

ARTÍCULO ORIGINAL

Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina

Psycho-educative intervention to reduce academic stress on first year medical students

Lic. Yanet Díaz Martín*, Lic. Edisleidy Ortigosa Fernández**, Dra. Arely Díaz Cifuentes*** Lic. Yanelis Castillo Estrada****

*Licenciada en Psicología. Máster en Psicología Clínica. Profesora Asistente. **Licenciada en Psicología. Máster en Psicología Clínica. Profesora Instructora. ***Especialista de Segundo Grado en Medicina Natural y Tradicional. Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Investigador Agregado. Profesora Auxiliar. ****Licenciada en Psicología. Universidad de Ciencias Médicas. Camagüey, Cuba. **Correspondencia a:** Dra. Arely Díaz Cifuentes, correo electrónico: adiazc@finlay.cmw.sld.cu.

Recibido: 23 de marzo de 2015

Aprobado: 24 de abril de 2015

RESUMEN

Se realizó un estudio de intervención en estudiantes de primer año de la carrera Medicina, en el período de noviembre de 2012 a enero de 2013, con el objetivo de implementar una intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en ellos. Se utilizó un muestreo intencional puro, donde se escogieron 19 estudiantes del año y carrera referidos, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años de edad y que presentaban síntomas y conductas asociadas al padecimiento de estrés académico. Para la etapa diagnóstica y de evaluación final se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico, al cual se le hizo una normalización sociocultural. Los estresores encontrados, los síntomas y las estrategias de afrontamientos desadaptadas mostraron la necesidad de diseñar y aplicar la intervención educativa. Los estudiantes presentaron antes de la intervención un predominio del nivel moderado de estrés académico, con dificultades con sus estrategias de afrontamiento. Posterior a la intervención realizada predominó el nivel leve y mejoraron las estrategias de afrontamiento enfocadas a la solución del problema, el manejo del estrés académico.

Palabras clave: INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA; ESTRESORES; ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Descriptor: AGOTAMIENTO PROFESIONAL; ESTUDIANTES DE MEDICINA.

ABSTRACT

An intervention study was carried out on first year medical students with the objective of implementing a psycho-educational intervention to reduce academic stress from November, 2012 to January, 2013. A pure prepared sampling of 19 students between 18 and 22 years old showing symptoms and behaviours associated to the condition of academic stress was used. For the diagnostic stage and the final evaluation, the SISCO inventory of academic stress, with a socio-cultural normalization, was applied. The stressors found, the symptoms and disoriented coping strategies showed the need to design and implement the educational intervention. Before the intervention, the students showed a predominant moderate level of academic stress and difficulties with coping strategies. Subsequent to the intervention, the mild level prevailed and the coping strategies improved and were focused on solving the problem and the academic stress management.

Key words: PSYCHO-EDUCATIONAL INTERVENTION; STRESSORS; COPING STRATEGIES.

Descriptor: BURNOUT, PROFESSIONAL; STUDENTS, MEDICAL.

Citar como: Díaz Martín Y, Ortigosa Fernández E, Díaz Cifuentes A, Castillo Estrada Y. Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. Rev. Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2015; 40(5). Disponible en: <http://www.ltu.sld.cu/revista/index.php/revista/article/view/305>.



INTRODUCCIÓN

El mundo hoy se ha vuelto estresante. Son muchos los que hablan cotidianamente de esta realidad actual. Algunos lo califican como un sustantivo, otros como un adjetivo, otros usan el verbo estresar. Lo cierto es lo generalizado de la presencia de estrés en diferentes contextos.

La forma en que el individuo interpreta una situación específica y decide enfrentarse a ella determina en gran medida el que dicha situación se convierta en estresante. En otras palabras, las cogniciones constituyen un importante mediador entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés. (1)

Según la orientación cognitivista, el estrés está dado por las respuestas del organismo ante cualquier evento, en el cual las demandas ambientales, las demandas internas o ambas, agotan o exceden los recursos de adaptación del sistema social o del sistema orgánico del individuo, al tiempo que se le concede gran importancia a la evaluación que el sujeto hace del estímulo, lo que tendrá una influencia en la intensidad de la respuesta. (2)

El estrés está considerado como uno de los principales factores de riesgo a controlar, que se relaciona con el inicio y desarrollo de diversas enfermedades y causas de mortalidad, que afectan el bienestar y la calidad de vida de las personas. (2)

Los nuevos escenarios sociales, económicos, tecnológicos y sus realidades están exigiendo muchas competencias académicas, profesionales y laborales, generadoras de estrés. El contexto de la Educación Médica Superior en Cuba no está ajeno a estas nuevas y cambiantes transformaciones en busca de su pertinencia, calidad y excelencia. (3)

Para responder a este amenazante panorama internacional y local, ingresar y estudiar en un Centro de la Enseñanza Médica Superior supone un trastorno de adaptación para el adolescente o joven que decide formarse como profesional de la salud y enfrentarse a los retos del currículo de medicina.

El estudio del estrés dentro del contexto académico ha sido un tema poco abordado por la Psicología. Tradicionalmente el estrés se ha estudiado en pacientes con enfermedades crónicas, considerando la enfermedad como un evento estresante. A pesar de ello, Lazarus y Folkman reconocen el valor que tiene el afrontamiento no solo en el contexto salud-enfermedad, sino también dentro de otros contextos, como son la familia, el trabajo y el estudio; y por ello demandan su estudio en estos ámbitos. (4)

Las investigaciones del estrés y el afrontamiento en estudiantes universitarios están aumentando la atención a investigadores, docentes y estudiantes. Hoy día la presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas, los perfiles de las Ciencias Médicas son los de mayor impacto y

niveles de estrés. (5) Este desafío generador de estrés en los estudiantes de Medicina empieza a tomar interés para algunos investigadores; sin embargo, existen pocos trabajos dedicados al tema en profundidad.

El programa que debe cubrir un estudiante de Medicina exige el cumplimiento de actividades curriculares y extracurriculares: actividades científicas, extensionistas, políticas ideológicas, culturales, deportivas y sociales están incluidas en las exigencias de su formación, relacionadas todas ellas con el proyecto revolucionario cubano. Estas actividades restan tiempo a las actividades puramente académicas, lo cual puede llevar a la sobrecarga que manifiestan ellos. Lo anterior puede afectar la salud mental del alumno y conducir al abuso del alcohol y de las drogas, a conductas sexuales irresponsables, violencia, intentos suicidas, licencias de carrera y deserción escolar. (6)

Además la incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio y también en la esfera personal, lo que puede generar en los estudiantes alguna sintomatología clínica. (7)

El área básica de la carrera de Medicina comienza en el primer año, donde el nuevo estudiante deja un tipo de enseñanza, la media superior, para incorporarse a un nivel de exigencia mayor. A esto se agrega el abandono del grupo escolar y la inserción en un nuevo grupo, aspectos estos también significativos dentro de la vida emocional de los adolescentes. Académicamente en el primer y segundo año los estudiantes reciben todos los contenidos básicos y teóricos de la Medicina, los que permitirán la entrada a partir del tercer año al ciclo o área clínica. (6)

Así, ante un problema para la Psicología de la Salud como es el estrés, y particularmente en el medio académico, es posible encontrar algunos trabajos fuera y dentro del país.

Un estudio comparativo realizado por Barraza Macías, con 203 alumnos de la carrera de Medicina en México y Colombia, encontró el predominio de un nivel leve de burnout estudiantil y síntomas frecuentes como la fatiga y el cansancio. (8)

En un estudio realizado por Román Collazo, (5) con estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina de La Habana, se encontró, al analizar la distribución del estrés autopercibido, la incidencia del estrés moderado de aproximadamente un 80 % en la muestra estudiada, en este caso 205 estudiantes del primer año de Medicina. (5)

Un primer estudio realizado por Díaz Martín en 2008, con 42 estudiantes de medicina de segundo año de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, encontró que toda la muestra fue vulnerable al estrés, destacándose la categoría "vulnerable". Los

estresores más significativos dentro del contexto académico que más afectaron a los alumnos fueron: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. (9)

Un segundo estudio realizado por Díaz Martín en la misma Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, a 50 adolescentes de primer año del llamado modelo tradicional de la carrera de Medicina, concluyó que padecían de estrés académico los estudiantes, predominando en la muestra el nivel "moderado"; ninguno presentó burnout estudiantil. (6)

El único hallazgo encontrado sobre intervención para el estrés académico y burnout fue de Rosales Ricardo Y., que usó el masaje tradicional tailandés con diez estudiantes de primer año de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, para el tratamiento del burnout estudiantil. (10)

Basado en los antecedentes de estrés académico en estudiantes de la universidad médica de Camagüey, se realizó el presente estudio, con el objetivo de implementar una intervención psicoeducativa, para disminuir el mismo en estudiantes de primer año de la carrera de Medicina.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuasi experimental, con el objetivo de implementar una intervención psicoeducativa, para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de la carrera de medicina. El escenario de estudio fue un aula de la universidad médica y se trabajó en el período de noviembre de 2012 a enero de 2013. El universo de la investigación fueron los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina, pertenecientes a la sede central de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, y la selección de la muestra fue por muestreo intencional puro, quedando formada por 19 estudiantes de primer año de la carrera de Medicina, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años, divididos en 15 estudiantes del sexo femenino y cuatro del sexo masculino, que presentaban síntomas y conductas asociadas al padecimiento de estrés académico. Se obtuvo la disposición de ellos a cooperar con la investigación. Se garantizó la confidencialidad, voluntariedad y se apeló a la sinceridad, aspectos éticos que le dieron más calidad a la presente investigación.

El estudio constó de tres etapas: diagnóstica, o también llamada pre test, una segunda etapa de la implementación de la estrategia diseñada a partir de los resultados iniciales encontrados y una tercera etapa de evaluación final, o post test.

El instrumento utilizado en la primera y la tercera etapa del estudio fue el inventario del estrés académico, el cual fue diseñado y validado por Barraza Macías. El mismo, además de ser un modelo conceptual que guía el estudio del estrés académico,

construyó un instrumento para medir dicho concepto. Según el autor, las medidas de confiabilidad, obtenidas en la aplicación de este instrumento, y las fuentes de evidencias recolectadas permiten afirmar que el inventario SISCO del estrés académico mide, propiamente hablando, el estrés académico, y su estructura interna responde a la constitución tridimensional del estrés académico, visto desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. (11)

Criterios de evaluación

Los estresores se midieron mediante la frecuencia con que las demandas del entorno académico fueron valoradas por los estudiantes como estresantes, según los ítems que conformaron la pregunta tres, con puntuación en escala del uno al cinco. El sujeto debió señalar con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones: competencia con tus compañeros, sobrecarga académica, exceso de evaluaciones, tipo de trabajo solicitado por los profesores, mantener buen promedio académico, participar en la clase, tiempo limitado para hacer trabajos, responsabilidad por cumplir exigencias académicas, la personalidad y carácter del profesor, la realización de un examen y otras, ¿cuál? (para que el sujeto mencione otro estresor que no se incluyó).

Para medir estrategias de afrontamiento se aplicó la quinta pregunta del inventario SISCO del estrés académico, donde una vez más el sujeto usó la escala del uno al cinco, para ver con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias: defiendes tus ideas y sentimientos sin dañar a otros (habilidad asertiva), elaboras plan de tareas y las ejecutas, te concentras en resolver la situación que te preocupa, tomas la situación con sentido del humor, te elogias a ti mismo, te distraes para evadir la situación (lectura, TV, etc.), tratas de obtener lo positivo de la situación que te preocupa, acudes a la religiosidad (realizas oraciones, vas a la iglesia), buscas información sobre la situación que te preocupa, verbalizas, comentas lo que te preocupa (ventilación y confidencias). Por último, otras, ¿cuál? (para que el sujeto mencione otras estrategias que no se incluyeron).

Sistema de intervención psicoeducativa constó de ocho sesiones de trabajo, con una frecuencia semanal y una hora de duración por cada sesión. La profesora guía contribuyó al desarrollo de estas sesiones. El escenario para la realización del mismo fue en un aula de la universidad. La intervención aplicada brinda elementos educativos y psicológicos, como recursos para el manejo del estrés académico, quedando diseñada metodológicamente de la siguiente manera:

Actividad 1. Encuadre

Objetivos: presentación de los participantes, la coordinación y el objetivo de la intervención; además conocer las expectativas y reglas para que el programa sea exitoso, integrando al grupo y

motivándolo a participar en cada una de las sesiones previstas en la intervención.

Actividad 2. Estresores del contexto académico

Objetivo: describir los principales estresores y brindar recursos para la gestión del tiempo y la reestructuración cognitiva de los mismos.

Actividad 3. Técnicas psicológicas para el alivio del estrés

Objetivo: brindar algunas técnicas de relajación y respiración para el estrés.

Actividad 4. La musicoterapia para disminuir el estrés

Objetivo: utilizar la música como técnica psicoterapéutica en el manejo del estrés.

Actividad 5. Afrontamiento y estrés

Objetivo: caracterizar los estilos de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante los problemas y el estrés.

Actividad 6. Autoestima y estrés

Objetivo: diagnosticar la autoestima de los estudiantes y comprender su relación con el proceso de estrés.

Actividad 7. Apoyo social y estrés

Objetivo: justificar la importancia del apoyo social en el manejo del estrés.

Actividad 8. Integración, evaluación y cierre

Objetivo: integrar todos los temas y realizar evaluación de la intervención.

Los métodos estadísticos para procesar la información obtenida con el inventario SISCO incluyeron la estadística descriptiva, utilizando para ello frecuencias relativas o porcentajes, además la medida de tendencia central: la media aritmética. Estos datos se procesaron con el paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 15.0.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El inventario del estrés académico permitió diagnosticar el mismo. Para ello se presentaron cuatro preguntas; a la primera interrogante: ¿has tenido momentos de preocupación, tensión o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?, la forma de respuesta sí fue elegida en el 100 % de los encuestados. Este era un ítem de filtro que, en términos dicotómicos permitió determinar si el encuestado(a) era candidato(a) o no de contestar el inventario.

TABLA1. Valores medios de los estresores académicos, medidos en escala de uno a cinco, según el inventario SISCO del estrés académico

Estresores	Antes	Después
	(media)	
1 La competencia con los compañeros del grupo	2,72	1,90
2. La sobrecarga académica	4,00	3,00
3. La personalidad y el carácter del profesor	2,72	2,20
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores	2,98	2,24
5. Mantener buen promedio académico	4,28	3,86
6. Participación en clase	3,54	2,54
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo	3,78	2,96
8. Responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas	4,04	3,08
9. El exceso de evaluaciones	3,58	3,04
10. La realización de un examen	4,10	3,05

Para conocer el nivel de intensidad del estrés académico autopercebido inicialmente, el estudiante en la pregunta dos señaló su nivel de preocupación o nerviosismo, a partir de su autopercepción del mismo, encontrando que cada alumno consideró tener un estrés en los niveles medianamente alto y alto.

La dimensión, o componente estresor, evaluó las demandas del entorno académico valoradas como estresantes.

En el estudio pre test la media más alta fue para mantener buen promedio académico (4,28), la realización de un examen (4,10), seguida de la responsabilidad por cumplir las exigencias académicas (4,04) y la sobrecarga académica. La media más baja fue la competencia con los compañeros del grupo, esto tiene sentido si se recuerda la importancia que en esta etapa tiene para los adolescentes el grupo de coetáneos.

El nivel de intensidad del estrés académico autopercebido coincide con un estudio realizado por Del Toro Añel A., (12) donde los alumnos mostraron un nivel de estrés medianamente alto.

En otro estudio de estrés académico, también realizado por Barraza Macías A., (13) con una muestra de 60 alumnos de la Universidad Pedagógica de Durango cursar clases en algunos de sus programas de maestría, el nivel de estrés medianamente alto fue el que más eligieron los sujetos estudiados. Ambos resultados concuerdan con los de la presente investigación.

Comparando estos resultados con otros estudios, se puede analizar que en el caso de los estudiantes de pregrado el estresor más significativo para ellos fue el exceso de evaluaciones hechas por el profesor. (12) En el caso de los estudiantes de postgrado, los

resultados más altos aparecen en la sobrecarga académica y el tiempo limitado para hacer el trabajo. (13)

Estos estresores mostraron una media superior en los resultados obtenidos en la evaluación inicial, media que disminuyó luego de implementada la intervención psicoeducativa, lo que habla a favor de una mejor percepción de estos indicadores, como situaciones generadoras de estrés académico en los estudiantes.

La dimensión reacción o respuesta al estrés evaluó las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, donde se encontraron como principales síntomas de estrés académico las omolencias, el cansancio, la fatiga, la ansiedad y la angustia, además de problemas de memoria.

TABLA 2. Dimensión de la reacción o respuesta al estrés, según cada estudiante

Reacción al estrés	Antes		Después	
	Nº	%	Nº	%
Reacción desbordada	2	10,5	-	-
Reacción fuerte	16	84,2	-	-
Reacción débil	1	3,3	1	78,9
No reacción	-	-	4	21,1

En la dimensión reacción o respuesta al estrés, se encontró que al inicio de la investigación los resultados obtenidos indican que el 84,2 % de los estudiantes manifiestan una reacción al estrés fuerte, mientras que ninguno se ubicó en no reacción. Los resultados obtenidos, luego de implementada la intervención psicoeducativa,

indican una mejoría significativa en la respuesta de los estudiantes al estrés, ubicándose el 78,9 % de ellos en reacción débil y un 21,1 % en no reacción en la evaluación final, relacionado con la incorporación en su vida del uso de técnicas de relajación y respiración.

TABLA 3. Valores medios de las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas, medidos según escala de uno a cinco

Estrategias de afrontamiento	Antes	Después
	(media)	
Habilidad asertiva	3,04	3,84
Elaboración del plan y ejecución	2,98	3,50
Concentrarse en resolver el problema	3,06	4,04
Humor	2,48	3,02
Auto elogios	2,52	2,32
Te distraes	3,46	4,08
Obtener lo positivo	3,08	4,04
Religiosidad	2,02	2,02
Buscas información	3,22	3,78
Ventilación y confidencias	2,74	3,20

Las estrategias de afrontamiento, centradas en la emoción o en la solución del problema, escogidas por los estudiantes, muestran inicialmente, al aplicarse el inventario SISCO, el predominio de estrategias centradas en la emoción y luego de implementada la intervención. Los resultados obtenidos muestran un desplazamiento de las estrategias escogidas por los estudiantes hacia las centradas en la resolución del problema, como: concentrarse y resolver el problema, la elaboración de un plan de acción con su ejecución, obtenerlo positivo de la situación estresante y buscar información sobre lo que preocupa. En sentido general, todas estas estrategias son muy saludables, hablan a favor de un afrontamiento eficaz y positivo.

Las medias más bajas son para los elogios a sí mismo, el humor y la religiosidad, estos ítems guardan relación estrecha con la regulación emocional.

Al comparar los resultados hay cierta coincidencia con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos de postgrado en México, (13) que utilizaron estrategias como el esfuerzo por razonar y mantener la calma (37 %) y aumento de actividad (11 %).

Según Maceo Palacio, (14) el afrontamiento va a estar en función de los recursos y habilidades sociales del individuo para resolver problemas, así como de las creencias, valores, limitaciones personales, ambientales, y del grado de amenaza percibido; pudiendo utilizar varios estilos o estrategias, como se evidenció en los resultados de este estudio, utilizando la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología.

TABLA 4. Frecuencia del nivel de estrés académico antes y después de la intervención

Nivel de estrés	Antes		Después	
	Nº	%	Nº	%
Leve	4	21,1	16	84,2
Moderado	15	78,9	3	5,8
Profundo	-	-	-	-
Total	19	100	19	100

En cuanto a los niveles de estrés académico, obtenidos por los estudiantes en la evaluación inicial y final, mostraron una disminución del nivel de estrés luego de aplicada la intervención psicoeducativa. Una lectura global del inventario arrojó la calificación general sobre los resultados de la presencia, o niveles de estrés académico en porcentaje, se encontró en los estudiantes el nivel moderado de estrés, en un 78,9 % de la muestra y un estrés leve en un 21,1 %. Estos dos niveles, moderado y leve, se consideran dentro de un distrés tolerable. El nivel profundo ya es traducción de un nivel de burnout estudiantil, desregulación y desincronización importante de los procesos psíquicos, no encontrando en este nivel a ninguno de los sujetos, ni antes ni después de implementada la

intervención psicoeducativa. Luego de implementada dicha intervención, estos niveles disminuyeron; prevaleció el nivel leve en un 84,2 % de la muestra y un nivel moderado en un 15,8 %.

CONCLUSIONES

En el estudio pre test los estudiantes presentaron estrés académico en un nivel moderado y en el estudio post test predominó el nivel leve. El diseño de la intervención fue efectivo para disminuir el nivel de estrés académico, y su implementación brindó recursos educativos y psicológicos a los estudiantes para el manejo adecuado del estrés en el contexto académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. González LLaneza F. Instrumentos de evaluación psicológica. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007. p 27,71- 97.
2. Del Toro Añel AY, González Castellanos MÁ, Arce Gómez DL, Reinoso Ortega SM, Reina Castellanos LM. Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. MEDISAN [revista en internet]. 2014, Oct [citado 29 de abril 2015]; 18(10): 1419-1429. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000012&lng=es.
3. Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Ed. Científico Técnica; 2007.

4. Zaldívar Pérez DF. Gestión eficiente del estrés. Salud vida [en línea]. Habana: Infomed: Alina Pérez Martínez; c1999-2013 [citado 29 de abril 2015]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=14043>.
5. Lazarus R. Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca; 1986.
6. Román Collazo CA, Ortiz Rodríguez F, Hernández Rodríguez Y. Estudio del estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Revista Iberoamericana de Educación [revista en internet]. 2008 [citado 29 de abril 2015]; 46(7). Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>.
7. Díaz Martín Y. Estrategias y Estilos de Afrontamiento al Estrés Académico en estudiantes de medicina. Redie [revista en internet]. 2012 [citado 29 de abril 2015]. Disponible en: <http://www.redie.org/librosyrevistas/libros/investigaciones.pdf>.
8. García Ros R, Pérez González F, Pérez Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología [revista en internet]. 2012 [citado 29 de abril 2015]; 44(2). Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=80215481&lang=es&site=ehost-live>.
9. Barraza Macías A, Malo Salavarieta DA, Rodríguez Garza M R. Síndrome de burnout en estudiantes de dos facultades de Medicina en una facultad mexicana y colombiana. Revista Congreso Universidad [revista en internet]. 2012 [citado 29 de abril 2015]. 1(2). Disponible en: <http://www.congresouniversidad.cu/revista/index.php/congresouniversidad/article/view/59/46>
10. Díaz Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med [revista en internet]. 2010 [citado 29 de abril 2015]; 10(1): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es.
11. Rosales Ricardo Y. Efectividad del masaje tradicional tailandés en el afrontamiento del Burnout en estudiantes de Medicina [Tesis]. Holguín: Universidad de Ciencias Médicas Holguín; 2012.
12. Barraza Macías A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Electrónica Psicología Científica [revista en internet]. 2007 [citado 29 de abril 2015]; 8(2): Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-2cientifica.html>.
13. Del Toro Añel A. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN [revista en internet]. 2011 [citado 29 de abril 2015]; 15(1). Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003&lng=es&nrm=iso.
14. Barraza Macías A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. Revista Electrónica Psicología Científica [revista en internet]. 2004 [citado 29 de abril 2015]; 6(2): Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>.
15. Maceo Palacio O, Ramos Guevara K. Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología. MEDISAN [revista en internet]. 2013 [citado 29 de abril 2015]; 17(9). Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000900002.

Copyright Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. Este artículo está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos por cualquier medio, siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras, ni se realice modificación de sus contenidos.