

ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

Investigadores

Franklin Anguizola*, Gina Del Vecchio*, Julianna Halphen*, Roberto Pérez*

***Estudiante de medicina de la Universidad Latina de Panamá**

+Autor de correspondencia Gina Del Vecchio*, gina.del.vecchio@gmail.com

ÍNDICE

Resumen / Abstract	3
Introducción	4
Materiales y métodos	7
Resultados	8
Discusión	11
Conclusiones	12
Recomendaciones	12
Referencias	13
Anexos	14

RESUMEN

La presente investigación consiste en cuantificar el estrés en los estudiantes de medicina de la Universidad Latina del Panamá, centrándose en los estudiantes de 4to y 5to semestres, siendo estos los semestres preclínicos de la carrera de medicina.

Objetivos del estudio: cuantificar la prevalencia de estrés, describir el estrés según variables biológicas y sociales, categorizar el estrés presente en leve, moderado y severo y determinar los factores estresores de los estudiantes.

Resultados: Nos encontramos con que los estudiantes del 4to semestre presentan mayor estrés que los de 5to semestre, el sexo femenino tiene una mayor prevalencia de estrés que el sexo masculino específicamente en estrés moderado y severo, y los factores estresores de estos semestres son: en 4to semestre los exámenes frecuentes y en 5to semestre la cantidad de material que deben aprender para cada uno.

Conclusiones: Se dice que las mujeres son más susceptibles ante cualquier tipo de situación y se ve reflejado en este estudio. Los estudiantes del 4to semestre tienen mayor prevalencia de estrés ya que en 5to semestre los estudiantes están más familiarizado con la presión de la carrera y saben manejarla. Los factores estresante de dichos semestres puede variar porque por ejemplo hay profesores que prefieren hacer más cantidad de exámenes con menos material cada uno y hay otros profesores que prefieren menos exámenes pero la cantidad de material de estudio es más extensa, también influye la materia ya que hay materias que son mucho más amplias y otras que requieren más estudio y esfuerzo.

Palabras claves: Estrés, variables, estudiantes de medicina, semestres, exámenes, factores estresores.

Abstract

The present investigation consists in qualifying and stipulating the stress in medical students at the Latin University of Panama focusing in the students cursing the fourth and fifth semesters, being these semesters the preclinical semesters of the medical career. The objectives of the study are: Stipulate and qualify the prevalence of stress, describing the stress according to biological and social variables, categorize the level of stress in mild, moderate and severe and determine the stressful factors in these students.

Results: We found that students in the fourth semester experience a higher level of stress than students on the fifth semester, being the female sex the one with a mayor prevalence of stress in comparison with the male sex. The female sex experiences a moderate and a high level of stress due to the following factors: the frequent exams in the fourth semester and the great amount of study material on the fifth semester. **Conclusions:** It is said that women are more susceptible at any situation and it is reflected in this study. The students on the fourth semester have a mayor prevalence of stress than the students on the fifth semester because on the fifth semester they are more familiarized with the pressure of the career and they can handle it better. The stressful factors of a semester could change because there are professors who prefer to make a higher amount of exams with less material and others prefer to make fewer exams with more material. Also the subject has a lot to do in the level of stress because there are subjects in which you have to cover a lot of material and other subjects in which the material to cover is easier and require less effort on the part of the student.

Key Words: Stress, variables, medical students, semesters, exams, stressful factors.

INTRODUCCIÓN

El tema del estrés en los estudiantes de medicina es de importancia debido a que el estrés académico constituye un riesgo para la salud mental (Díaz, 2010)², y esto representa un punto clave en el desempeño laboral posterior debido a que los médicos son los profesionales con mayor índice de suicidio y adicciones (Téllez-Vargas y Forero).¹

La presente investigación sobre “Estrés en los estudiantes de medicina de la Universidad Latina de Panamá” fue realizada con el propósito de identificar la prevalencia de estrés en los estudiantes y definir los factores considerados como estresores entre los mismos.

La falta sobre este tipo de información en la Facultad de Ciencias de la Salud Dr. William C. Gorgas, de la Universidad Latina de Panamá, llevó a la realización de esta investigación en estudiantes de semestres selectos (4to y 5to semestre), los cuales forman parte del ciclo pre-clínico según la estructuración de la carrera de medicina y cirugía de dicha institución universitaria.

El objetivo general que presenta esta investigación es caracterizar el estrés en los estudiantes de medicina. Para ello se llevaron a cabo los objetivos específicos de la investigación: cuantificar la prevalencia de estrés, describir el estrés según variables biológicas (sexo) y variables sociales (semestre en curso). Para evaluar la presencia o no de estrés en los estudiantes de 4to y 5to semestre se usó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler. Otro aspecto que se incluye es la categorización del estrés en leve, moderado y severo. Otra parte considerada fueron los factores estresores, definidos como cualquier situación, persona u objeto que produzca tensión emocional en una persona.

El calendario académico de la facultad se presentó como principal limitación para llevar a cabo la investigación en el ciclo básico (1er y 2do semestre), debido a que por ser estudiantes de primer año de ingreso, su inicio de clases no coincidió con el resto de los estudiantes de ciclo preclínico y clínico; esto implicaba una diferencia temporal entre niveles, debido a que los primeros estarían entre sus primeras semanas de clase y el resto estaría culminando el período académico. Así, se decidió seleccionar 4to y 5to semestre como los niveles de estudio (evitando 3er semestre debido a que no existía un grupo propiamente dicho de este nivel cursando al momento de llevar a cabo la investigación).

-Marco teórico

Es de importancia la introducción y aclaración del concepto de estrés, el cual se define como una reacción del organismo frente a tensión ya sea física o psicológica, producto del enfrentamiento a estímulos externos que ponen en peligro la vida. (Selye, H., 1959, citado por Téllez-Vargas, 2010).¹

Según Téllez-Vargas, J. y Forero, J. (2010)¹ la reacción de estrés pasa a ser una oportunidad para la adaptación. “El estrés alcanza su verdadero significado y logra su tarea protectora, al transformarse en una reacción de ajuste”. Los autores también plantean que el proceso de adaptación es individual e irrepetible, al igual que la personalidad. Añaden además: “La

personalidad es el factor modulador de las respuestas al estrés psicológico, entendido como la respuesta a la tensión que origina en el individuo un desajuste entre sus necesidades y las demandas del entorno.

La APA (citado por Gira, A., 2005)⁸ afirma que “el 43% de los adultos sufre de sobre estrés aumentando a su vez el gasto del PIB”. Además, 10% de la población tiene baja tolerancia al estrés.⁸

Internacionalmente, la prevalencia de estrés en estudiantes de primer año de medicina alcanza hasta un 64.5% (Vaz, R.F., Mbajjorgu, E.F., Acuda, S.W.,1998, citado por Marty, M., Lavín, G., 2005).² Así mismo, en Chile, Pallavicini, Venegas y Romo (citados por Marty, M., et. al., 2005)² publicaron que un 91% en estudiantes de pregrado de medicina en la Universidad Católica de Chile, y 94% de estudiantes de primer año de la División de Ciencias Médicas Norte de la Universidad de Chile, padecían síntomas de estrés.

En un estudio realizado en Irán, por Koochaki et al. (2011)⁴ se encontró que la prevalencia de estrés en 222 estudiantes de medicina era de 61.3% (18.0% leve, 22.5% moderado, 20.8% severo). Sin embargo, en el mismo estudio no se encontró diferencia significativa en el nivel de estrés entre estudiantes del ciclo clínico y pre-clínico (aunque la puntuación media de estrés en los de primer año fue mayor que los de segundo año con el instrumento utilizado), ni entre género. Tampoco hubo relación entre el tipo de acomodación y la puntuación media de estrés.

Otro estudio llevado a cabo en Melaka Manipal Medical College por Abraham et al. (2009)⁵ encontró que la prevalencia de estrés en estudiantes de primer año de medicina fue de 37.3%, y que la mayor fuente de estrés provenía de los exámenes. Sin embargo, respecto a la prevalencia, los autores sostienen que el porcentaje encontrado fue muy bajo en comparación con estudios en Malasia (Sidik et al., 2003), Singapur (Ko et al., 1999) y Estados Unidos (Mosley et al., 1994), los cuales fueron 41.9%, 57% y 57% respectivamente.

En el estudio de Díaz, Y. (2010)⁷, el principal evento generador de estrés en los estudiantes de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba, fue la sobrecarga académica (86.6%), en segundo lugar la falta de tiempo para cumplir las tareas (76.1%), y en tercer lugar la realización de exámenes (71.4%).

En Panamá, no se encontraron estudios publicados de prevalencia de estrés en estudiantes de medicina. Por otra parte, las estadísticas de salud mental indican que 33% de los usuarios atendidos ambulatoriamente son diagnosticados como trastornos neuróticos, relacionados con el estrés y somatomorfos (IESM-OMS, 2006, p. 11)³ por lo que el estrés como condición incapacitante es una realidad en nuestro país.

Existen distintos tipos de estrés. Según Casas, 2000 (citado por Camargo de, B., 2009)⁶ en un contexto general se distinguen dos tipos de estrés: eustrés y distrés. El primero se refiere a la cantidad óptima de estrés que permite al individuo enfrentarse a sus tareas diarias, sin causarle daño. El segundo se refiere a un estrés patológico, debido a que es acumulable, destruye neuronas hipocampales (CA1), y llevan al individuo a envejecer más rápido.

Los estudiantes de medicina que están bajo estrés pueden presentar síntomas inespecíficos debido a su mal manejo y no darse cuenta. Los síntomas que indican que una persona no está manejando el estrés de la manera correcta, han sido clasificados según Hans Selye en tres categorías (Camargo de, B., 2004)⁶:

1. Síntomas del comportamiento y emocionales: aprehensión, depresión, desconfianza, hostilidad, negación, retraimiento, onicofagia, estar a la defensiva, vicios, tendencia a llorar, deterioro de la memoria.
2. Síntomas intelectuales: falta de concentración, olvido, preocupación, reducción de la creatividad, indecisión.
3. Síntomas físicos: boca seca, anorexia, contracciones musculares atípicas, alteraciones gastrointestinales, cefalea, fatiga crónica, inhibición de la libido, hiperactividad, insomnio, palpitaciones, aumento de lípidos y colesterol, entre otros.

Es vital brindar importancia a la relación del estrés en los estudiantes de medicina y el rendimiento. En la revisión hecha por Camargo (2009)⁶ se plantea una curva con 4 zonas que relaciona el estrés y el rendimiento del individuo. En ausencia de estrés, el individuo muestra bajo rendimiento (no tiene estímulos, ni metas). En estrés moderado, el individuo presenta rendimiento óptimo; en estrés excesivo, hay buen rendimiento, pero va en declive (disminuye); en estrés máximo hay muy bajo rendimiento (el individuo está muy deprimido y/o ansioso).

Téllez-Vargas y Forero¹ afirman que el estrés prolongado enferma, y hacen más propenso al individuo a sufrir accidentes laborales y automovilísticos; y citan un estudio del Centro de Investigación del Estrés de Madrid donde se observó que los médicos son los profesionales con mayor índice de suicidio y adicciones.

Se trata de un doble mecanismo que altera a los sistemas del organismo, el primero es la tensión ejercida sobre el órgano y el segundo las consecuencias del comportamiento adquirido (tabaquismo, drogas, alteración de la alimentación).¹

MATERIALES Y MÉTODOS

Participantes del Estudio

Los participantes fueron los estudiantes de cuarto y quinto semestres que se encuentran estudiando en facultad de Ciencias Médicas y de la Salud Dr. William C. Gorgas; esto representa el universo del estudio.

Una vez aprobado el protocolo por la facultad se obtuvieron los horarios de clases y cantidad de alumnos por parte de registros académicos. En esta facultad existe hasta el momento de la realización del estudio un cuarto semestre y tres salones de quinto semestre. Además, se obtuvo la población estudiantil total de cuarto y quinto semestre, la cual sumaba un total de 135 estudiantes. Esta población pasó a ser la que utilizaría para la investigación. Se encuestaron a los estudiantes presentes en el salón los días designados para llevar a cabo la investigación, y se pusieron encuestas a un total de 102 estudiantes.

Los principales criterios exclusión considerados en la investigación fueron que el estudiante se negara a participar de la investigación, que no completaran los instrumentos proporcionados (K-20 y el detector de estresores). Durante la investigación un estudiante de quinto semestre se negó a participar del estudio. También a cada participante se le otorgó un consentimiento informado por escrito antes de realizar la investigación. El estudiante tenía el derecho de firmar o no el consentimiento.

Procedimiento del Estudio

Los datos se obtuvieron en tres visitas durante 4 días a cuarto y quinto semestre. Se hizo una visita a cuarto semestre y tres a quinto semestre. La recolección de los datos se llevó a cabo utilizando la escala validada de Kessler-10 el cual fue desarrollado por Kessler et al. Para medir el nivel de estrés y la severidad psicológica de los síntomas (Koochaki, G.M, Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey).⁴

El K-10 fue traducido al español y según un estudio su fiabilidad fue puesta a prueba por Cronbach alpha en un estudio en 30 estudiantes ($\alpha = 0.91$). Este instrumento incluye datos demográficos como edad, sexo, año de estudio. Otro instrumento utilizado para la obtención de datos fue el detector de estresores el cual fue traducido de un estudio adaptado por la investigación. (Abraham, R.R., 2009. A report on stress among first year students in an Indian medical school. South East).⁵

Análisis estadístico

La recolección de los datos se llevó la última semana de Febrero del 2013. Esta semana se encontraba previa a la semana de semestrales. Una vez obtenidos los datos se procedió a la tabulación de los mismo utilizando el programa Excel, basándose en un código para el posterior análisis con EpiINFO 7. Un valor de $p < 0.05$ es considerado como estadísticamente significativo

Supervisión del Estudio

El estudio fue aprobado por la administración de la Facultad de Medicina de la Universidad Latina de Panamá. El protocolo fue conducido en el cumplimiento de las disposiciones de la Declaración de Helsinki y las directrices de Buena Práctica Clínica. Los autores diseñaron el estudio, generaron y analizaron los datos. Además escribieron el manuscrito colectivamente.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra la prevalencia de estrés en los estudiantes de medicina según sexo semestre. Se encontró que los estudiantes de 4to semestre que fueron encuestados (29), un total de 25 estudiantes resultó estresado; de los cuales, 18 (90%) varones mostraron padecer algún nivel de estrés según la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10). Por otro lado, solo 7 (78%) del género femenino padecían estrés.

Así mismo, en 5to semestre donde fueron encuestados 73 estudiantes, se encontró un total de 56 estudiantes estresados. De los mismos, 20 (66.0%) resultaron ser del género masculino y 36 (83.0%) del femenino.

Finalmente, entre ambos semestres se encontró una prevalencia de 81 (79.5%) de estudiantes con algún grado o nivel de estrés (leve, moderado o severo).

Tabla 1. Prevalencia de estrés por semestre y sexo					
Sexo	Semestre				Total
	4to	%	5to	%	
M	18	90.0	20	66.0	38
F	7	78.0	36	83.0	43
Total	25		56		81

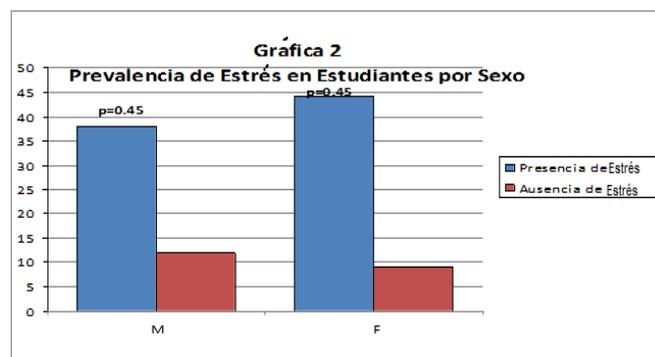
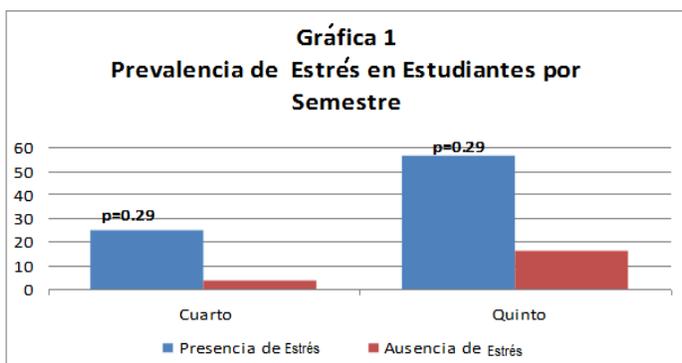
Según los tres tipos de estrés que permite clasificar la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (estrés leve, moderado y severo), la categoría que mayor porcentaje presentó fue la de estrés leve, 37 (36.3%), seguido por estrés moderado, 24 (23.5%) y severo, 20 (19.6%); y manteniéndose el mismo patrón entre el género masculino (40, 20, 16%) y femenino (32.7, 26.9, 23.1%). (Ver Tabla 2).

Además, se encontró que el estrés leve tiene mayor prevalencia entre los varones encuestados (40%) que en las mujeres (32.7%), no así el estrés moderado y severo donde prevalecían las mujeres (Tabla 2).

Por otra parte, la prevalencia de estrés entre los estudiantes de 4to semestre fue de 86.1%, y la de 5to semestre 76.7%. En 4to semestre si se mantiene el patrón de mayor a menor desde

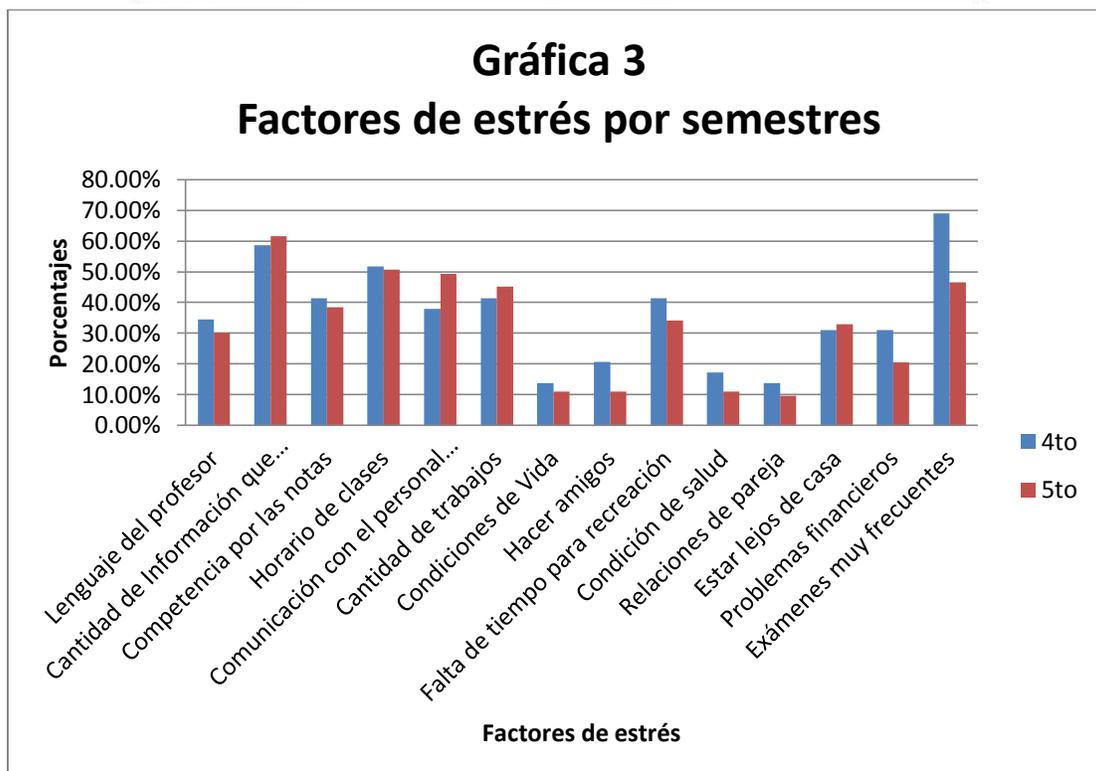
estrés leve, moderado y severo (44.8, 31.0, 10.3%), mientras que en 5to semestre el estrés leve alcanzó el 32.9%, el moderado 20.5% y el severo 23.3%.

Tabla 2. Prevalencia de tipos de estrés en estudiantes según características demográficas											
Sexo	Tipo de Estrés								Total	% Total	
	Sin Estrés	%	Estrés leve	%	Estrés Moderado	%	Estrés Severo	%		Sin estrés	Con estrés
M	12	24.0	20	40.0	10	20.0	8.0	16.0	50	24.0	76.0
F	9	17.3	17	32.7	14	26.9	12.0	23.1	52	17.3	82.7
Total	21	20.5	37	36.3	24	23.5	20	19.6	102	20.5	79.4
Semestre											
4to	4	13.8	13	44.8	9	31.0	3	10.3	29	13.8	86.1
5to	17	23.3	24	32.9	15	20.5	17	23.3	73	23.3	76.7
Total	21	20.5	37	36.3	24	23.5	20.0	19.6	102	20.5	79.4



Respecto a las fuentes que causan mayor estrés según los estudiantes (Tabla 3), se encontró que entre los estudiantes de 4to semestre la mayor fuente de estrés son los exámenes muy frecuentes (69.0%), mientras que para los estudiantes de 5to semestre se trata de la cantidad de información que hay que aprender (61.6%) lo que más genera estrés.

Tabla 3. Fuentes de estrés en estudiantes de medicina				
Factores de estrés	Semestre			
	4to	%	5to	%
Lenguaje del profesor	10	34.4%	22	30.1%
Cantidad de Información que hay que aprender	17	58.6%	45	61.6%
Competencia por las notas	12	41.3%	28	38.4%
Horario de clases	15	51.7%	37	50.7%
Comunicación con el personal universitario	11	37.9%	36	49.3%
Cantidad de trabajos	12	41.3%	33	45.2%
Condiciones de Vida	4	13.7%	8	11.0%
Hacer amigos	6	20.6%	8	11.0%
Falta de tiempo para recreación	12	41.3%	25	34.2%
Condición de salud	5	17.2%	8	11.0%
Relaciones de pareja	4	13.7%	7	9.6%
Estar lejos de casa	9	31.0%	24	32.9%
Problemas financieros	9	31.0%	15	20.5%
Exámenes muy frecuentes	20	69.0%	34	46.6%



DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio revelaron un nivel elevado de estrés entre los estudiantes de cuarto y quinto semestre. La prevalencia total registrada en ambos semestres fue 79.4% que resultó superior a un estudio en Irán⁴ y Arabia Saudita (Abdulghani, 2008; citado por Koochaki, 2011)⁴ (61.4% y 57% respectivamente). Todos los estudios mencionados usaron la escala de K10 como instrumento de medición del estrés. Por otro lado si comparamos el estrés que presentaron los estudiantes de cuarto y quinto semestre con el de los adultos según la referencia de la APA (citado por Gira, A., 2005)⁸ que afirma que “el 43% de los adultos sufre de sobre estrés”, se encontró un nivel más elevado de estrés entre los estudiantes de cuarto y quinto semestre.

Respecto a los tipos de estrés, comparando nuestros resultados con el estudio de Koochaki et al. (2011)⁴ cuyos resultados de estrés fueron: leve 18.0%, moderado 22.5%, severo: 20.8%. En nuestro estudio se encontraron resultados bastante similares (sobre todo en el rango de moderado y severo) los cuales son: estrés leve de 36.3%, moderado de 23.4%, severo de 19.6%

Comparando la diferencia de semestre y su nivel de estrés no se encontró una asociación. Se encontró que los estudiantes de cuarto tienen una prevalencia mayor de estrés pero no es significativa ($p > 0.05$). (Ver tabla 1 y gráficas 1 y 2).

Cuando se caracterizó la variable estrés en base al sexo reveló que no existía una diferencia entre los mismos. A pesar de que se observó que las mujeres presentaban un score más alto de estrés este no fue significativo ($p > 0.05$). Este resultado se asemeja a otros estudios internacionales según Koochaki et al. (2011)⁴; además en el mismo estudio se observó una puntuación más alta por parte de las mujeres pero no existía diferencia significativa.

Respecto a los principales estresores se halló que tanto cuarto y quinto semestre, presentan como principales estresores la cantidad de información para aprender y la frecuencia de los exámenes (ver tabla 3). En cuarto semestre su principal factor estresor fue la frecuencia de los exámenes (ver gráfica 3 y tabla 3). Por otro lado, quinto semestre presentó como principal factor estresor la cantidad de información para aprender. Si se compara esto con la literatura se haya que en Díaz, Y. (2010)⁷ se encontró que en Cuba las principales fuentes de estrés eran la sobrecarga académica (86.6%), en segundo lugar la falta de tiempo para cumplir las tareas (76.1%), y en tercer lugar la realización de exámenes (71.4%). Estos factores estresores son bastante similares a los encontrados en nuestro estudio en donde se concluye que la carga del material representado de estudio es el principal factor estresor.

Como ya se mencionó anteriormente en la introducción a este estudio, se encontraron algunas limitaciones en la realización de este proyecto de investigación, referentes al sistema de organización del calendario académico en la institución. Es de importancia reiterar que tales motivos evitan que se puedan generalizar los resultados aquí obtenidos a toda la carrera de medicina. La información fue recolectada de dos semestres (4to y 5to), de los cuales se recibieron 102 encuestas de un total de 135 alumnos. Además, el estudio se hizo en la última

semana de clases lo cual puede haber intervenido como estrés pre-semestrales. Por otra parte, este tipo de estudio fue basado en cuestionarios auto-contestados que dependen de la honestidad de los que lo completan y las impresiones subjetivas del estrés.

CONCLUSIÓN

En la facultad de medicina de la Universidad Latina de Panamá se encontró que, de un total de 102 estudiantes encuestados entre 4to y 5to semestre, existe una prevalencia de estrés de 70.4% (86.1% en 4to semestre y 76.7% en 5to semestre).

Entre los dos semestres encuestados, con un total de 50 estudiantes de género masculinos y 52 estudiantes de género femenino se encontró una prevalencia de 76.0 y 82.7%, respectivamente. Estos resultados se consideraron no significativos ($p > 0.05$), al igual que la diferencia entre 4to y 5to semestre.

El mayor factor estresor entre los estudiantes de 4to semestre fueron los exámenes muy frecuentes (69.0%), mientras que esto significaba el 4to factor más estresante (46.6%). Para los estudiantes de 5to semestre la cantidad de información que hay que aprender fue el factor más estresante (61.6%).

Consideramos que los niveles de estrés encontrados pueden estar asociados a estrés pre-semestrales, debido a la aplicación de la encuesta en la última semana de clases.

RECOMENDACIONES

Entre otras: se recomienda un estudio entre el estrés presente en los estudiantes de ciclo, básico, pre-clínico y ciclo clínico; y la evaluación de otros factores como el estado civil de los encuestados y su relación con el estrés, así como el rendimiento de los estudiantes. En un estudio de todos los semestres de la carrera de medicina determinar el semestre con mayor prevalencia de estrés, y la causante de esta.

Por último, se recomienda a la universidad reforzar el apoyo del departamento de psicología a los estudiantes a lo largo de la carrera de medicina; y Promover actividades y metodologías que ayuden a los estudiantes a la disminución del estrés y control de este.

REFERENCIAS

1. Téllez-Vargas, J. & Forero, J. (2010). Estrés y estrés postraumático. En Toro, R.J. , Yepes, L.E. (Eds.), *Psiquiatría* (p. 250-271). Medellín, Colombia: Corporación para investigaciones biológicas.
2. Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista de Humanidades Médicas*. 10(1). Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
2. Marty, M., Lavín, M., Figueroa, M, Larraín de la C, D. & Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32. Recuperado de:
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272005000100004&script=sci_arttext
3. Organización Mundial de la Salud. (2006). *Informe sobre el sistema de salud mental en Panamá*. Panamá: Autor. Recuperado de:
http://www.who.int/mental_health/panama_who_aims_report_es.pdf
4. Koochaki, G.M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M. & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 17(7), 593-598. Recuperado de:
<http://www.emro.who.int/emhj-volume-17/volume-17-issue-7/article7.html>
5. Abraham, R.R., Mahirah binti Zulkifli E., Soh Zi Fan, E., Ning Xin, G. & Tan Geok Lim, J. (2009). A report on stress among first year students in an Indian medical school. *South East Asian Journal of Medical Education*. 3(2), 78-81. Recuperado de:
http://seajme.md.chula.ac.th/articleVol3No2/SC3_Reem%20Rachel%20Abraham.pdf
6. Camargo de, B. Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. 17(2), 78-86. Recuperado de:
<http://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/viewFile/103/88>
7. Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista de Humanidades Médicas*. 10(1). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
8. Gira, A. (2005). Factores de riesgo y estrés en adultos. *Revista de la Facultad de Medicina*. 6(1), 28-31. Recuperado de:
http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_6_suplemento_n_1_2005/revistapag28-31.pdf

Anexo # 1

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DR. WILLIAM C. GORGAS
Escuela de Medicina

Estudio de Investigación - Psiquiatría

"ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ"

I - Datos

Semestre: _____

Sexo: M _____

F _____

II -

**ESCALA DE MALESTAR PSICOLÓGICO DE KESSLER
(K10)**

Adaptación al castellano Grupo Lisis 2011 (UANL)

Las siguientes preguntas describen formas en que la gente actúa o se siente. Marca la opción que mejor se adecue a tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes (Por favor, marca una respuesta para cada inciso, si estás inseguro haz tu mejor estimación).

En el último mes	Nunca 1	Pocas veces 2	A veces 3	Muchas Veces 4	Siempre 5
1. ¿Con qué frecuencia te has sentido cansado, sin alguna buena razón?					
2. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso?					
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido tan nervioso que nada te podía calmar?					
4. ¿Con que frecuencia te has sentido desesperado?					
5. ¿Con qué frecuencia te has sentido inquieto o intranquilo?					
6. ¿Con que frecuencia te has sentido tan impaciente que no has podido mantenerte quieto?					
7. ¿Con qué frecuencia te has sentido deprimido?					
8. ¿Con que frecuencia has sentido que todo lo que haces representa un gran esfuerzo?					
9. ¿Con qué frecuencia te has sentido tan triste que nada podía animarte?					
10. ¿Con que frecuencia te has sentido un inútil?					

III - Cuestionario Fuentes de estrés

Tabla 1: Cuestionario para las fuentes de estrés de los estudiantes		
Lea atentamente las siguientes preguntas y responda encerrando en círculo Sí o No		
Problemas académicos		
<i>Yo encuentro dificultad:</i>		
Entendiendo el lenguaje del profesor	Sí	No
Con la cantidad de información que hay que aprender	Sí	No
Con la competencia por las notas	Sí	No
Con los frecuentes exámenes	Sí	No
Con el horario de clases	Sí	No
En la comunicación con equipo académico de la universidad	Sí	No
Con la gran cantidad de trabajos	Sí	No
No académico		
<i>Yo encuentro dificultad:</i>		
Con mi comodidad (condiciones de vida)	Sí	No
Haciendo amigos	Sí	No
Encontrando tiempo de recreación	Sí	No
Con mi condición de salud	Sí	No
Con mi novia/o	Sí	No
Por estar lejos de casa	Sí	No
Con problemas financieros	Sí	No