

Estrés académico en estudiantes de primer año de la carrera de Medicina.

Academic stress in first year medical students.

Leticia María Turtos Díaz¹, Odalys Noemí Ricardo Santiesteban², Ileana Cruz Rodríguez³, Gretel Pino Rivera⁴, Irma Edwards Scringier⁵, Rosabel Expósito Hernández⁶.

¹ Especialista Primer grado en Fisiología, Profesor Asistente, FCM Mariana Grajales, leticiatd@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0002-3565-3541>

² Especialista Primer grado en Anatomía Humana, Profesor Auxiliar, FCM Mariana Grajales, odalysnhlg@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0002-0848-9598>

³ Especialista Primer grado en Fisiología, Profesor Instructor, FCM Mariana Grajales, ilianacr81@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0003-0356-2079>

⁴ Especialista Primer grado en Fisiología, Profesor Asistente, FCM Mariana Grajales, gpino@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0002-5465-0750>

⁵ Especialista Segundo grado en Fisiología, Profesor Consultante, FCM Mariana Grajales, irmaedwards@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0002-0818-1598>

⁶ Especialista Segundo grado en Fisiología, Profesor Auxiliar, FCM Mariana Grajales, rosabele@infomed.sld.cu, <http://www.orcid.org/0000-0002-0834-1451>

Correspondencia: leticiatd@infomed.sld.cu

RESUMEN

Diferentes estudios reportados en la literatura han medido los diferentes niveles de estrés académico en los estudiantes de medicina, encontrando diferentes agentes estresores dentro del medio académico inherentes a los programas académicos de la carrera. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de identificar los estresores académicos presentes en los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, la muestra se conformó por 66 estudiantes representando el 9,1% de la matrícula del año.

Se aplicó un cuestionario modificado del inventario SISCO del estrés académico de Barraza. Las evaluaciones, el tiempo limitado para entregar los trabajos y la sobrecarga académica, fueron los estresores más frecuentemente identificados.

Palabras clave: estresores académicos, estrés académico, estudiantes de medicina.

ABSTRACT

Different studies reported in the literature have measured the different levels of academic stress in medical students, finding different stressors.

Whithin the academic environment inherent means to the academic programs of the career. A descriptive cross-sectional study was carried out with the objective of identifying the academic stressors present in the first year students of the Medicine career at the University of Medical Sciences of Holguín, the sample was made up for 66 students representing 9,1% of the enrollment of the year.

A modified questionnaire from the SISCO inventory of Barraza academic stress of was applied.

Assessments, limited time to submit papers and academic overload, were the most frequently identified stressors.

Keywords: academic stressors, academic stress, medical students.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos somos eminentemente sociales, por lo que siempre nos hemos reunido con nuestros semejantes para formar grupos y sociedades, y de esta manera satisfacer nuestras necesidades.

El estrés es el principal riesgo psicosocial que actúa como respuesta general ante los factores psicosociales, tiene consecuencias sociales, organizacionales e individuales, provocando problemas en la salud y en las respuestas para solucionar problemas y amenazas dentro de las tareas diarias.¹

El proceso de enfermar tiene múltiples causas, pero, sin dudas, las manifestaciones psicológicas negativas, como los miedos y síntomas psíquicos (el estrés) pueden contribuir a que aparezcan o se desarrollen diversas enfermedades somáticas.²

Desde la época de Hipócrates (460-377 a.C.) ya este hacía referencia a la estrecha relación entre lo psicológico y lo físico con su célebre frase: "Mente sana, cuerpo sano". Ya en el año 1911 Walter Cannon estudió las relaciones entre emociones, fisiología y salud, estableciendo que debía haber un equilibrio mental y físico a través de todo el organismo y en 1929 crea el término de homeostasis.³

Claude Bernard, señaló las causas derivadas de alteraciones del medio interno, de los equilibrios bioquímicos y biofísicos corporales que deben mantener niveles estables

regulados por el sistema de homeostasis. Bernard solía decir que las condiciones del terreno influían en la calidad de la planta.⁴

Pasteur, que creía en el origen microbiano de las enfermedades, pasó media vida discutiendo con Claude Bernard (que defendía la importancia del equilibrio del medio interno) acerca de este asunto para, en su lecho de muerte, darle la razón: "Bernard tiene razón. La semilla no es nada; el terreno lo es todo".³

El estrés ha sido definido como un proceso fisiopatológico que ocurre cuando un individuo se enfrenta a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de tal manera que percibe que no puede darles una respuesta efectiva, lo que ocasiona que el organismo emita una respuesta.

Dicha respuesta consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva, lo que favorece una mejor percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento cognitivo más rápido y potente de la información disponible, una búsqueda de soluciones más eficaz y una mejor selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación.¹

La literatura científica sobre este tema considera que el estrés mantenido en el tiempo tiene su desencadenante en diferentes procesos de enfermedad tanto a nivel físico como mental. Por esta razón, debido a que en muchas ocasiones no se puede eliminar la exposición constante al evento estresante, es importante priorizar el conocimiento de los mecanismos de afrontamiento de influencia negativa en la persona y la forma de realizar un afrontamiento exitoso.⁵

Comenzar una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. En el contexto educativo, el estrés se ha denominado como estrés académico (EA) por el ámbito en el que se desarrolla. Concretamente en la educación superior, los estudiantes universitarios pueden presentar altos niveles de estrés por el poco control sobre el nuevo ambiente y las exigencias académicas, lo cual se ha registrado en diferentes estudios sobre el impacto del estrés en la salud y el desempeño académico en estudiantes universitarios, incluidos los del área de la Salud.⁶

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio);

y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.⁷

Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico, siendo este último foco de atención para muchos investigadores. ^(,6,7,8)

Los trabajos encontrados sobre el tema de estrés académico demuestran la existencia de índices destacados de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos, por ejemplo, en los periodos de exámenes ^(8,9,10,11), cuando se tiene sobrecarga académica ^{4,5} en los primeros cursos de carrera⁹, cuando hay falta de tiempo ^(10,11), las exigencias de algunas materias⁵, durante las intervenciones en público⁷, y cuando se obtienen resultados no satisfactorios⁷

Para una institución educativa resulta importante conocer los principales estresores académicos en sus estudiantes, pues el estrés se ha asociado con: enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el sistema inmune, ansiedad, cefalea, trastornos metabólicos y hormonales, depresión, tristeza; irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, alteraciones de la memoria y la concentración¹, afectando tanto a la salud como al rendimiento académico de los alumnos.⁶

Tomando en consideración lo anterior, se consideró importante investigar, cuáles podrían ser los estresores más frecuentes en los alumnos de primer año de la carrera de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín.

Objetivo General:

1. Identificar los principales desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín.

Objetivos Específicos

1. Determinar si la sobrecarga académica, las evaluaciones y el tiempo para realizar un trabajo causan estrés académico.
2. Evaluar si la personalidad y el carácter del profesor constituyen un estresor académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se desarrolló una investigación descriptiva de corte transversal con el objetivo de identificar los estresores académicos que afectan a los estudiantes de medicina. La población objeto de estudio estuvo compuesta por 66 alumnos, de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad de ciencias Médicas de Holguín, matriculados en el curso 2019-2020 correspondientes a los grupos 11 y 13. Las variables sociodemográficas utilizadas fueron: sexo y edad.

Para la medición de los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO del Estrés Académico (modificado) de Arturo Barraza Macías (Anexo 1). Este cuestionario se elaboró con 15 ítems, para identificar las diferentes situaciones o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante.

Las respuestas a cada ítem se valoraron mediante una escala en la que el valor 0 corresponde a "nunca" y el valor 4 a "siempre". Se instruyó verbalmente a los estudiantes en la realización del cuestionario, haciendo énfasis en la importancia de responder con sinceridad a todos los ítems. Los datos del cuestionario fueron analizados mediante el programa Microsoft Excel 2010.

RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta por 66 estudiantes (9,2 % de los estudiantes matriculados en el año) con una media de edad de 19 años (rango de edad de 17 a 20 años). En la distribución por sexo, 44(66,7 %) fue de sexo femenino y 22 (33,3%) de sexo masculino (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de los estudiantes según edad y sexo

| Grupos de edades | | Femenino | | Masculino | | Total |
|------------------|------|----------|------|-----------|---|-------|
| No | % | No | % | No | % | % |
| 17-18 | 65,2 | 43 | 65,2 | 0 | 0 | 43 |

| | | | | | |
|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 19-20 | 1 | 1,5 | 22 | 33,3 | 23 |
| 34,8 | | | | | |
| 21 y más | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | | | | | |
| Total | 44 | 66,7 | 22 | 33,3 | 66 |
| \bar{x} | | | | | |
| $\bar{x} = 19$ | | | | | |

Fuente: cuestionario

Los resultados obtenidos del análisis realizado de los estresores académicos indagados se muestran en la Tabla 2, donde se muestran los porcentajes de cada uno de los ítems del cuestionario. Los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la evaluación por los profesores (ítem 4), el tiempo limitado para hacer el trabajo (ítem 7) y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (ítem 2); mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: sentimiento de depresión o tristeza (ítem 9), conflicto o tendencia a polemizar (ítem 13) y aislamiento de los demás (ítem 14).

Tabla 2: Comportamiento de los estresores académicos que conforman el SISCO.

| Ítems | fa | % |
|------------------------------------------------------|----|------|
| 1.La competencia con los compañeros de grupo. | 12 | 19 |
| 2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. | 50 | 79,4 |
| 3. La personalidad y el carácter del profesor. | 35 | 55,5 |
| 4. Las evaluaciones (Exámenes, evaluación frecuente) | 63 | 100 |

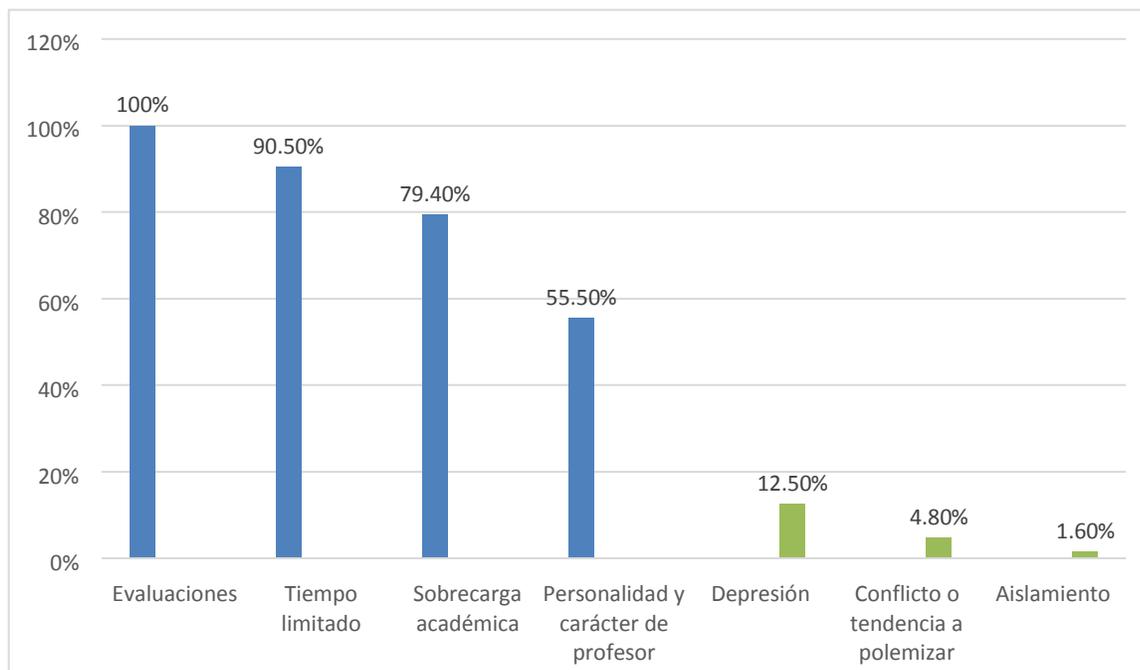
| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5. No entender los temas que se abordan en clases. | 17 |
| 27 | |
| 6. Participación en clase (responder de forma oral a preguntas, exposiciones.) | 28 |
| 44,4 | |
| 7. Tiempo limitado para hacer el trabajo. | |
| 57 90,5 | |
| 8. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo.) | 15 |
| 23,8 | |
| 9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | 8 |
| 12,7 | |
| 10. Ansiedad, angustia o desesperación. | 23 |
| 36,5 | |
| 11. Problemas de concentración. | |
| 19 30,1 | |
| 12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. | 10 |
| 15,9 | |
| 13. Conflicto o tendencia a polemizar a discutir. | 3 |
| 4,8 | |
| 14. Aislamiento de los demás. | 1 |
| 1,6 | |
| 15. Inapetencia o reducción del consumo de alimentos. | 21 |
| 33,3 | |

Fuente: cuestionario

Se puede corroborar que los estresores que se presentan con menor frecuencia son: sentimiento de depresión (12,7%), conflicto o tendencia a polemizar (4,8%) y aislamiento de los demás (1,6%). (Gráfico 1), mientras que los que más destacan son: las evaluaciones de los profesores con 100%(Gráfico 2.), el tiempo limitado para hacer los trabajos con 90,5% (Gráfico

3.) y la sobrecarga académica con 79,4% (Gráfico 4.). Es importante mencionar que la personalidad y el carácter del profesor (55,5%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico.

Gráfico 1 Porcentajes de los estresores académicos.



Fuente: cuestionario

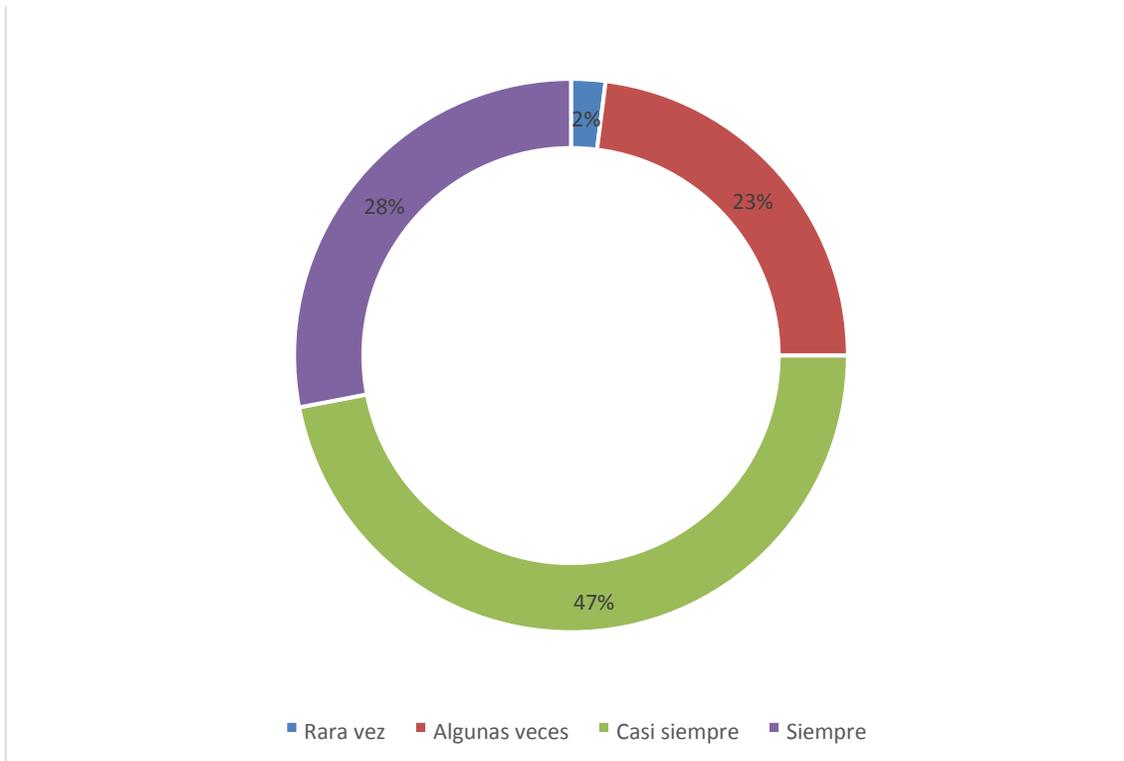
El 100% de los estudiantes identificó como una fuente generadora de estrés a la realización de evaluaciones; un estudio realizado encontró que conforme aumenta el año aumentan los niveles de EA, asociado a la carga académica, a las evaluaciones y a la adquisición cada vez mayor de los compromisos que implican ser médico.¹²Por otro lado dentro de las reacciones comportamentales la depresión resultó ser la más frecuente con un 12,50%.

Tabla 3: Comportamiento porcentual de los principales estresores académicos.

| Ítems | Nunca | Rara vez | Algunas | Casi veces |
|-------------------------------------------------------|-------|----------|---------|---------------|
| Siempre siempre | | | | |
| 1. Las evaluaciones 28% | 0% | 2% | 23% | 47% |
| 2. Tiempo limitado para hacer el trabajo 16% | 0% | 5% | 30% | 49% |
| 3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. 25% | 0% | 5% | 20 % | 50 % |
| 4. La personalidad y el carácter del profesor. 18% | 0% | 12% | 25% | 45% |

Fuente: cuestionario.

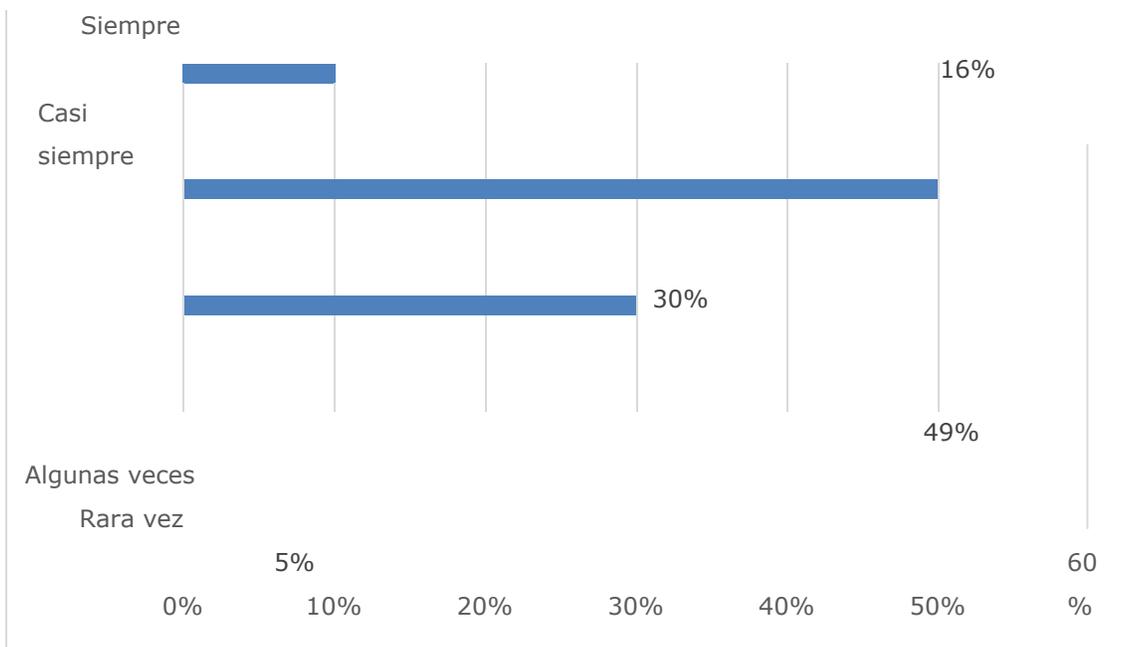
Gráfico 2 Evaluaciones.



Fuente: cuestionario

El 75% de los estudiantes manifestó que las evaluaciones “casi siempre o siempre” constituían un agente estresor, sin embargo, para el 23 % sólo algunas veces.

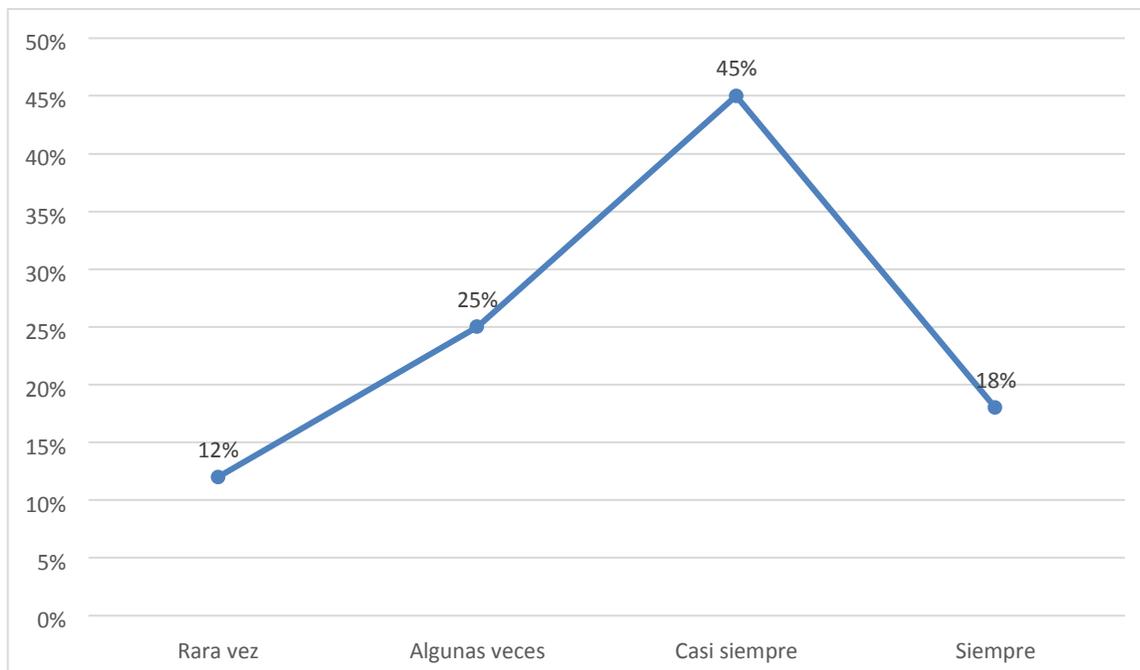
Gráfico 3 Tiempo limitado para realizar los trabajos



Fuente: cuestionario.

Para el 49% de los estudiantes el tiempo limitado para la entrega de los trabajos orientados constituyó "casi siempre" una fuente de estrés académico.

Gráfico 4 Sobrecarga docente.



Fuente: cuestionario.

La sobrecarga docente resultó identificada "casi siempre" por el 45% de los estudiantes como factor generador de estrés académico.

DISCUSIÓN

A partir del análisis de los resultados obtenidos, resulta evidente que los exámenes, la sobrecarga académica, tener el tiempo limitado para hacer un trabajo sin dejar de mencionar la personalidad del profesor son los principales estresores en los estudiantes primer año de la carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Estos datos son similares a los encontrados por Barraza, Martínez y Silva⁷ y Toribio, Franco⁶. A diferencia de estudios realizados por Rodríguez *et al*⁸ y González R, Fernández, González L, y Freire⁹, pues los estresores más frecuentes para su población estudiada fueron: las deficiencias metodológicas del profesorado y las intervenciones en público de los estudiantes.

Barraza y col., refieren que los estresores que se presentan con menor frecuencia según su investigación son: el inicio de las clases, la falta de capacidad para hacer bien los trabajos que piden los profesores/as y la apariencia física de los profesores⁷. Este resultado es diferente a lo que arrojó nuestra investigación, pues los estresores con menor frecuencia fueron: sentimiento de depresión, conflicto o tendencia a polemizar y aislamiento de los demás.

El hecho de que la "personalidad y el carácter del profesor" sea uno de los estresores aportado por esta investigación, evidencia la importancia que tiene para los estudiantes el estilo/actitud de cada profesor. Sin embargo, no fue el estresor principal obtenido en este estudio.

CONCLUSIONES

- El estrés académico es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y su bienestar.
- Los principales estresores que los estudiantes presentan son: las evaluaciones, el límite de tiempo para realizar los trabajos orientados y la sobrecarga docente.

RECOMENDACIONES

Elevar el nivel de información sobre los estresores más influyentes en la génesis del estrés académico.

Intercambiar sistemáticamente con los estudiantes donde ellos puedan verbalizar la situación que les preocupa, lo cual permitirá mejorar su bienestar y rendimiento docente.

Elaborar un plan de acción y ejecución de sus tareas que permita a los estudiantes afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas y la planeación de tiempo para pasatiempos y hobbies; y así erradicar los efectos adversos del estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1.Chávez Zaldumbide Verónica A. Factores de riesgo psicosociales y estrés laboral en el personal docente de una Institución Educativa del Distrito Metropolitano de Quito.[Tesis de Maestría]Internet 2018.Quito: Universidad Central del Ecuador.

[citado 8 Dic 2020] Disponible en:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17263/1/T-UCE-0007-CPS-004-P.pdf>

2. Cabrera Macías, Y., Alonso Remedios, A., López González, E., & López Cabrera, E. ¿Nos enferman las preocupaciones? Una respuesta desde la Psiconeuroinmunoendocrinología. Rev. MediSur [Internet] 2017.[citado 8 Dic 2020]; 15(6): 839-852. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000600013

3. Santos Ruiz L, Santos Ruiz M. Psiconeuroinmunología, o la relación entre salud y enfermedad. [Internet] 2016[citado 18 Dic 2020];1-3. Disponible en:

<http://www.encuentros.uma.es/encuentros63/psiconeuro.html>

4. Wrobel JL. Psiconeuroendocrinoimmunología o la suma de psico+ neuro+ endocrino+ inmunología. Rev. Conex UCP[Internet].2020 Sep.[citado 8 Nov. 2020];1(3):474-5. Disponible en:

<http://ojs.ucp.edu.ar/index.php/conexiones/article/view/293>

5. de Dios Duarte M J, Varela Montero I, Braschi Diaferia L, Sánchez Muñoz E. Estrés en estudiantes de enfermería. Rev.Edu. Méd. Sup. [Internet] 2017 [citado 8 Ene. 2021]; 31(3):110-123. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412017000300013

6. Castrillón E, Sarsosa K, Moreno F, Moreno S. Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: la evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. SSS [Internet].2015 Jul.

[citado 28 Oct. 2020];1(1):81-0. Disponible en:

<http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/1358>

7. Toribio Ferrer C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev. Salud y Admón. [Internet]2016 [citado 23 Ene 2021]; 3(7):11-18. Disponible en:

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

8. Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. VE-IUNAES [revista en Internet]. 2011 [citado 5 Oct 2020]; 5(12): 33-43. Disponible en:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>

9. Rodríguez B, González MP, Blanco LE. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca. *Rev. enferm. CyL* [revista en Internet]. 2014 [citado 28 Oct 2020]; 6(2): 98-105.

Disponible en:

<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/131/10>

10. González R, Fernández R, González L, Freire Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010; 32(4): 151-158. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563810000362>

11. Marín MM, Álvarez CG, Lizalde A, Anguiano AC, Lemus BM. Estrés académico en estudiantes: El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *PAG Rev. iberoam. Producción académica gest. educ* [revista en Internet]. 2014 [citado 30 Oct 2020]; (1):

17. Disponible en:

<http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126/173>

12. Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apunt. Psicol* [revista en Internet]. 2007 [citado 5 Oct 2020]; 25(1): 87-99. Disponible en:

https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/fie_1.pdf?sequence=1

13. Pérez de Alejo Rodríguez Lutgarda María, Moré Chang Carmen Xiomara, González Álvarez Yusimí, Alemán Zamora Adialys. La Psiconeuroendocrinoinmunología: reclamo de una visión integral en los estudios médicos. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2019 Sep. [citado 2020 Oct.

10]; 11(3): 254-261. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742019000300254&lng=es.

14. Fernández Carballosa CR, Raad García C, Góngora Parra KB, Aponte Ramírez L. De la mente a la célula, la psiconeuroinmunoendocrinología. *Rev. electron. Zoilo* [Internet]. 2018 [citado 8 Dic 2020]; 43(6 Especial): [aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/1683>

15. Osorio JE, Cárdenas Niño Estrés laboral: estudio de revisión. *Rev. Divers. Perspct. Psicol.*

[Internet].2017 Ene. [citado 13 Dic 2020];13(1):81-0. Disponible en: <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas>

16.Benítez-Bribiesca Luis. La Psiconeuroendocrinoinmunología, sus fundamentos moleculares. Gac Méd Méx [Internet] 1996 [citado 13 Dic 2020]; 132(1):89-91. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/bgmm/1864_2007/1996-132-1-89-91.pdf

17.Marsiglia G. I. La Psiconeuroinmunología: Nueva visión sobre la salud y la enfermedad. Gac Méd Caracas [Internet]2009 [citado 13 Dic 2020] ;117(3):183-195.Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622009000300002&lng=es

18. Macías Arturo Barraza. El inventario SISCO del estrés académico. [Internet]2007 México:

BUAP;7:90-93 Disponible en:

https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Inventario+SISCO+del+Estr%C3%A9s+Acad%C3%A9mico+%28Arturo+Barraza&btnG=

Anexo 1

Cuestionario

Estamos realizando un estudio sobre el estrés académico sus causas y efectos sobre los estudiantes de primer año de medicina. Es valiosa la información que usted pueda proporcionar. Usted puede aceptar participar o no.

Datos generales

Edad: _____ Sexo: _____

La sinceridad con que responda el siguiente cuestionario será de gran utilidad para nuestra investigación, la información proporcionada será totalmente confidencial.

Con la finalidad de obtener mayor precisión se utilizará una escala de cinco opciones: 0 = Nunca 1= Rara vez 2 = Algunas veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ¿Con qué frecuencia ha tenido estas sensaciones o experiencias en el último mes? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1. La competencia con los compañeros de grupo | | | | | |
| 2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. | | | | | |
| 3. La personalidad y el carácter del profesor. | | | | | |
| 4. Las evaluaciones | | | | | |
| 5. No entender los temas que se abordan en clases. | | | | | |
| 6. Participación en clase (responder a preguntas orales, exposiciones) | | | | | |
| 7. Tiempo limitado para hacer el trabajo. | | | | | |
| 8. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo. | | | | | |
| 9. Sentimientos de depresión y tristeza. | | | | | |
| 10. Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| 11. Problemas de concentración. | | | | | |
| 12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |
| 13. Conflicto o tendencia a polemizar a discutir | | | | | |
| 14. Aislamiento de los demás. | | | | | |
| 15. Desgano o reducción del consumo de alimentos | | | | | |