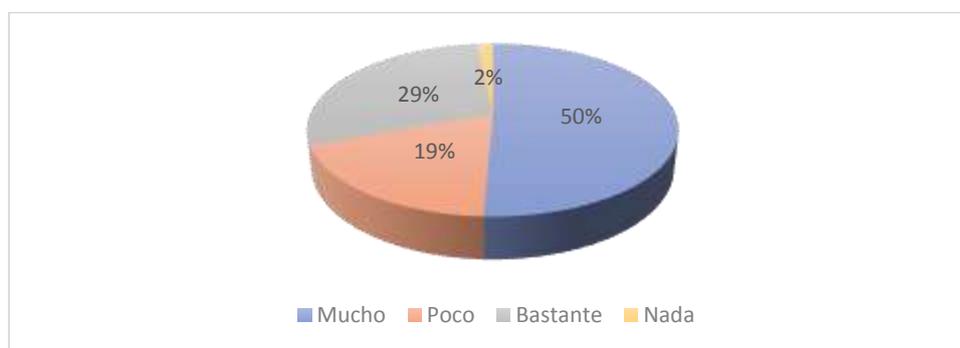
No.	Descripción	f	%
1	Mucho	152	51%
2	Poco	56	19%
3	Bastante	87	29%
4	Nada	5	2%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 6

Nivel de complejidad y exigencias



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

La encuesta revela que la mayoría de los encuestados, un 51%, sienten que la carrera de Medicina genera mucho estrés académico debido a su complejidad y exigencias. Por otro lado, un 29% de los encuestados reporta que la carrera genera bastante estrés académico. Además, un 19% considera que el nivel de complejidad y exigencias genera poco estrés, mientras que solo un 2% no percibe estrés académico en absoluto. Estos resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de Medicina experimentan niveles significativos de estrés académico.

Pregunta 4. ¿De las siguientes opciones cuáles considera usted son las causas que genere el estrés académico en la carrera de Medicina?

Responda puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que 1 significa “nada de estrés” y 5 “mucho estrés”

(1) Nada de estrés; (2) Poco estrés; (3) Algo de estrés; (4) Bastante estrés; (5) Mucho estrés;

Tabla 9

Causas que genere el estrés académico en la carrera de Medicina

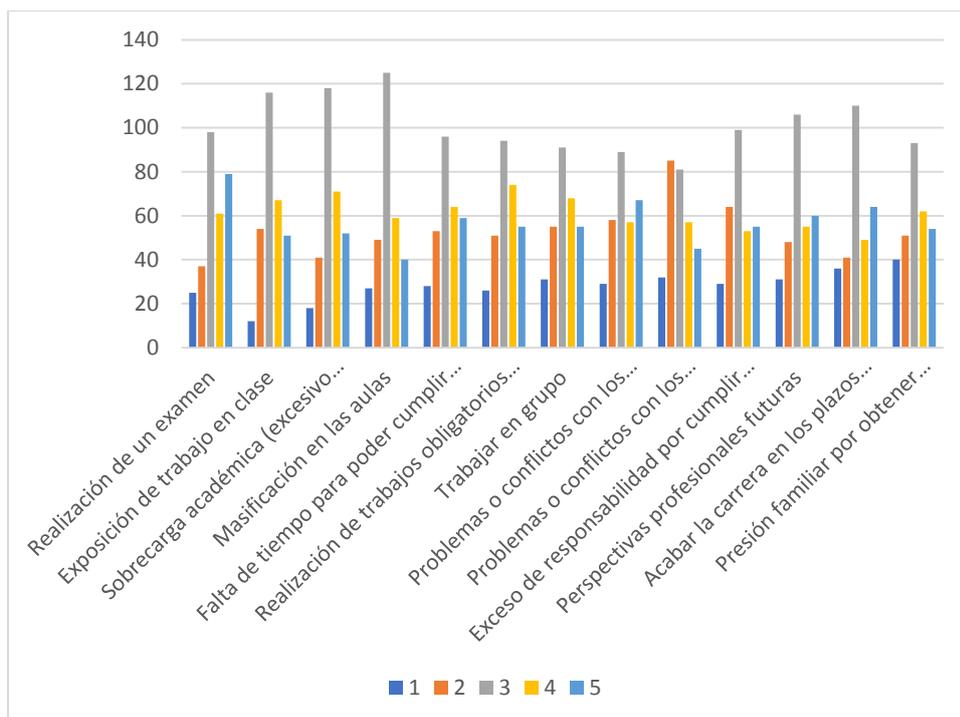
NO.	Descripción	Nivel de estrés					TOTAL
		1	2	3	4	5	
1	Realización de un examen	25	37	98	61	79	300
2	Exposición de trabajo en clase	12	54	116	67	51	300
3	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	18	41	118	71	52	300
4	Masificación en las aulas	27	49	125	59	40	300
5	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	28	53	96	64	59	300
6	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	26	51	94	74	55	300
7	Trabajar en grupo	31	55	91	68	55	300
8	Problemas o conflictos con los profesores	29	58	89	57	67	300
9	Problemas o conflictos con los compañeros	32	85	81	57	45	300
10	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	29	64	99	53	55	300
11	Perspectivas profesionales futuras	31	48	106	55	60	300
12	Acabar la carrera en los plazos estipulados	36	41	110	49	64	300
13	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	40	51	93	62	54	300

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 7

Causas que genere el estrés académico en la carrera de Medicina



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

El estudio sobre las causas del estrés académico en estudiantes de Medicina muestra que las principales fuentes de estrés son la masificación en las aulas (con 125 respuestas en el nivel 3 de estrés), la exposición de trabajos en clase (116 en el nivel 3) y la sobrecarga académica (118 en el nivel 3). Además, se resalta la falta de tiempo para completar las actividades académicas y la realización de exámenes, ambos con alta frecuencia en los niveles 3, 4 y 5 de estrés. Estos hallazgos sugieren que tanto las demandas académicas como las condiciones de estudio, incluyendo la presión por cumplir con los plazos y las expectativas familiares, son factores críticos que contribuyen de manera significativa al desarrollo del estrés.

Pregunta 5. ¿De las siguientes opciones cuáles cree que son las consecuencias que genera el estrés académico?

Responda puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que 1 significa “nada de estrés” y 5 “mucho estrés”

(2) Nada de estrés; (2) Poco estrés; (3) Algo de estrés; (4) Bastante estrés; (5) Mucho estrés;

Tabla 10

Consecuencias que genera el estrés académico

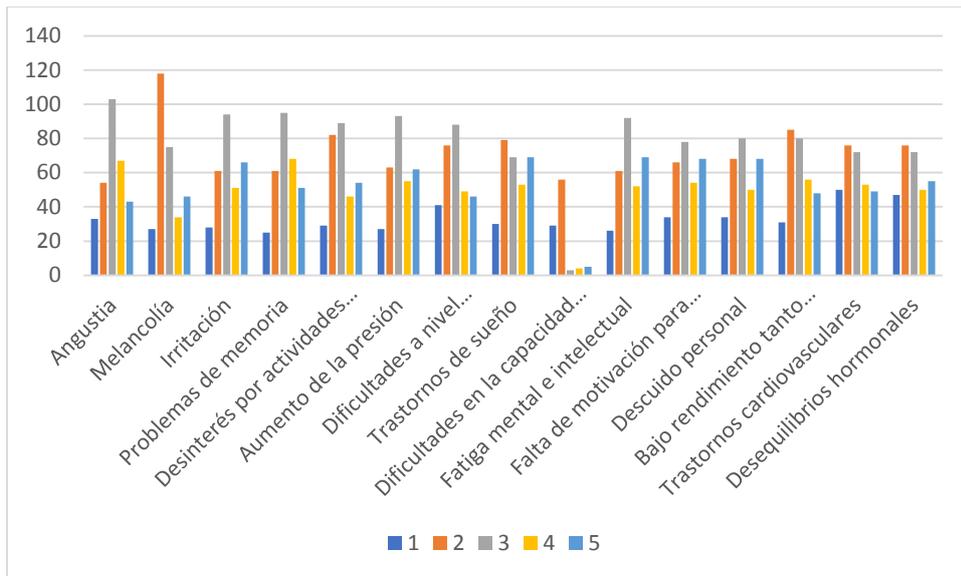
NO.		Nivel de estrés					TOTAL
		1	2	3	4	5	
1	Angustia	33	54	103	67	43	300
2	Melancolía	27	118	75	34	46	300
3	Irritación	28	61	94	51	66	300
4	Problemas de memoria	25	61	95	68	51	300
5	Desinterés por actividades motivantes en el pasado	29	82	89	46	54	300
6	Aumento de la presión	27	63	93	55	62	300
7	Dificultades a nivel respiratorio	41	76	88	49	46	300
8	Trastornos de sueño	30	79	69	53	69	300
9	Dificultades en la capacidad de atención y concentración	29	56	3	4	5	97
10	Fatiga mental e intelectual	26	61	92	52	69	300
11	Falta de motivación para realizar las tareas y actividades diarias	34	66	78	54	68	300
12	Descuido personal	34	68	80	50	68	300
13	Bajo rendimiento tanto intelectual como físico.	31	85	80	56	48	300
14	Trastornos cardiovasculares	50	76	72	53	49	300
15	Desequilibrios hormonales	47	76	72	50	55	300

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 8

Consecuencias que genera el estrés académico



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

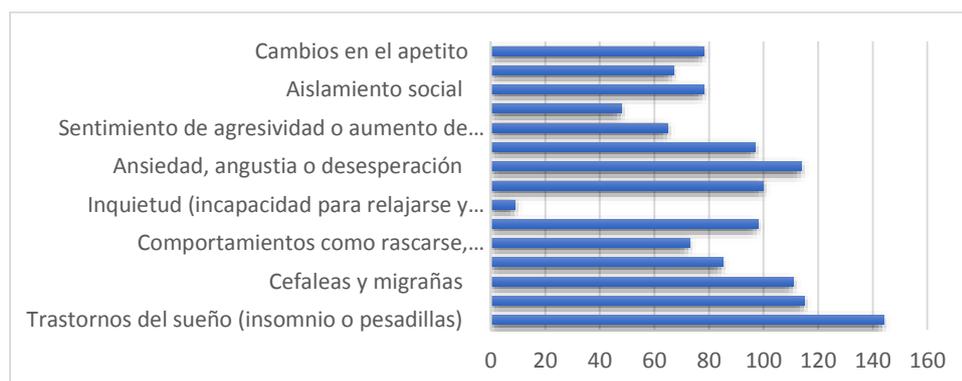
Análisis e interpretación

El gráfico exhibe diversas repercusiones del estrés académico con diferentes frecuencias en una escala del 1 al 5. Entre las repercusiones más destacadas se encuentran la angustia (103 respuestas en el nivel 3), la fatiga mental e intelectual (92 en el nivel 3) y los problemas de memoria (95 en el nivel 3). La melancolía también es relevante con una alta frecuencia en el nivel 2 (118 respuestas). Asimismo, el descuido personal y la falta de motivación para las tareas diarias presentan respuestas elevadas en los niveles 3, 4 y 5. Estos resultados indican que el estrés académico afecta considerablemente tanto la salud mental como física de los estudiantes de Medicina, manifestándose en problemas emocionales, cognitivos y físicos que pueden influir negativamente en su rendimiento académico y bienestar general.

Pregunta 6. ¿ Si usted ha sentido estrés o sobrecarga emocional como estudiante de la carrera de medicina, cuál de las siguientes sintomatologías ha presentado? seleccione las que ha tenido?

Tabla 11*Sintomatologías que ha presentado por estrés o sobrecarga emocional*

No.	Descripción	f	%
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	144	48%
2	Fatiga crónica (cansancio constante)	115	38%
3	Cefaleas y migrañas	111	37%
4	Problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea	85	28%
5	Comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse	73	24%
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	98	33%
7	Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)	9	31%
8	Sentimientos de tristeza y depresión	100	33%
9	Ansiedad, angustia o desesperación	114	8%
10	Dificultades de concentración	97	32%
11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	65	22%
12	Conflictos o tendencia a discutir o polemizar	48	16%
13	Aislamiento social	78	26%
14	Falta de motivación para realizar tareas académicas	67	22%
15	Cambios en el apetito	78	26%
TOTAL		1282	425%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina*Realizado por:* G. Piloso**Gráfico 9***Sintomatologías ha presentado por estrés o sobrecarga emocional**Fuente:* Estudiantes de la carrera de Medicina*Realizado por:* G. Piloso

Análisis e interpretación

El gráfico presenta las diversas manifestaciones asociadas al estrés o la sobrecarga emocional en estudiantes de Medicina. Los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) son los más comunes, informados por el 48% de los encuestados. La fatiga crónica (38%) y los dolores de cabeza y migrañas (37%) también son frecuentes, lo que indica un impacto significativo en la salud física. El análisis de los problemas de salud relacionados con el estrés revela que los trastornos del sueño, como el insomnio o las pesadillas, son los más comunes, estimando que casi la mitad de las personas experimentan dificultades para dormir, lo cual puede tener un impacto significativo en su bienestar general, afectando su capacidad de concentración, su estado de ánimo y su rendimiento diario. La fatiga crónica puede reducir su calidad de vida y limitar su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas, mientras que los dolores de cabeza y migrañas también son síntomas comunes de estrés, reflejando el impacto físico que este puede tener en el cuerpo. En conjunto, estos datos destacan la prevalencia de problemas de salud relacionados con el estrés.

Pregunta 7. ¿ Considera usted que los medicamentos asistentes para el estrés académico son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés?

Tabla 12

Los medicamentos son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés

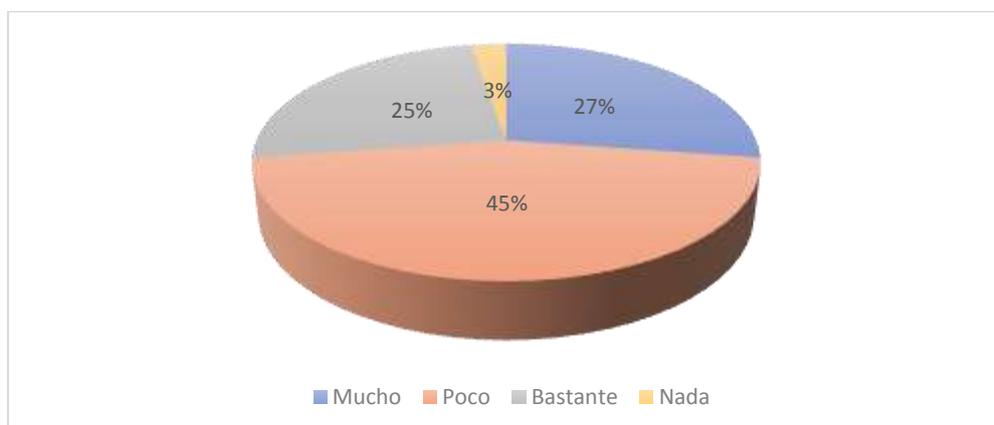
No.	Descripción	f	%
1	Mucho	82	27%
2	Poco	136	45%
3	Bastante	74	25%
4	Nada	8	3%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 10

Los medicamentos son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

El análisis de la encuesta sobre la percepción de los medicamentos indica que un 45% de los estudiantes consideran que los medicamentos son una opción viable en cierta medida, mientras que un 27% piensa que son altamente viables. Además, un 25% opina que son bastante viables. Solo un 3% de los encuestados creen que los medicamentos no son una alternativa viable en absoluto. Estos resultados indican que aunque una parte significativa de los estudiantes ve los medicamentos como una opción para manejar el estrés académico, la mayoría tiene reservas sobre su uso.

Pregunta 8. ¿ Considera usted que los medicamentos asistentes para el estrés académico son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés?

Tabla 13

Ha sufrido estrés académico durante el proceso educativo como estudiante de medicina

NO.	Descripción	f	%
1	Mucho	134	46%
2	Poco	74	25%
3	Bastante	77	27%
4	Nada	5	2%

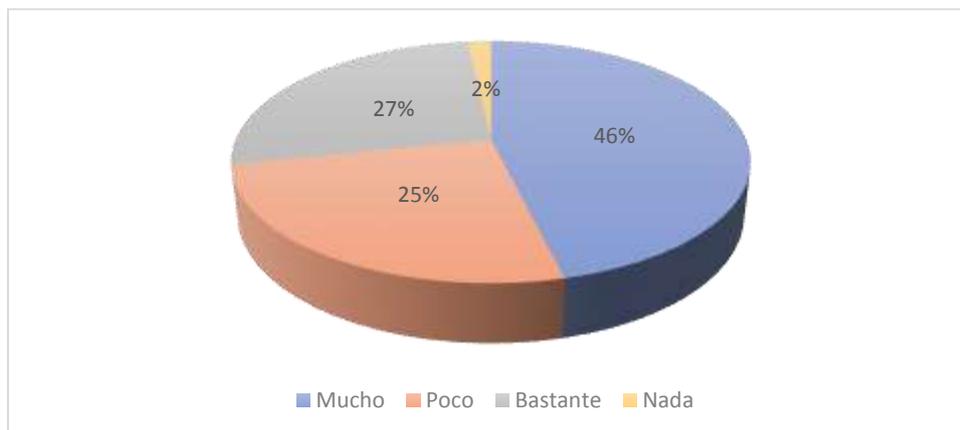
TOTAL	290	100%
--------------	------------	-------------

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 11

Ha sufrido estrés académico durante el proceso educativo como estudiante de medicina



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

El análisis de la encuesta indica que la mayoría de los estudiantes de Medicina han experimentado estrés académico durante su proceso educativo. Un 46% de los encuestados reporta haber sufrido mucho estrés académico, mientras que un 27% indica haber experimentado bastante estrés. Solo un 25% menciona haber sufrido poco estrés y un 2% afirma no haber experimentado estrés académico en absoluto. Estos resultados resaltan la necesidad de implementar programas y estrategias de apoyo y manejo del estrés dentro del entorno educativo para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina.

Pregunta 9. ¿Cuál es el estrés que ha presentado?

Tabla 14

Estrés que ha presentado

No.	Descripción	f	%
1	Carga de trabajo y exigencias académicas	121	40%
2	Tiempo y gestión de horarios	98	32%
3	Expectativa y presión social	17	6%
4	Falta de recursos y apoyo emocional	26	9%
5	Prácticas clínicas y experiencia en el campo	38	13%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 12

Estrés que ha presentado



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

El estudio de las principales causas de estrés académico en estudiantes de Medicina revela que la carga de trabajo y las exigencias académicas son la fuente más significativa de estrés, afectando al 40% de los estudiantes. En segundo lugar se encuentra la gestión del tiempo y los horarios, con un 32%. Las prácticas clínicas y la experiencia en el campo

también contribuyen al estrés, con un 13%. La falta de recursos y apoyo emocional es un factor importante para el 9% de los encuestados. Por último, la expectativa y presión social afecta al 6% de los estudiantes. El análisis de las principales causas de estrés académico en estudiantes de Medicina revela que la carga de trabajo y las exigencias académicas son los factores predominantes de estrés, en conjunto, estos factores señalan áreas críticas donde las intervenciones pueden mejorar significativamente el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina.

Pregunta 10. ¿Si ha sufrido de estrés de las siguientes listas de medicamentos, cuáles usted a ingerido?

Tabla 15

Listas de medicamentos que ha ingerido

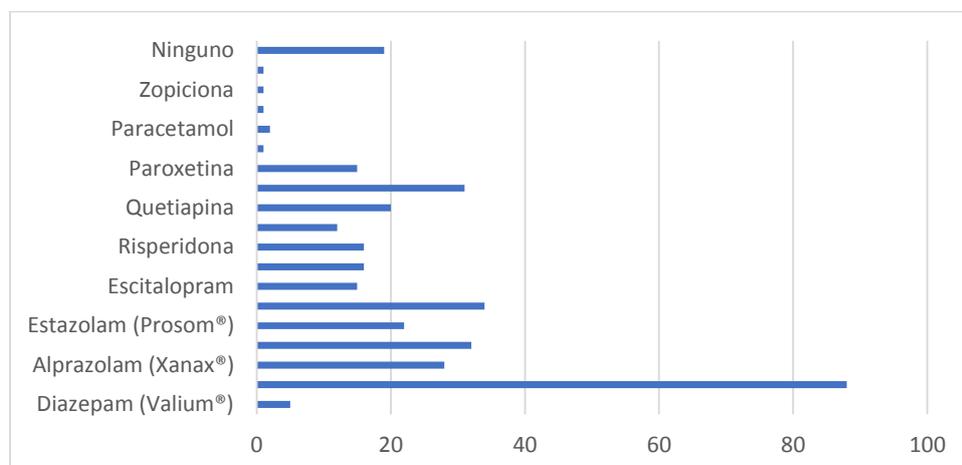
NO.	Descripción	f	%
1	Diazepam (Valium®)	5	1%
2	Clonazepam (Klonopin®)	88	29%
3	Alprazolam (Xanax®)	28	9%
4	Triazolam (Halcion®)	32	10%
5	Estazolam (Prosom®)	22	7%
6	Citalopram	34	11%
7	Escitalopram	15	5%
8	Fluvoxamina o Fluoxetina	16	5%
9	Risperidona	16	5%
10	Olanzapina	12	4%
11	Quetiapina	20	6%
12	Sertralina	31	10%
13	1 Paroxetina	15	5%
14	Lamotrigina	1	0,3%
15	Paracetamol	2	0,6%
16	Migraflash	1	0,3%
17	Zopiclona	1	0,3%
18	Gotas naturales	1	0,3%
19	Ninguno	19	6%
TOTAL		359	113%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 13

Listas de medicamentos que ha ingerido



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

El análisis de datos muestra que el Clonazepam (Klonopin®) es el medicamento más comúnmente utilizado, con un 29% de los estudiantes informando su uso. Le siguen el Alprazolam (Xanax®) y el Triazolam (Halcion®), con un 9% y 10% , así como la Sertralina 10% y el Citalopram por el 11% de los estudiantes. Otros medicamentos utilizados incluyen el Estazolam (Prosom®) (7%), Quetiapina (6%) y varios antidepresivos como Escitalopram, Fluvoxamina o Fluoxetina, y Paroxetina, cada uno con un uso del 5%. Risperidona y Olanzapina son utilizados por el 5% y 4% de los estudiantes respectivamente. Estos datos sugieren una dependencia considerable en medicamentos para manejar el estrés académico entre los estudiantes de Medicina, destacando la necesidad de explorar alternativas y apoyos adicionales para la gestión del estrés.

Pregunta 11. ¿ Si ha ingerido medicamentos para combatir el estrés quien se la recetó?

Selecciones su respuesta

Tabla 16

Persona que le recetó el medicamento para el estrés

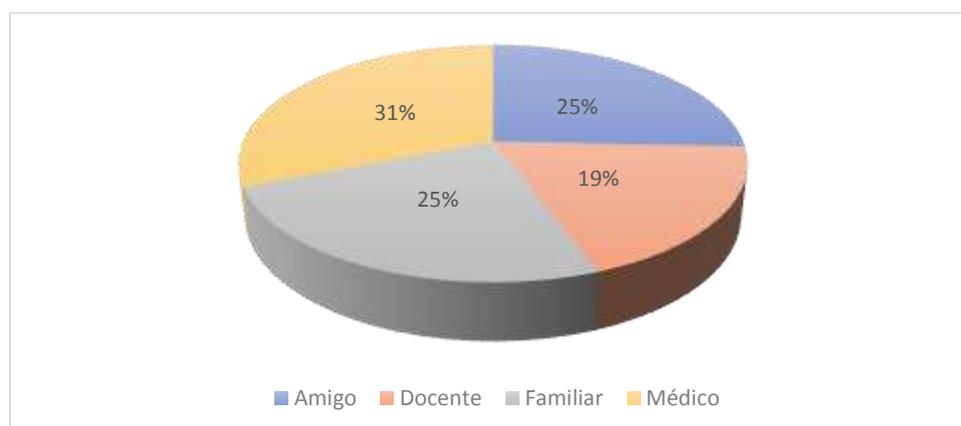
No.	Descripción	f	%
1	Amigo	77	25%
2	Docente	56	19%
3	Familiar	74	25%
4	Médico	93	31%
TOTAL		300	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 14

Persona que le recetó el medicamento para el estrés



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

En el análisis de la prescripción de medicamentos para el estrés, se encontró que la mayoría de las recetas fueron emitidas por médicos, lo que representa el 31% del total de 300 casos estudiados. A continuación, se encuentran los amigos y familiares, cada uno con un 25% de las recetas, mientras que los docentes representan el 19%. El análisis de las fuentes de recomendaciones para el manejo del estrés revela que tanto el apoyo social de amigos

como familiares aunque sea valioso, puede ser peligrosa, puesto que carecen de la formación médica necesaria para evaluar adecuadamente la situación de salud y pueden sugerir tratamientos que no son adecuados o seguros. Esto puede llevar a efectos secundarios adversos, interacciones medicamentosas no deseadas y una gestión ineficaz del estrés. Es crucial que los estudiantes que sufren de estrés busquen la orientación de profesionales de la salud capacitados, quienes pueden ofrecer diagnósticos precisos y prescribir tratamientos apropiados.

Pregunta 12. ¿ Si no ha ingerido medicamentos para el estrés cuáles alternativas ha buscado para combatirlo?

Tabla 17

Alternativas que ha buscado para combatir el estrés

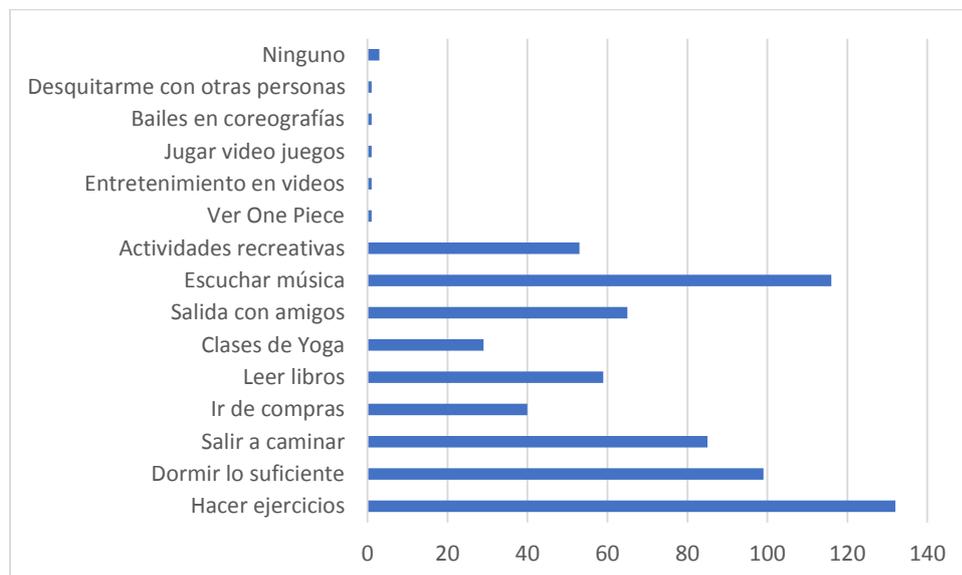
No.	Descripción	f	%
1	Hacer ejercicios	132	44%
2	Dormir lo suficiente	99	33%
3	Salir a caminar	85	28%
4	Ir de compras	40	13%
5	Leer libros	59	20%
6	Clases de Yoga	29	9%
7	Salida con amigos	65	22%
8	Escuchar música	116	39%
9	Actividades recreativas	53	53%
10	Ver One Piece	1	0%
11	Entretenimiento en videos	1	0%
12	Jugar video juegos	1	0%
13	Bailes en coreografías	1	0%
14	Desquitarme con otras personas	1	0%
15	Ninguno	3	1%
TOTAL		686	262%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 15

Alternativas que ha buscado para combatir el estrés



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

Se resalta que hacer ejercicio es la opción más popular, elegida por el 44% de los encuestados, seguida por escuchar música (39%) y dormir lo suficiente (33%). Salir a caminar (28%) y participar en actividades recreativas (18%) también son métodos comúnmente utilizados. Opciones menos frecuentes incluyen salir con amigos (22%), leer libros (20%). El análisis de las estrategias para manejar el estrés revela que hacer ejercicio, es la opción más popular, subrayando la importancia de la actividad física como un método efectivo para la gestión del estrés. La preferencia por el ejercicio destaca cómo la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también actúa como una válvula de escape emocional, reduciendo la tensión y promoviendo el bienestar mental. Además, escuchar música, y dormir lo suficiente son también estrategias comunes. Estos métodos indican que los individuos valoran tanto la relajación a través de estímulos auditivos como el descanso adecuado, reconociendo la necesidad de una recuperación física y mental adecuada.

Pregunta 13. ¿ De acuerdo percepción con el sexo de la persona seleccione quien genera más estrés el hombre o la mujer?

Tabla 18

Persona quien genera más estrés

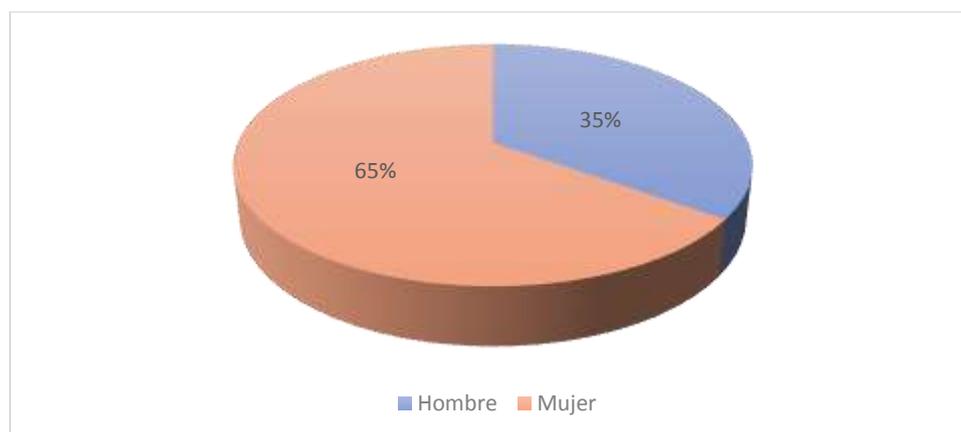
No.	Escala de respuesta	f	%
1	Hombre	100	35%
2	Mujer	186	65%
TOTAL		286	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 16

Persona quien genera más estrés



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

Acerca de la percepción de quién genera más estrés, se evidencia que el 65% de los encuestados señalan a las mujeres como la principal fuente de estrés, mientras que el 35% menciona a los hombres. Este hallazgo indica una percepción predominante de que las mujeres son consideradas más estresantes en diferentes situaciones, posiblemente influenciado por roles sociales, situaciones familiares, expectativas culturales o dinámicas interpersonales específicas.

Pregunta 14. ¿ Conoce los riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés?

Tabla 19

Riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés

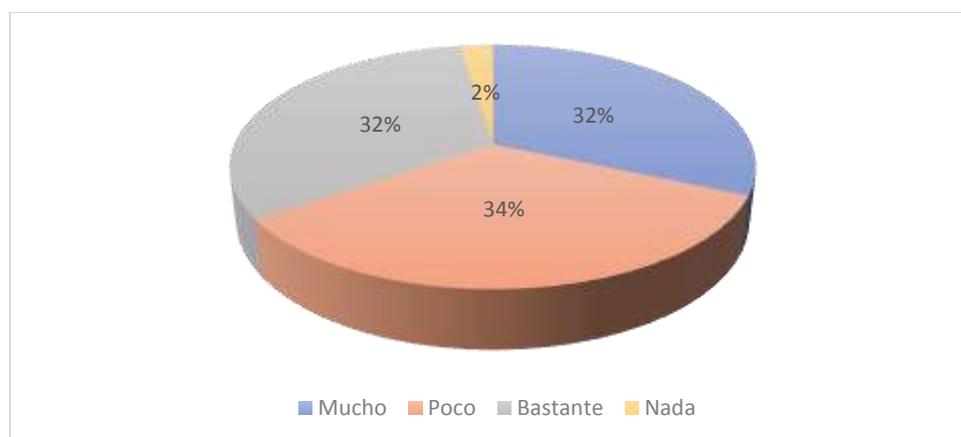
No.	Escala de respuesta	f	%
1	Mucho	92	32%
2	Poco	98	34%
3	Bastante	94	32%
4	Nada	7	2%
TOTAL		291	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 17

Riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

En cuanto a los riesgos percibidos del abuso de medicamentos para combatir el estrés, se observa una distribución equitativa de respuestas entre los encuestados. Un 34% considera que el abuso de estos medicamentos representa un riesgo "poco" significativo, mientras que otro 32% opina que es un riesgo "bastante" importante. Un porcentaje similar, 32%, lo

percibe como un riesgo "mucho". Solo un pequeño grupo, el 2%, cree que no representa ningún riesgo. El análisis de los riesgos percibidos del abuso de medicamentos para combatir el estrés muestra una distribución equitativa de opiniones entre los encuestados considerando que el abuso de estos medicamentos representa un riesgo "poco" significativo, lo que sugiere que una parte considerable de la población podría subestimar los posibles efectos negativos de esta práctica. Por otro lado, los encuestados opina que el abuso de medicamentos es un riesgo "bastante" importante, reflejando una conciencia moderada sobre los peligros asociados, indicando una fuerte preocupación por las consecuencias adversas para la salud.

Pregunta 15. ¿En caso de que allá sufrido estrés Académico, ha buscado ayuda profesional?

Tabla 20

Ha buscado ayuda profesional

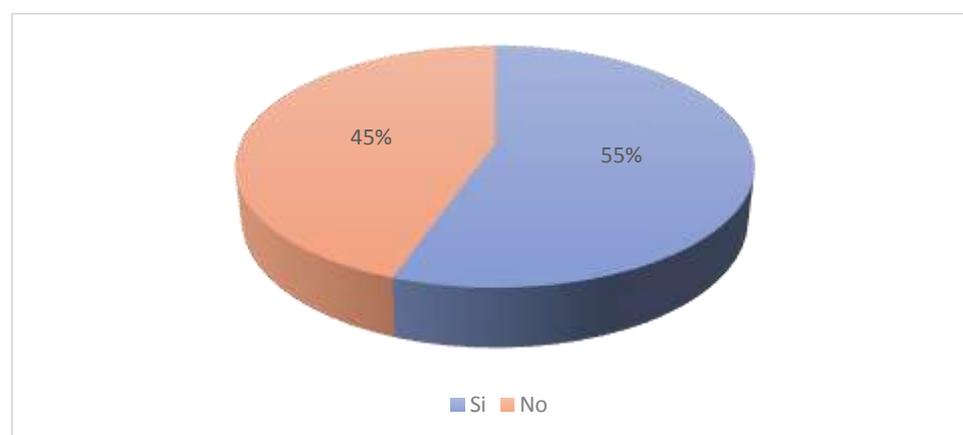
No.	Escala de respuesta	f	%
1	Si	165	55%
2	No	133	45%
TOTAL		298	100%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Gráfico 18

Ha buscado ayuda profesional



Fuente: Estudiantes de la carrera de Medicina

Realizado por: G. Piloso

Análisis e interpretación

En la investigación sobre la búsqueda de ayuda profesional para el estrés, se evidencia que el 55% de los participantes han solicitado ayuda de un profesional, mientras que el 45% restante no lo ha hecho. Este alto porcentaje de personas que no han solicitado ayuda podría reflejar varios problemas subyacentes, como la falta de acceso a servicios de salud mental, el estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica, o una falta de conciencia sobre la importancia de la intervención profesional.

Conclusiones

El estrés académico en estudiantes se atribuye a la carga académica intensa, la competencia entre pares, las expectativas elevadas tanto personales como sociales, y la presión por rendir en exámenes y prácticas clínicas, trayendo como consecuencias el agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión, el insomnio, y en casos extremos, el síndrome de burnout. Estas condiciones pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la salud física y mental de los estudiantes.

Los estudiantes de Medicina experimentan niveles significativos de estrés debido a la naturaleza exigente de su carrera. Estos niveles varían según el año de estudio, con picos durante períodos de exámenes y prácticas clínicas. Factores como la falta de tiempo libre y la presión por alcanzar estándares académicos elevados contribuyen a estos niveles.

Los estudiantes de Medicina recurren a una variedad de fármacos para ayudar a manejar el estrés, incluyendo estimulantes para mejorar la concentración, ansiolíticos para reducir la ansiedad, y analgésicos para aliviar dolores físicos relacionados con el estrés crónico, el uso indebido de estos fármacos tiene consecuencias graves, como dependencia, efectos secundarios adversos (como insomnio o problemas gastrointestinales), y riesgos para la salud mental y física a largo plazo.

Recomendaciones

Implementar talleres regulares que enseñen técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el mindfulness, y estrategias de afrontamiento.

Desarrollar campañas de concienciación sobre los riesgos del uso inadecuado de medicamentos, incluyendo la automedicación y el abuso de sustancias como estimulantes y ansiolíticos.

Evaluar y ajustar la carga académica para evitar la sobrecarga de trabajo y el burnout entre los estudiantes. Esto puede incluir la revisión de los horarios de exámenes y la distribución de tareas y prácticas clínicas.

Referencias

- Abreu, J. L. (2014). El método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204. doi:[http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Alan, D., & Cortez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. Redes2017. doi:<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Aldana, J., Isea, J., & Colina, F. (2020). Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *Telos*, 22(1), 91-105. doi:<https://doi.org/doi.org/10.36390/telos221.07>
- Altamirano, V., Mansilla, E., Morales, I., Rodríguez, A., Hauyón, K., Matamala, F., & Maury, E. (2019). Automedicación en estudiantes de una residencia universitaria en Chillán Chile. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 1-15. doi:<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n1/e1189/es/>
- Arias, E. (10 de diciembre de 2020). *Investigación de campo*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-de-campo.html>
- Ávila, E. Y., & Torres, Y. A. (2018). *Programa de sensibilización sobre uso inadecuado de medicamentos a estudiantes de educación media en un colegio Municipal de Villavicencio*. Tesis de Grado. Universidad de los Llanos.
- Ávila, V. L. (2022). *La musicoterapia a modo de salida emocional a efectos producidos por estrés, direccionado a los servidores de la muy ilustre Municipalidad del cantón Jaramijó*. Tesis de Grado. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Obtenido de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext

Babbie, E. (2019). *The practice of social research*. Cengage Learning.

Bagur, S., Roselló, M. R., Paz, B., & Verger, S. (2021). El enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa. *Relieve*, 27(1), 1-21.
doi:<https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21053>

Bilbao, J. L., & Escobar, P. H. (2020). *Investigación y educación superior*. Lulu.com.
doi:https://books.google.com.ec/books?id=W67WDwAAQBAJ&pg=PA56&dq=investigacion+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjyla2Lna_1AhW5SDABHdx7CEcQ6wF6BAgDEAE#v=onepage&q=investigacion%20descriptiva&f=false

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617. doi:<https://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v8n7/2007-0934-remexca-8-07-1603.pdf>

Cárdenas, C. (2017). *Modelo de presupuesto y gestión financiera para la empresa Proelec de la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas*. Santo Domingo: UNIADES.
Obtenido de
<http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/8213/1/PIUSDCYA068-2018.pdf>

Carrizo, C., Pérez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para la educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamérica*, 25(3), 87-94. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>

- Castro, R. F. (2023). *Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022*. Tesis de Grado. Universidad Nacional .
- Cayllahua, N. Y. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica*. Tesis de Grado. Repositorio Académico USMP.
- Escajadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos*. Tesis de Grado. Escuela de Postgrado Universidad César Vallejo.
- García, F., García, R., Esnaola, M., Curieses, I., Álvarez, D., & Millán, R. (2015). El Trabajo Social en RichmondMary. La Fundamentación de su Teoría. *El Trabajo Social Hoy*(74), 17-34.
- García, J., Atucha, N., & Cecilia, M. J. (2018). La automedicación en estudiantes del Grado en Farmacia Self-Medication in Pharmacy Students. *Elseiver. Educación Médica*, 277-282. doi:<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.005>
- Gil, J. A. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 13(1), 16-31. doi:<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>
- González, C. (7 de Marzo de 2017). *El Trabajador Social y sus funciones*. Obtenido de emagister.com: <https://www.emagister.com/blog/trabajador-social-funciones/>
- González, F., Jiménez, L., & Cantarero, I. (2021). Automedicación en estudiantes de último curso de enfermería fisioterapia y medicina de la Universidad de Córdoba. *Educación Médica*, 22(3), 124-129. doi:<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.01.005>

- Kloster, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Tesis de Grado. Universidad Católica Argentina.
- Lasluisa, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Tesis de Grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Luque, O. M., Espinoza, N. B., Achahui, V. E., & Gallegos, J. R. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4(1), 56-65. doi:<https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (9 de noviembre de 2023). *Uso racional de medicamentos, ¿Cómo usar los medicamentos en el hogar?* Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/uso-racional-de-medicamentos-como-usar-los-medicamentos-en-el-hogar/>
- Mirabá, L. J. (2018). *Violencia de pareja dentro del vinculo familiar: estudio a se aplicado en la facultad de Trabajo Social en el año 2018-2019*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Miranda, E. (2021). *Intervención del trabajador social* . Universidad Técnica de Manabí.
- Moreira, T., & Fernández, W. (2017). La intervención del trabajador Social frente al femicidio. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 1(2), 1-11. doi:<http://www.eumed.net/rev/ccss/2017/02/femicidio-latinoamerica.html>
- Ortega, J. (2017). Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 8(2), 145-146. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/3613/361353711008.pdf>

- Pacheco, 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. Universidad de Málaga.
- Papaqui, S., Leonel, A., Catillo, F., Medina, J., Papaqui, J., & Sánchez, R. (2020). Principales causas de automedicación en estudiantes del área de la salud. *Revista CONAMED*, 25(1), 3-9. doi:<https://dx.doi.org/10.35366/92889>
- Pibaque, M., & López, P. (2017). Intervención del trabajador social en el acompañamiento familiar y su entorno en la zona rural del cantón Jipijapa. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 3(1), 227-240. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5907380>
- Pineda, J. A., Cervera, A., & Oviedo, W. (2017). Revisión bibliográfica de la aplicación de la metodología DEA en Colombia por actividad económica. *Civilizar. Ciencias Sociales y Humanas*, 17(32), 133-160.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. doi:<http://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2020). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. Wiley.
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. doi:<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Tarí, J. J., Pereira, J., Francisco, M. J., & López, M. D. (2017). *Interiorización de las normas de calidad en el sector turístico*. Universidad de Alicante.

doi:https://books.google.com.ec/books?id=mhJpDgAAQBAJ&dq=diseño+exploratorio&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Toro, D., Moraima, Díaz, A. B., & Castillo, I. (2017). Automedicación y creencias en torno a su práctica en Cartagena, Colombia. *Revista Cuidarte*, 8(1), 1509-1518.

doi:<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.367>

Valenti, F. J. (2018). *Influencia de los desayunos escolares en el aprendizaje de los niños*.

Editorial digital UNID.

doi:https://books.google.com.ec/books?id=XNRJDwAAQBAJ&pg=PT21&dq=método+deductivo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi3xNelnq_1AhV0RzABHbugC9wQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=método%20deductivo&f=false

Vera, O. (2020). Uso racional de medicamentos y normas para las buenas prácticas de prescripción. *Revista Médica La Paz*, 26(2), 78-93.

doi:http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v26n2/v26n2_a11.pdf

Zambrano, R., Londoño, K., Bolaños, W., Arocemena, K., & Estrada, C. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias.

Enfermería Investiga, 8(3), 77-85.

doi:<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123/2525>

Zambrano, W. A., & Tomalá, M. D. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Internacional Tecnología-Educativa 2.0*, 14(2), 42-47.

doi:<https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

Zamora, A. M., & Leiva, F. V. (2021). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021.

Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades, 1-17.

doi:<https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

Zamora, J. J. (2018). *Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una Unidad Educativa Particular Religiosa*. Universidad del Azuay.

Anexos

Anexo 1

Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, DERECHO Y BIENESTAR. CARRERA DE
TRABAJO SOCIAL

Estrés Académico y uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la Carrera de
Medicina de la Uleam, años 2023-2024

La siguiente encuesta se realiza con el fin de analizar el estrés Académico como causal del uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la Carrera de Medicina de la Uleam, años 2023-2024 a través de un estudio cuantitativo. Por lo cual se pide marcar la respuesta según considere.

Género:

Edad:

Nivel que cursa actualmente

1. ¿Conoce usted lo que es el estrés académico y su incidencia en la salud del estudiante universitario en la carrera de medicina?

Mucho _____

Poco _____

Bastante _____

Nada _____

2. ¿Qué tan consciente está usted de la existencia del estrés académico en la vida del estudiante universitario de la carrera de medicina?

Mucho _____

Poco _____

Bastante _____

Nada _____

3. ¿Cree usted que el nivel de complejidad y exigencias de la carrera de medicina genera un estrés académico en los estudiantes?

Mucho _____

Poco _____

Bastante _____

Nada _____

4. ¿ De las siguientes opciones cuáles considera usted son las causas que genera el estrés Académico en la carrera de medicina?

Responda puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que 1 significa “nada de estrés” y 5 “mucho estrés”

- (1) Nada de estrés; (2) Poco estrés; (3) Algo de estrés; (4) Bastante estrés; (5) Mucho estrés.**

		Nivel de estrés				
1	Realización de un examen	1	2	3	4	5
2	Exposición de trabajo en clase	1	2	3	4	5
3	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)	1	2	3	4	5
4	Masificación en las aulas	1	2	3	4	5
5	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	1	2	3	4	5
6	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción de trabajo...)	1	2	3	4	5
7	Trabajar en grupo	1	2	3	4	5
8	Problemas o conflictos con los profesores	1	2	3	4	5
9	Problemas o conflictos con los compañeros	1	2	3	4	5
10	Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas	1	2	3	4	5
11	Perspectivas profesionales futuras	1	2	3	4	5
12	Acabar la carrera en los plazos estipulados	1	2	3	4	5
13	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.	1	2	3	4	5

5. ¿ De las siguientes opciones cuáles cree que son las consecuencias que genera el estrés académico?

Responda puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que 1 significa “nada de estrés” y 5 “mucho estrés”

(2) Nada de estrés; (2) Poco estrés; (3) Algo de estrés; (4) Bastante estrés; (5) Mucho estrés.

		Nivel de estrés				
1	Angustia	1	2	3	4	5
2	Melancolía	1	2	3	4	5
3	Irritación	1	2	3	4	5
4	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
5	Desinterés por actividades motivantes en el pasado	1	2	3	4	5
6	Aumento de la presión	1	2	3	4	5
7	Dificultades a nivel respiratorio	1	2	3	4	5
8	Trastornos de sueño	1	2	3	4	5
9	Dificultades en la capacidad de atención y concentración	1	2	3	4	5
10	Fatiga mental e intelectual	1	2	3	4	5
11	Falta de motivación para realizar las tareas y actividades diarias	1	2	3	4	5
12	Descuido personal	1	2	3	4	5
13	Bajo rendimiento tanto intelectual como físico.	1	2	3	4	5
14	Trastornos cardiovasculares	1	2	3	4	5
15	Desequilibrios hormonales	1	2	3	4	5

6. ¿ Si usted ha sentido estrés o sobrecarga emocional como estudiante de la carrera de medicina de las siguientes sintomatologías, seleccione las que ha tenido?

Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) _____

Fatiga crónica (cansancio constante) _____

Cefaleas y migrañas _____

Problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea _____

Comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse _____

Somnolencia o mayor necesidad de dormir _____

Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo) _____

Sentimientos de tristeza y depresión _____

Ansiedad, angustia o desesperación _____

Dificultades de concentración	___
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	___
Conflictos o tendencia a discutir o polemizar	___
Aislamiento social	___
Falta de motivación para realizar tareas académicas	___
Cambios en el apetito	___

7. ¿Considera usted que los medicamentos asistentes para el estrés académico son alternativas viables para poder controlar situaciones de estrés?

Mucho ___
 Poco ___
 Bastante ___
 Nada ___

8. ¿Ha sufrido estrés académico durante el proceso educativo como estudiante de medicina?

Mucho ___
 Poco ___
 Bastante ___
 Nada ___

9. ¿Cuál es el estrés que ha presentado?

Mucho ___
 Poco ___
 Bastante ___

10. ¿ Si ha sufrido de estrés de las siguientes listas de medicamentos, cuáles usted a ingerido?

Diazepam (Valium®) ___

- Clonazepam (Klonopin®) _____
- Alprazolam (Xanax®) _____
- Triazolam (Halcion®) _____
- Estazolam (Prosom®) _____
- Citalopram _____
- Escitalopram _____
- Fluvoxamina o Fluoxetina _____
- Risperidona _____
- Olanzapina _____
- Quetiapina _____
- Sertralina _____
- Paroxetina _____
- Otro medicamento (mencione) _____

11. ¿Si ha ingerido medicamentos para combatir el estrés quien se la recetó? Selecciones su respuesta

- Amigo _____
- Docente _____
- Familiar _____
- Medico _____

12. ¿ Si no ha ingerido medicamentos para el estrés cuáles alternativas ha buscado para combatirlo?

- Hacer ejercicios _____
- Dormir lo suficiente _____
- Salir a caminar _____
- Ir de compras _____
- Leer libros _____
- Clases de Yoga _____
- Salida con amigos _____
- Escuchar música _____

Actividades recreativas _____

Otras alternativas (mencione) _____

13. ¿De acuerdo percepción con el sexo de la persona seleccione quien genera más estrés el hombre o la mujer?

El hombre _____

La mujer _____

14. ¿ Conoce los riesgos que genera el abuso de medicamentos para combatir el estrés?

Mucho _____

Poco _____

Bastante _____

Nada _____

15. ¿ En caso de que allá sufrido estrés Académico, ha buscado ayuda profesional?

Si _____

No _____