

Modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina. Investigación en la docencia.

Ways of coping stress in medical students. Research in teaching.

**Isidoro Alejandro Solernou Mesa¹, Yadenis Esquivel Melo², Maritza González Blanco³,
Ricardo Pereda González.⁴**

- 1 Profesor. ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-8693-2751>
- 2 Profesora. ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-7319-9538>
- 3 Profesora. Asesora de postgrado- ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-9495-2680>
- 4 Médico, vicedecano académico, profesor. ORCID. <https://orcid.org/0000-0003-4969-4085>

Correspondencia: iasolernoumesa@gmail.com

RESUMEN

Fundamento: El estrés es una respuesta inespecífica del organismo a estímulos de diversas fuentes. No es una enfermedad, pero cuando los niveles de estrés sobrepasan los límites permisibles pueden producir enfermedades.

La forma en que cada persona afronta esas situaciones es denominado estilo o modo de afrontamiento y diferentes autores plantean diversos criterios de clasificación.

En esta investigación se asume el criterio de R.S. Lazarus y S. Folkman, de 1984, del que no existen datos normativos para la población cubana aunque si es frecuentemente empleado en Cuba.

Como objetivo este trabajo tiene la identificación de los modos de afrontamiento al estrés de un grupo de estudiantes de la carrera de medicina.

Método: Es aplicada la escala de afrontamiento de Lazarus.

Conclusiones: Entre los resultados se recogen el predominio del modo de huida-evasión y de distanciamiento.

Es importante concluir la necesidad de educar la personalidad de estos estudiantes y aprovechar para ello las asignaturas y la propia educación en el trabajo, donde la comunicación y el ejemplo del profesor resultan claves.

Palabras claves: estrés, modos de afrontamiento, estudiantes de medicina

ABSTRACT

Stress is a nonspecific answer of the body to stimuli from various sources. It is not a disease, but when stress levels exceed permissible limits can cause illness.

The way in which each person faces these situations is called coping style or mode and different authors propose various classification criteria.

In this research, the criterion of Lazarus and S. Folkman, 1984, is assumed. for which there are no normative data for the Cuban population although it is frequently used in Cuba.

The objective of this work is to identify the ways of coping with stress in a group of medical students. The Lazarus coping scale is applied.

Among the results are the predominance of the flight-avoidance and distancing mode.

It is important to conclude the need to educate the personality of these students and take advantage of the subjects and their own education at work, where communication and the teacher's example are key.

Keywords: stress, coping methods, medical students

INTRODUCCIÓN

El estrés es una reacción fisiológica del organismo que permite la vida. Cuando los niveles de estrés sobrepasan las posibilidades de controlarlo pues comienzan las manifestaciones a nivel psicológico, fisiológico y pueden llegar al nivel bioquímico, es decir, enfermar por estrés¹.

El término estrés se originó en el siglo XVII con la física cuando Robert Hook señaló que el cambio de la forma de un cuerpo elástico es proporcional a la fuerza provocada por la deformación ejercida sobre este. Fue utilizado para representar "adversidad o afición". Los primeros conceptos de estrés en el campo de la medicina y la fisiología aparecieron en el siglo XIX, cuando el fisiólogo francés Claude Bernard concibió el estrés como una respuesta adaptativa a un estímulo externo, con la necesidad de mantener un equilibrio interno frente a los cambios que sucedían en el medio externo.²

Otro pionero en el estudio del estrés desde la medicina fue el científico canadiense Hans Selye. Este autor identificó la respuesta del estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, fundamentalmente hormonales; concretamente, definió la respuesta del estrés en términos de activación del eje hipotálamo-hipófisis-córticosuprarrenal, con elevación de la secreción de corticoides (cortisol, etc.), y del eje simpático-médula-suprarrenal, como reacción a estímulos inespecíficos (estresores). Si se mantiene esta activación, se produce el síndrome del estrés, el cual se caracteriza por hiperplasia de la corteza suprarrenal, involución del timo y aparición de úlceras de estómago.

Lazarus y Folkman proponen otra definición de estrés en que la declaran como teoría(o perspectiva) transaccional del estrés; de acuerdo a ella, para que se produzca una respuesta de estrés debe haber condiciones tanto internas como externas y es la relación entre ellas lo que

genera su aparición y características individuales. Esto explica por qué cada individuo puede responder de manera diferente ante un mismo estímulo y según su historia, experiencias y características personales tender a diferentes interpretaciones y estilos de afrontamiento ante cada situación.³

En este siglo del cerebro el aprendizaje para la vida pasa necesariamente por admitir que la incertidumbre, la inestabilidad y la anarquía con condiciones que caracterizan la cotidianidad. El obviar esta idea implica la posibilidad de aumentar la vulnerabilidad y que aparezcan manifestaciones del estrés como la ansiedad y la depresión que afecta a todos.

La edad juvenil es una etapa importante en el desarrollo de la personalidad, con una nueva «posición objetiva» y social que ocupa al joven y que condiciona la necesidad de determinar su futuro lugar en la sociedad. El desarrollo psicológico precedente debió permitirle establecer o acercarse a los motivos que conforman su «sentido de la vida» en un conjunto de objetivos mediatos que se debe trazar, vinculados a las diferentes esferas de significación para la personalidad. Tales objetivos requieren de la elaboración de una estrategia encaminada a emprender acciones en el presente que contribuyan al logro de metas futuras. Y en esa situación deben afrontar el estrés, para evitar malestares, entre ellos la ansiedad y o la depresión como resultado de ese estrés.⁴

La ansiedad y la depresión en los jóvenes universitarios han sido estudiadas en diversas latitudes del mundo. Estos estados afectivos displacenteros influyen en el desempeño académico de los estudiantes, en su formación en general, e incluso, pueden causar la deserción estudiantil.⁵

El afrontamiento a eventos o situaciones estresantes es aprendido por múltiples vías, aunque existen autores que tiene mucha relación con características biológicas del funcionamiento del sistema nervioso como la impresionabilidad y la rigidez. A pesar de esta posición francamente biologicista, con un enfoque dialéctico materialista es imposible obviarlo sin dejar de reconocer igualmente el carácter activo de la persona en su propia autorregulación del comportamiento, por lo que independientemente de esas características de los indicadores temperamentales, la educación a través de sus múltiples vías puede lograr mejoramiento humano en esta dirección.

La forma en que cada persona afronta esas situaciones es denominado estilo de afrontamiento y diferentes autores plantean diversos criterios de clasificación.

El afrontamiento es un factor fundamental en el modelo de Lazarus y Folkman, quienes lo definen como el esfuerzo cognitivo y conductual que se pone en marcha con el objetivo de manejar las demandas que han sido evaluadas como excedentes o desbordantes.⁶ Las estrategias, propuestas por Lazarus y Folkman son conocidas como el afrontamiento dirigido a la acción, que son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar.⁷ Los estudiosos del tema han concluido que no puede afirmarse que

estas estrategias sean buenas o malas, pues estas son cambiantes y; más bien, se emplean según la situación que debe abordarse. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman aborda de una manera más integral la problemática del estrés, es por ello que desde el punto de vista teórico, se asume como el modelo explicativo del estrés más acertado, incluso en el momento de dar una conceptualización; por lo tanto será tenido en cuenta al analizar los resultados de la presente investigación. Cuba no ha quedado atrás en el estudio de un fenómeno tan contemporáneo como el estrés.

El profesor Dr. Dionisio Zaldívar, psicólogo cubano plantea que el término estrés es empleado como un concepto explicativo y mediador en diversas enfermedades, como causa de accidentes y responsable del abuso de sustancias psico-activas. Además se valora el impacto que tiene su presencia en la economía, la productividad, la aparición de trastornos psicosociales y su influencia negativa en el bienestar humano.⁸ Este estudioso del estrés se ha referido además a los estilos de afrontamiento ante una situación estresante, haciendo énfasis en que el afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar.⁹

Si algo preocupa y ocupa a las autoridades e investigadores relacionados es el efecto que tienen estas situaciones en los estudiantes, los cuales asumen estos retos paralelamente a las situaciones de la vida familiar que se presentan independientemente de que la familia cubana tiende a preservar de muchas exigencias a sus miembros cuando estos estudian en la universidad. Una de las causas que más influyen en esta situación es la ansiedad o la depresión, ya mencionada aquí, generada por influencia de factores que van desde los relacionados con la personalidad del estudiante hasta las situaciones vinculadas con el medio ambiente pasando por las condiciones materiales muy relacionadas con la tecnología tanto a nivel del propio proceso en la universidad, en el aula, como en la comunidad. En esas situaciones aparecen modos de afrontamiento, que según estos autores mencionados ,Lazarus y Folkman,¹⁰ son:

Confrontación : Describe esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere también cierto grado de hostilidad y riesgo. Incluye acción directa.

Distanciamiento : Esfuerzos para separarse y en ocasiones a la creación de un punto de vista positivo.

Autocontrol : Son los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones.

Búsqueda de apoyo social, que sugiere los esfuerzos para buscar consejos, asesoramientos, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión.

Aceptación de la responsabilidad: la persona reconoce el papel personal en el problema que afronta.

Huida-evitación: Como su nombre lo dice la persona si sale del contexto donde está el problema, no es lo mismo que el distanciamiento (modo distanciamiento)

Planificación: esfuerzos decisivos para la resolución del conflicto o problema , con una posición de acercamiento al mismo con análisis proactivos inclusive.

Reevaluación positiva: es la elaboración que hace la persona para crear un significado positivo y dirigirse al desarrollo personal.

Es importante evitar confundir estos modos con los mecanismos de defensa y tampoco con los estilos generales de afrontamiento.

Es necesario entonces la educación de la personalidad por el aprendizaje de modos de afrontamiento exitoso a las situaciones que pueden resultar con perjuicios para la salud. De ahí que es el estudio de los modos de afrontamiento al estrés constituye una variable siempre importante en la caracterización de un grupo de estudiantes. Esta idea anterior tiene un doble propósito, que potencia su pertinencia. A inmediato plazo es la necesidad de educar para vivir en estas condiciones ya descritas sin perjuicio para la salud y a mediano plazo, esa educación resulta una vía de preparación para los futuros médicos que van a acompañar a sus pacientes en el manejo de situaciones estresantes.

De esta forma queda configurada la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué modos de afrontamiento asumen los estudiantes de medicina? Y como objetivo

Identificar los modos de afrontamiento al estrés que reconocen los estudiantes de medicina.

MÉTODO

Es una exploración predominantemente cualitativa, de corte transversal.

Para realizar este estudio los autores toman como sujetos a los 97 estudiantes de tercer año de la carrera de medicina de la Facultad "Miguel Enríquez" en dos cursos . En este año académico reciben la asignatura "Psicología médica" , que en el tema II aborda lo relacionado con el estrés.

Con la intención didáctica de transmitir lo que se denomina modo de afrontamiento y los profesores aplican un instrumento que acerca al conocimiento de uno de los criterios de clasificación de esos modos, que permiten la caracterización de esos modos en esos estudiantes y que, en tercer lugar permite establecer acciones dentro del proyecto educativo del año con vistas a la educación de la personalidad de estos estudiantes.

Es asumido el criterio de R.S. Lazarus y S. Folkman, de 1984, para aplicar el instrumento, del que no existen datos normativos para la población cubana aunque si es frecuentemente empleado.

Fue explorada esa variable modo de afrontamiento con el empleo del instrumento "Escala de afrontamiento de Lazarus"¹¹. Para el procesamiento de los datos fue utilizado el cálculo porcentual.

Es un instrumento con 57 índices que describen comportamientos que se evalúan en una escala de 0 a 3 que van desde “en absoluto” a “en gran medida”, que se organizan en subescalas en correspondencia con los 8 modos de afrontamiento enumerados en páginas anteriores.

Este trabajo está insertado dentro de las acciones del proyecto de investigación “ Gestión por el mejoramiento del desempeño académico del claustro de la Facultad “Miguel Enríquez” que recoge datos para que los docentes dispongan de información que le permita modelar favorablemente las influencias que fortalezcan a sus estudiantes en esta dirección.

Se ha logrado como parte de la investigación en la propia docencia que demuestran las posibilidades de investigación educacional o pedagógica que puede realizarse.

Muchas de las problemáticas anteriormente descritas se atienden sistemáticamente en la Unidad de Orientación Estudiantil de la Universidad de Ciencias Médicas, especialmente en los estudiantes de la carrera de Medicina. Es frecuente el estrés académico al que son sometidos que motiva la deserción de varios estudiantes de la carrera. Los estudiantes atendidos en la Unidad de Orientación Estudiantil son evaluados psicológicamente a través de diferentes instrumentos y esta información tributa a ellos mismos primero y con la debida ética a las estructuras de la Facultad, dígase colectivo de año en primer lugar

A continuación los resultados y su discusión

Tabla I: Modos de afrontamiento al estrés. Resultados en dos grupos de estudiantes de medicina

Modos	2023	% n= 51	2024	% n= 46	Total	% n=97
Confrontación	4	8%	1	2%	5	5%
Distanciamiento	17	33%	14	30%	32	33%
Autocontrol	3	6%	3	7%	6	6%
Búsqueda de apoyo social	4	8%	9	20%	14	14%
Aceptación de la responsabilidad	2	4%	4	9%	6	6%
Huída	19	37%	12	26%	31	32%
Planificación	1	2%	1	2%	2	2%
Reevaluación positiva	1	2%	2	4%	3	3%
Totales	51	100	46	100	97	100

Fuente. Base de datos con resultados del instrumento aplicado.

En la tabla anterior pueden observarse similitud porcentual en cuanto a los resultados de ambos curso, tanto en los modos en que mas se ubican (distanciamiento, con un 33 %, huida con un 32 %) como en los que menos se ubican (planificación 2% y Reevaluación positiva 3 %)

En un primer análisis los autores encuentran una tendencia a los modos que pueden clasificarse como desfavorable y una falta de ubicación en los que serían favorables. Esto constituye una urgencia para el trabajo educativa de manera que estos estudiantes se comporten adecuadamente a las dificultades, conflictos y hasta desastres que pueden y aparecerán en sus vidas.

Esos modos positivos (Planificación y reevaluación positiva) son resultados de un aprendizaje que se caracterice por el aprendizaje del error, la perseverancia y la resiliencia, lo cual evidentemente no ha estado acompañado a esta muestra. De esta manera son mayores las posibilidades de instaurarse manifestaciones como la depresión y la ira.

CONCLUSIONES

En los dos grupos estudiados (97 estudiantes en total) fue encontrado que predomina el modo de afrontamiento de distanciamiento y huida.

La exploración realizada aporta datos al colectivo de año de la carrera además de evidenciar las posibilidades emplear tareas docentes para caracterizar a estudiantes y modelar adecuadamente la estrategia educativa que se proponga.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Núñez de Villavicencio (editor) "Psicología y salud" editorial ecimed, La Habana, 1999.
- 2 _____ ibidem
- 3 González Ramírez M, Landero Hernández R. Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. Revista Ansiedad y Estrés [Internet] 2006 [citado 2024 nov 5]; 12 (1): p.45-61.Disponible en: <http://www.monica□gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- 4 Solernou F., A.J. Validación del Cuestionario de factores socio-familiares y académicos asociados a la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de medicina (FSFA-ADEU). Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Evaluación Psicológica y Social, Facultad "Miguel Enríquez" Universidad de las Ciencias Médicas de La Habana, 2021
- 5 Mej CF, Guti S, Perea E. Asociación entre depresión y bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicogente [Internet]. 1 de enero de 2011 [citado 5 de noviembre de 2024];14(25). Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1857>
- 6 Muñoz S, Vega Z, Berra E, Nava C. Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. Revista Intercontinental de Psicología y Educación [internet] 2015 [citado 2024 nov 15] ; 17(1): p. 11-29.Disponible en : https://www.researchgate.net/.../292967477_Asociacion_entre_estres_afrontamiento_em...
- 7 Quiroz Nava C, Vega Valero C, Soria Treyano R. Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológicas. Revista Universitas Psychologica [internet] 2010 [citado 2024 5 de noviembre]; 9 (1). Disponible en: www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712156011

- 8 Cardoso Gutiérrez L. El estrés en el profesorado. Revista Reflexiones en Psicología; 2016; 15: p. 75-98.
- 9 Barraza Macías A. Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. Revista electrónica Psicología Científica [internet]. 2024. Disponible en: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2_cientifica.html
- 10 González Llanea, F.M. Instrumentos de evaluación psicológica. Editorial Ecimed, Ciudad de La Habana, 2007
- 11 Zaldívar D. El conocimiento y dominio del estrés. La Habana. Editorial Científico-Técnica, 1996.