

INVESTIGACIÓN

Percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer año de Medicina

LUIS RAMÍREZ F.*, EDUARDO FASCE H.** , PILAR IBÁÑEZ G.***,
GRACIA NAVARRO S.**** y MARCELO FASCE V.*****

RESUMEN

Objetivos: El propósito de este estudio fue determinar el grado de estrés autopercebido por los estudiantes de primer año de Medicina de la Universidad de Concepción del año 2002, frente a diferentes estresores generales y específicos relacionados con las asignaturas, y conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas y su grado de efectividad.

Material y Método: Se aplicó un cuestionario tipo Likert validado con estudiantes de primer año de Medicina de años anteriores, estructurado con 22 ítems de estresores generales agrupados en 5 subescalas o factores y 18 ítems de estresores específicos pertinentes a las asignaturas, agrupados en 3 subescalas o factores. Además se incluyó 16 ítems de estrategias de afrontamiento.

Resultados: Fueron percibidos como factores estresantes: lo que acontece en el mundo (38,4%), la situación personal-afectiva (54,7%), aspectos biológicos-salud (21,0%), la situación en el hogar (64,0%) y el quehacer académico en general (37,9%). En relación a los factores específicos por asignaturas los estudiantes sólo percibieron estrés en Biología (48,8%) y Anatomía (46,5%). En relación a las estrategias de afrontamiento, la mayoría de los estudiantes opinaron utilizar 6 estrategias con alto grado de efectividad, 2 estrategias con bajo uso y efectividad y 6 con uso y efectividad moderadas. No se encontraron diferencias significativas entre estresores generales, específicos y género.

Conclusiones: Se comprueba que al inicio de su carrera un elevado número de estudiantes de medicina reconoce la influencia de estresores generales, en especial dependientes del hogar y de su situación afectiva personal, como también originados en el ambiente académico en determinadas asignaturas. Estos antecedentes debieran promover acciones orientadas a su adecuada corrección.

Palabras clave: Educación Médica, estrés, pregrado de Medicina, técnicas de afrontamiento.

SUMMARY

Stress perception and facing strategies in first year Medicine students

Objectives: the purpose of this research was to determine the degree of self perceived stress in first year Medicine students from the University of Concepción, in relation to different general and specific stressors related with their subjects and to recognize facing strategies used and their degree of efficacy.

Method: a Likert type questionnaire was administered, previously validated in first year Medicine students from previous years. It was structured with 22 general stressors items, grouped in 5 subscales or factors and 18 specific stressors items related to subjects, grouped in 3 subscales or factors. 16 items of facing strategies were also included.

Results: Perceived as stressing factors were: what takes place in the World (38.4%), personal affective situation (54.7%), biological aspects-health (21.0%), home situation (64.0%) and general academic work (37.9%). In relation to specific factors by subjects, students only perceived stress in Biology (48.8%) and Anatomy (46.5%). In relation to facing strategies, most of the students thought that they used 6 strategies with high grade of efficacy, 2 with low use and efficacy and 6 with moderate use and efficacy. No significant

* Doctor en Comunicaciones, Profesor Asociado, Depto. Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción.

** Médico Cirujano, Profesor Titular, Depto. Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción.

*** Matrona, Magister en Educación, Profesor Titular, Depto. Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción.

**** Psicóloga, Doctora en Educación, Profesor Titular, Depto. Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción.

***** Médico Siquiatra, Profesor Asistente, Depto. Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción.

differences between general and specific stressors and gender were found.

Conclusions: It is verified that at the beginning of their career a high number of Medicine students recognize the influence of general stressors, specially depending on home and personal personal affective situation, as well as originated in academia environment in specific subjects. This information should promote actions oriented to its appropriate correction.

Key words: Medical Education, Stress, undergraduate medicine, facing strategies.

INTRODUCCIÓN

El ingreso a los estudios de medicina conlleva una transición desde el estatus propio de la enseñanza media a aquél de estudiantes universitarios. En este proceso los alumnos deben descubrir sus propios caminos, estando expuestos a un cambio en su medio de aprendizaje, haciendo nuevos amigos y, por lo general, adaptándose a un modelo educacional distinto al previamente conocido y a un mundo nuevo, quizás incierto¹. Los desafíos que enfrentan los estudiantes de medicina pueden ser o no vividos como estresantes, respuestas dependientes de las estrategias o recursos personales de que disponen, como también del apoyo social y del ambiente académico en que se insertan. El resultado de estas interacciones puede ejercer efectos negativos en el aprendizaje, impedirlo, e incluso amenazar la salud de los estudiantes².

El estrés es un proceso que ocurre en respuesta a hechos o situaciones llamadas estresores, que perturban o amenazan con perturbar el funcionamiento físico o psicológico de una persona³. Los cambios que enfrentan las personas en su vida, las características del mundo donde se insertan y las demandas que la adaptación a él plantean, como pueden ser las exigencias y amenazas generadas por los estudios superiores, en el caso de los estudiantes universitarios, pueden derivar en procesos maladaptativos resultantes en estrés. Las consecuencias de éste fueron estudiados por Evans y Cohen⁴ reconociendo sus efectos en cinco áreas principales: fisiológica, en la conducta interpersonal y afectiva, en la ejecución de tareas, en los procesos de adaptación y, en la conducta verbal y no verbal. Aunque los diferentes eventos no son igualmente estresantes para cada individuo, pareciera que aquéllos que tienden a ser evaluados como amenazantes se caracterizan por su gran intensidad, por generar tendencias incompatibles como las de aproximación y alejamiento y por exceder el límite de adaptación a ellos.

De acuerdo a Lazarus y Folkman⁵, frente a un evento potencialmente estresante, la persona realiza una evaluación cognitiva y si concluye que la situación es estresante-amenazante y que pone en peligro su bienestar, entonces activa un proceso de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento pueden ser abordadas desde distintas perspectivas, ya sea considerando su función (afrontamiento focalizado en el problema o focalizado en la emo-

ción), el momento en el cual ocurren (iniciada antes del encuentro estresante, durante el encuentro, pero antes que surja la vivencia de estrés o posterior al mismo) o su efectividad, entendida como la capacidad de la estrategia para reducir el estrés.

Para Pearlin y Schooler⁶ las respuestas de afrontamiento aluden a aquello que las personas hacen, sus esfuerzos concretos para manejar la situación estresante. Son conductas, cogniciones o percepciones usadas para manejar los problemas.

Poco se sabe de las estrategias que los estudiantes de medicina utilizan para afrontar situaciones estresantes y su grado de efectividad⁷. El propósito de este estudio fue investigar la percepción de estrés que tienen los estudiantes de medicina de primer año, las estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos y el grado de efectividad que les atribuyen.

MATERIAL Y MÉTODO

El universo de estudio estuvo constituido por estudiantes de primer año de Medicina de la Universidad de Concepción del año 2002, obteniéndose respuesta de 88 alumnos, correspondiente al 80% del curso.

Para evaluar la percepción de estrés y las técnicas de afrontamiento se aplicó un instrumento diseñado en formato tipo Likert y que fuera previamente validado.

El cuestionario contenía tres partes o secciones (ver Anexo):

- 22 ítems de estresores o eventos generales agrupados en cinco subescalas o factores.
- 18 ítems de estresores o factores específicos relacionados con las asignaturas del plan de estudio de primer año.
- 16 ítems sobre estrategias de afrontamiento de estrés.

Análisis estadístico: se aplicó el test de Cronbach para determinar la consistencia interna de los ítems de los factores generales y específicos. Para establecer el grado de correlación de frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento y su efectividad se aplicó la prueba rho de Spearman. Para establecer diferencias por factor y por género se aplicó ANOVA.

RESULTADOS

La consistencia interna de los ítems correspondientes a factores generales y específicos analizada

con el test de Cronbach se presenta en las Tablas 1 y 2, respectivamente, obteniéndose en ambos casos adecuados niveles de confianza con correlaciones sobre 0,51.

Factores percibidos como estresantes: En la Tabla 3 se presenta la frecuencia con que los diferentes factores generales fueron percibidos como causales de estrés en estudiantes varones, mujeres y en su conjunto. Destaca la alta frecuencia de factores del hogar (64%) y de factores personales (54,7%). No hubo diferencias significativas entre la frecuencia de los estresantes generales por género.

En relación a los factores específicos por asignaturas, los estudiantes sólo percibieron estrés en las asignaturas de Biología (48,8%) y Anatomía

(46,5%). (Tabla 4).

Estrategias de afrontamiento: En la Tabla 5 se presenta la frecuencia y la efectividad de las diferentes estrategias de afrontamiento. Se observa un alto grado de correlación entre las estrategias más frecuentemente utilizadas y su grado de efectividad.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los estudios realizados por Lee y cols², el ambiente académico universitario y las altas exigencias que esta actividad demanda, constituyen estresores que pueden ejercer influencias negativas en los estudiantes. En concordancia con ello, los docentes de nuestro grupo que participan como facilitadores de las dinámicas de aprendizaje basado en problemas con estudiantes de primer año de medicina, han percibido niveles de estrés dependientes de la carga académica de sus alumnos. Sin embargo, dado el carácter subjetivo de esta apreciación, se diseñó el presente estudio con el propósito de establecer con mayor rigurosidad la percepción de estrés por parte de los estudiantes, identificar los factores que lo generan y conocer las estrategias de afrontamiento y su nivel de efectividad.

Los resultados obtenidos ponen en evidencia que los estresores más frecuentemente invocados están relacionados con factores que dependen del hogar y de la vida personal, percepción que comparten por igual estudiantes de ambos géneros. Sin embargo, la revisión de la literatura demuestra que no todos los ambientes de aprendizaje exhiben iguales tendencias. En efecto, la experiencia comunicada por Dahlin y cols⁸, también realizada en alumnos de primer año de medicina, comprueba una mayor autopercepción de niveles de estrés en estudiantes del sexo femenino y una significativa mayor relación con la carga académica y con aspectos pedagógicos. De acuerdo a nuestros resultados, los factores académicos son percibidos como fuentes de estrés en poco más de la tercera parte de los estudiantes y se concentran en sólo dos asignaturas.

Al contrario del estudio anterior, una reciente comunicación de Dyrbye y cols⁹, sugiere hallazgos similares a los encontrados por nues-

Tabla 1. Consistencia interna de factores generales

Factores Generales	Items	Cronbach
Lo que acontece en el mundo	1, 15, 16	.73
Factores personales	6, 7, 9, 12	.51
Factores Biológicos-salud	4, 5, 11, 13,14	.62
Factores del hogar	2, 3, 8, 10	.70
Factores Académicos en general	17, 18, 19, 20, 21, 22	.60

Tabla 2. Consistencia interna de factores específicos

Factores Específicos por asignatura	Items	Cronbach
Del estudiante	23, 26, 34, 36	.76
Del proceso	24, 27, 29, 30, 31, 32, 35, 39, 40	.82
Del docente	28, 33, 38	.80

Tabla 3. Frecuencias de respuestas, expresada en %, sobre estresores generales por género

Estresores generales	Hombres	Mujeres	Total
	%	%	%
Factores externos	41,0%	36,2%	38,4%
Factores personales	52,5%	56,5%	54,7%
Factores biológicos-salud	22,5%	21,3%	21,9%
Factores del hogar	64,0%	62,5%	65,2%
Factores académicos en general	37,5%	38,3%	37,9%

Tabla 4. Frecuencias de respuestas, expresada en %, sobre estresores específicos por asignatura

Asignaturas	Factores		
	Del estudiante	Del proceso	Del docente
Introducción a la Medicina (ABP)	2,3	1,2	3,5
Química	3,3	2,5	5,9
Biología	48,8	26,2	24,4
Física	4,7	3,8	4,7
Matemática	2,4	3,8	2,4
Anatomía I	46,5	20,5	24,4

Tabla 5. Frecuencia de uso y grado de efectividad de estrategias de afrontamiento

Estrategia	Uso (%)	Efecto (%)	Spear's rho
Estudio más	69,6	94,2	.800**
Hablo con la familia	86,2	79,8	.671**
Hablo con amigos	98,8	82,8	.553**
Hablo con terapeutas, sacerdotes, consejeros	19,3	22,2	.595**
Bebo alcohol	26,4	14,8	-.103
Uso drogas	2,2	11,3	.150
Abandono la asignatura	6,8	27,2	-.037
Niego el problema	35,2	20,7	-.259*
Echo los problemas a la broma	73,9	45,9	-.307**
Le bajo el perfil al problema	85,2	56,0	.0417**
Ignoro el problema, hablo	26,4	35,4	-.141
Busco distracción (cine, TV, música)	95,2	83,9	.0444**
Me retiro de la actividad	20,5	31,7	.019
Me echo la culpa	80,7	20,0	-.192
Soluciono el problema	88,5	75,0	.581**
Tomo medicamentos	33,3	32,5	.0552**

** Correlación significativa .01
* Correlación significativa .05

tro grupo, afirmando que los episodios personales tienen una marcada relación con el estrés y reafirmando que factores personales y curriculares se relacionan con los estudiantes de medicina y que pueden continuar en los años posteriores en esta relación.

Por su parte, Farkas¹⁰, en estudios realizados en estudiantes de Derecho y Psicología en universidades de Santiago, comprueba que son los factores académicos, en especial las evaluaciones y la carga excesiva de trabajo, los factores de estrés predominantes.

El diseño de nuestra investigación no nos aporta información adicional que permita encontrar una respuesta a estas diferencias. A modo de hipótesis podemos plantear el eventual impacto que puede ejercer el contar con un 40% de estudiantes de nuestra cohorte que provienen de ciudades distantes, siendo reconocidas la soledad y el cambio de contexto social como factores inductores de estrés¹.

En cuanto a las estrategias utilizadas para enfrentar el estrés, Firth⁷ plantea que se ha generado abundante literatura referida a su uso, pero existe un importante desconocimiento sobre la efectividad de ellas. De acuerdo a nuestros resultados (Tabla 5), los estudiantes reconocen seis estrategias de uso más frecuente y que presentan alto grado de efectividad: hablar con amigos, buscar distracciones, estudiar más, buscar solución al problema, hablar con la familia y bajar el perfil del problema, resultados coincidentes con los encontrados en la literatura y que señalan que la familia y los pares son fuentes importantes de apoyo para los estudiantes¹¹⁻¹³. También este aspecto difiere de los resultados del estudio de Farkas en el cual se detectó

un claro predominio de las estrategias centradas en la emoción. En nuestros alumnos, en cambio, tales estrategias son compartidas con estrategias centradas en el problema.

Las estrategias de afrontamiento reconocidas por nuestros estudiantes difieren también de aquellas reconocidas por estudiantes secundarios en USA, según un estudio de Mates y Allison¹⁴, donde predominan el uso de sustancias y reacciones de rebeldía.

A través de esta investigación se puede concluir que los alumnos de primer año de medicina de la Universidad de Concepción reconocen como estresores más frecuentes a condiciones personales y de su vida familiar, siendo menos comunes aquéllos dependientes de la actividad académica, concentrándose estos últimos en asignaturas bien determinadas. Por otra parte, utilizan con frecuencia y de manera exitosa diferentes estrategias, tanto centradas en el problema como en la emoción. Siguiendo las ideas de Rutter¹⁵, es probable que la utilización de estrategias de afrontamiento diversas explique el alto grado de efectividad logrado. No obstante ello, esta investigación abre el interés de diseñar mecanismos curriculares o extracurriculares tendientes a ofrecer herramientas de apoyo. La literatura revisada corrobora el potencial de esta actividad¹⁶⁻¹⁸.

De igual modo, la individualización de asignaturas con alto impacto en los niveles de estrés, debe plantearnos focalizar un análisis más detallado para identificar los factores causales y, en base a ello, aplicar acciones remediales. Es en esta línea de acciones que universidades de USA y Canadá han establecido cursos electivos para reducir los niveles de estrés en sus estudiantes^{13,14}.

BIBLIOGRAFÍA

1. Morrison J, Moffat K. More on medical student stress. Med Educ 2001; 35: 617-630.
2. Lee J, Graham A V. Students's perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. Med Educ. 2001; 35: 652-659.
3. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca S.A., Barcelona, España 1986.
4. Evans y Cohen (cit en Valadez A). Efectos del estrés: Un análisis descriptivo. Revista Interamericana de Psicología 1997; 32: 73-94.
5. Lazarus RS, Folkman S. (cit en Barón). Psicología. México, Prentice Hall Latinoamerica, 1996.
6. Pearlin LI, Schooler C. The structure of coping behavior and locus of control in children. J Pers. 1978; 47: 118-135.
7. Firth J. Levels and sources of stress in medical students BMJ 1986; 292: 1177-1180.
8. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. Med Educ 2005; 39: 594-604.
9. Dyrbye LN, Thomas MR, Huntington JL, Novotny PJ, Sloan JA, Sahnafelt TD. Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. Acad Med 2006; 81: 374-384.
10. Farkas, Ch. Estrés y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. Psykhe 2002; 11: 57-68.
11. Ko SM, Kua EH, Fones CS. Stress and the undergraduates. Singapore Med J 1999; 40: 627-630.
12. Satterfield JM. Happiness, excellence and optimal human functioning. West J Med 2001; 173: 26-29.
13. Toews JA, Locker JM, Dobson DJ, Simpson E, Brownwill AK, et al. Analisis of stress levels among medical students, residents and graduate students at 4 Canadian schools of Medicine. Acad Med 1997; 72: 997-1002.
14. Mates D & Allison. Sources of stress and doping responses of high school students. Adolescence 1992; 27: 461-474.
15. Rutter M. Stress, coping, and development: some issues and some questions. Journal of Child Psychology and Psychiatry 1981; 22: 323-356.
16. Murr A H, Millar C, Papadakis M. Mentorship through advisory colleges. Acad Med. 2002; 11: 72-73.
17. Yamey G, Wilkes M. Promoting well-being among doctors. BMJ 2001; 322: 252-253.
18. Fith-Cozens J. Doctors, their well-being, and their stress. BMJ 2003; 326: 670-671.

ANEXO

Estresores Generales	
Externos Lo que acontece en el mundo Los fenómenos políticos de mi país Los fenómenos sociales de mi país	Factores del hogar Mi hogar Relación con mis padres Situación económica Falta de dinero para la recreación
Factores personales/Afectivos Falta de tiempo para compartir con la familia La soledad Falta de tiempo para la recreación Vida Sexual	Factores Académicos en General Falta de integración al grupo La relación con mis compañeros Inseguridad vocacional La exigencia en la carrera La relación con los docentes
Factores Biológicos-salud La falta de sueño La alimentación Tabaco Necesidad de Sueño Beber alcohol	
Estresores Específicos	
Del Estudiante Preparación de certámenes y evaluaciones Falta de conocimiento de resultados de las evaluaciones Los grupos de práctica Las clases expositivas	Del Proceso Competencia por altas calificaciones El trato de los docentes Necesidad de aprender distintos contenidos Falta de relación entre los contenidos estudiados y las perspectivas profesionales Falta de textos de consulta La metodología empleada para entregar los contenidos Hábitos de estudio Tipo de preguntas en los certámenes Evaluaciones orales
Del Docente Cantidad de contenidos entregados en clase Seminarios o presentaciones Certámenes escritos	
Estrategias de afrontamiento	
Estudio más Hablo con la familia Hablo con amigos Hablo con terapeutas, sacerdotes, Consejeros Bebo alcohol Uso drogas Abandono la asignatura Niego el problema	Echo los problemas a la broma Le bajo el perfil al problema Ignoro el problema Busco distracción (cine, TV, Música) Me retiro de la actividad Me echo la culpa Soluciono el problema, voy a fiestas y estoy con amigos Tomo medicamentos