



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

TESIS DE MAESTRÍA

**“ PERCEPCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO
DE LA CARRERA DE MEDICINA VETERINARIA DE LA UNIVERSIDAD DE
PANAMÁ ”**

**Tesis preparada como requisito
para optar al grado de magister en
Docencia Superior**

**Asesora:
Dra. Yamale Del Carmen Tejeira**

JORGE LUIS VALENCIA SANTANA

2-726-2159

Marzo 2026

DEDICATORIA

"Dedico este trabajo a mis padres, hermanos y sobrinos. Ellos son el cimiento de todo lo que soy y lo que espero llegar a ser"

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Olga Santana y Jorge Valencia, por ser mi apoyo incondicional y el motor de mis sueños. Por ser el pilar fundamental de mi vida. Gracias por su amor incondicional, por los sacrificios que hicieron para que yo tuviera una educación y por enseñarme que la perseverancia es la clave de todo éxito, gracias por sus consejos y por enseñarme el valor del esfuerzo. Este logro es, ante todo, de ustedes.

Al Lic. Shamir Sánchez, mi psicólogo personal, por brindarme la claridad y el acompañamiento emocional necesarios para transitar este proceso. Su guía fue fundamental para mantener el equilibrio en los momentos de mayor reto.

A Edilberto Asprilla, mi asistente y, sobre todo, gran amigo. Gracias por tu lealtad, por tu disposición constante y por facilitar el camino para que este trabajo pudiera concretarse. Tu apoyo logístico y personal ha sido invaluable.

Al Dr. Alberto Burgos, mi más profundo agradecimiento por su confianza al permitirme formar parte de su equipo de trabajo, por su mentoría constante como colega y, sobre todo, por brindarme su valiosa amistad. Gracias por ser un jefe que inspira con el ejemplo y un amigo que apoya en los desafíos; este logro es también un reflejo de sus enseñanzas y su respaldo incondicional.

No quiero terminar sin antes dar agradecimientos a cada uno de los docentes que a lo largo de mi vida estudiantil han sido los faros guía de cada paso que he dado y de cada logro que he alcanzado. Su guía fue el ingrediente principal de mi crecimiento, y hoy celebro este éxito reconociendo que gran parte de él les pertenece.

ÍNDICE GENERAL

Introducción.....	I
Resumen	III
Abstract	V
I. Aspectos Generales	
1.1 Situación actual del problema	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Justificación.....	2
1.4 Objetivos de la investigación	
1.4.1 Objetivo general	3
1.4.2 Objetivos específicos	3
1.5 Delimitación.....	4
1.6 Limitación	4
II. Marco referencial	
2.1 Antecedentes	6
2.1.1 Estudios internacionales sobre estrés académico en estudiantes universitarios..	6
2.1.2 Investigaciones sobre percepción del estrés en el contexto académico.....	9
2.1.3 Investigaciones nacionales relacionadas con el estrés en carreras de salud.....	10
2.2 Fundamentación teórica del estrés	
2.2.1 Concepto de estrés	10
2.2.2 Tipos de estrés	
2.2.2.1 Estrés académico.....	12
2.2.2.2 Estrés laboral	12
2.2.2.3 Estrés emocional	12
2.2.3 Modelos teóricos del estrés	
2.2.3.1 Modelos clásicos y de interacción.....	13
2.2.3.1.1 Modelo transaccional (Lazarus y Folkman) 1984	13
2.2.3.1.2 Modelo estimulo - respuesta (Selye) 1930	14

2.2.3.1.3	Modelo de demanda/control/apoyo (Karasek y Jhonson) 1986.....	16
2.2.3.1.4	Modelo de conservación de recursos (COR)	18
2.2.3.1.5	Modelo diátesis - estrés 1960	20
2.2.3.1.6	Hardiness (resistencia/dureza - Kobasa) 1982	22
2.2.4	Factores desencadenantes del estrés en estudiantes universitarios	23
2.2.5	Consecuencias del estrés en la salud física y mental	25
2.3	Bases teóricas de la percepción del estrés	
2.3.1	Concepto de percepción	26
2.3.2	Percepción del estrés y respuesta individual.....	26
2.3.3	Factores personales y contextuales que influyen en la percepción del estrés	28
2.3.4	Instrumentos para medir la percepción del estrés	30
2.3.5	Importancia de la percepción del estrés en la prevención y manejo	31
2.3.6	Estrés académico en estudiantes de último año.....	31
2.4	Características académicas del último año universitario.....	32
2.4.1	Demandas académicas y prácticas profesionales	33
2.4.1.1	Transición de estudiantes a profesional y su impacto emocional.....	33
2.4.1.2	Contexto formativo de la carrera de Medicina Veterinaria	35
2.5	Perfil del estudiante de Medicina Veterinaria.....	36
2.5.1	Exigencias académicas y prácticas de la carrera	37
2.5.2	Riesgos psicosociales en la formación veterinaria	39
2.5.3	Importancia del bienestar estudiantil en la carrera de medicina veterinaria	39
2.5.4	Estresores específicos en el entorno veterinario.....	40
2.5.5	Consecuencias y manifestaciones del estrés crónico	40
2.5.6	Estrategias institucionales de apoyo	41
2.6	Marco conceptual	
2.6.1	Estrés	43
2.6.1.1	Principales definiciones según autores y organismos.....	44
2.6.2	Percepción del estrés.....	44
2.6.2.1	Principales enfoques de autores sobre percepción del estrés	45
2.6.3	Estudiantes del último año	45

2.6.3.1 Características del estrés en el último año universitario	46
2.6.4 Medicina Veterinaria	47
2.6.5 Estrés académico.....	48
III. Metodología	
3.1 Diseño de investigación	50
3.2 Hipótesis	51
3.3 Definición operacional de variables	51
3.4 Fuentes	52
3.4.1 Fuentes primarias.....	52
3.4.2 Fuentes secundarias	52
3.5 Población y muestra	52
3.6 Instrumentos.....	52
3.7 Procedimiento.....	53
3.8 Diseño estadístico	53
IV. Resultados	
4.1 Descripción de los resultados.....	54
4.2 Análisis de los resultados.....	54
V. Discusión de resultados	
5.1 Conclusiones	71
5.2 Recomendaciones	74
5.3 Relaciones con otras investigaciones	76
VI. Propuesta	
6.1 Objetivo	79
6.2 Estrategias de afrontamiento.....	79
6.3 Cronograma de acción	80
6.4 Personal involucrado	80
6.5 Presupuesto estimado	81
6.6 Fundamentación legal	81
6.7 Fundamentación técnica.....	82
Referencias bibliográficas.....	83

Anexos

1.	Cronograma de protocolo investigativo	89
2.	Encuesta.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución por sexo	54
Tabla 2. Distribución por edad	55
Tabla 3. Conoce sobre el estrés	56
Tabla 4. La carga académica genera o causa estrés	57
Tabla 5. Preocupación de no alcanzar las metas académica	58
Tabla 6. Factores que causan estrés académico	59
Tabla 7. Sentir de los estudiantes al competir por calificaciones más altas con sus compañeros	60
Tabla 8. Sentimiento al no comprender temas de estudio	61
Tabla 9. Importancia de mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor.....	62
Tabla 10. De acuerdo a lo anterior, influye en su nivel de estrés académico.....	63
Tabla 11. Gráfica 11. Al momento de la etapa de exámenes finales, usted se siente.....	64
Tabla 12. Expectativa sobre su futura vida profesional	65
Tabla 13. Actividades extracurriculares que realiza para liberar el estrés	67
Tabla 14. Recomendaciones de actividades para ayudar a disminuir el estrés académico.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Distribución por sexo.....	54
Gráfica 2. Distribución por edad.....	55
Gráfica 3. Conoce sobre el estrés	56
Gráfica 4. La carga académica genera o causa estrés	57
Gráfica 5. Preocupación de no alcanzar las metas académica	58
Gráfica 6. Factores que causan estrés académico.....	59
Gráfica 7. Sentir de los estudiantes al competir por calificaciones más altas con sus compañeros	60
Gráfica 8. Sentimiento al no comprender temas de estudio	61
Gráfica 9. Importancia de mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor	62
Gráfica 10. De acuerdo a lo anterior, influye en su nivel de estrés académico.....	63
Gráfica 11. Gráfica 11. Al momento de la etapa de exámenes finales, usted se siente	64
Gráfica 12. Expectativa sobre su futura vida profesional.....	65
Gráfica 13. Actividades extracurriculares que realiza para liberar el estrés ...	67
Gráfica 14. Recomendaciones de actividades para ayudar a disminuir el estrés académico	68

INTRODUCCIÓN

El concepto de estrés tiene sus raíces en tiempos antiguos. En el siglo XIV, la palabra “estrés” se adoptó del latín (*stringere*: tensión o estiramiento) y se incorporó al idioma inglés para denotar opresión, adversidad o dificultad (Hutmacher, 2021). Hoy en día, el estrés se ha convertido en un problema de salud pública que impacta aproximadamente al 50% de la población (Nguyen-Thi et al., 2023), y es especialmente común entre los estudiantes universitarios (Lovin y Moreau, 2022; Terrazas et al., 2021). Según Barraza-Macías (2007), el estrés académico se considera un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico desencadenado cuando el estudiante percibe ciertos estímulos o demandas como estresores que amenazan su equilibrio.

En el capítulo 1 se presentan los aspectos generales que constituyen la estructura fundamental y la planificación necesaria para llevar a cabo este estudio científico de manera ordenada y rigurosa. Dentro de este encontraremos la situación actual, planteamiento del problema y la justificación.

En el capítulo 2 se analizan teorías, antecedentes y fuentes de información que contextualizan y fundamentan este estudio a través del marco referencial.

En el capítulo 3 se encuentra la metodología con la cual se planificó, recolectó y se analizaron los datos obtenidos en este estudio.

En el capítulo 4 se presentan los datos de manera ordenada, objetiva y detallada del estudio, cumpliendo así con los objetivos y las hipótesis.

En el capítulo 5 se interpreta, analiza y se describen los datos obtenidos y se apoya con el marco teórico y con los antecedentes de la presente investigación.

En el capítulo 6 se presenta una propuesta con el fin de demostrar su relevancia, viabilidad y valor, y se describe paso a paso cómo se va a ejecutar esta.

Y así llegamos al final, donde se presentan las conclusiones, analizando la percepción del nivel de estrés en estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá, dando respuesta a las preguntas y objetivos de la investigación.

RESUMEN

En la actualidad, se ha observado un aumento significativo en los niveles de estrés entre los estudiantes. Al respecto, la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010) informa que una de cada cuatro personas sufre algún tipo de trastorno mental, incluido el estrés.

Al respecto, Pérez (2023) señala lo siguiente sobre la formación profesional:

“Específicamente, la carrera de Medicina Veterinaria presenta desafíos importantes que incrementan las probabilidades de afectar la estabilidad emocional de los alumnos de último año”.

El presente estudio analiza la importancia de mantener niveles bajos o nulos de estrés académico en los estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

Con este trabajo investigativo se identifican indicadores de estrés académico y se describen mecanismos de afrontamiento ante este fenómeno.

Este trabajo de investigación es de tipo descriptivo, lo que permite definir, clasificar las características y comportamiento de la población de estudio en cuanto a la percepción del nivel de estrés en estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

Los participantes de este estudio fueron 31 estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá, a quienes se les aplicó una encuesta formulada bajo los estándares del formulario SISCO.

El 100% de los participantes dijo conocer sobre el estrés académico, de los cuales un 67.7% indicó sentir estrés por la carga académica, un 77.4% reportó

preocupación por no cumplir sus metas académicas y un 54.8% manifestó que las evaluaciones y trabajos escritos y orales les causa estrés académico.

Palabras claves: Estrés, estrés académico, estrés laboral, estrés emocional, medicina veterinaria y salud mental.

ABSTRACT

Currently, a significant increase in stress levels among students has been observed. In this regard, the (World Health Organization [WHO], 2010) reports that one in four people suffers from some type of mental disorder, including stress.

Regarding professional training, Pérez (2023) notes the following: specifically, the Veterinary Medicine career presents significant challenges that increase the likelihood of affecting the emotional stability of final-year students.

The present study analyzes the importance of maintaining low or zero levels of academic stress in final-year Veterinary Medicine students at the University of Panama. Through this research work, academic stress indicators are identified and coping mechanisms for academic stress are described.

This research is descriptive in nature. This allows for defining and classifying the characteristics and behavior of the study population regarding the perception of stress levels in final-year Veterinary Medicine students at the University of Panama.

The participants of this study were 31 final-year Veterinary Medicine students from the University of Panama, to whom a survey formulated under the SISCO inventory standards was applied.

100% of the participants stated they knew about academic stress, of which 67.7% indicated feeling stress due to the academic workload, 77.4% reported concern about not meeting their academic goals, and 54.8% stated that evaluations, written assignments, and oral presentations cause them academic stress.

Keywords: Stress, academic stress, occupational stress, emotional stress, veterinary medicine and mental health.

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

En la actualidad, se ha observado un aumento significativo en los niveles de estrés entre los estudiantes. Al respecto, la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010) informa que una de cada cuatro personas sufre algún tipo de trastorno mental, incluido el estrés, por lo cual, este fenómeno se ha convertido en una preocupación creciente debido a su potencial impacto negativo en el rendimiento académico y las interacciones sociales de la población estudiantil.

El estrés académico es un fenómeno complejo que trasciende el aula, siendo objeto de estudio para investigadores que se interesan en el tema del estrés académico, ya que puede traer secuelas negativas durante o después de las jornadas académicas (Barraza Macías, 2006). Estas consecuencias no solo afectan el bienestar inmediato del estudiante, sino que pueden comprometer su salud mental a largo plazo y su futuro desempeño profesional.

1.1 Situación actual del problema

Al respecto, Pérez (2023) señala lo siguiente sobre la formación profesional:

“Específicamente, la carrera de Medicina Veterinaria presenta desafíos importantes que incrementan las probabilidades de afectar la estabilidad emocional de los alumnos de último año. Un plan de estudios extenso, las altas expectativas y la exigencia de la formación clínica generan un entorno de presión constante. Aunado a factores sociales, económicos y personales, esta situación puede derivar en un déficit evidente en las esferas académica, familiar y social, repercutiendo incluso en su futura vida profesional”. (p. 45)

1.2 Planteamiento del problema

De acuerdo con lo antes descrito, es necesario conocer el estado de estrés académico que presentan los estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

Al respecto, se ha identificado que la carga académica y las exigencias propias de la formación clínica son los principales síntomas de estrés percibidos en este grupo (Muñetón Gómez et al., 2021). Este conocimiento permite diseñar estrategias de intervención que mitiguen el impacto en su salud mental antes de su egreso profesional.

Es por ello que surgen las siguientes interrogantes:

- ¿Los estudiantes de último año de Medicina Veterinaria presentan más estrés al inicio o al final del año académico?
- ¿Los estudiantes de último año de Medicina Veterinaria acuden a consultas con profesionales de la salud mental para hablar sobre sus trastornos por estrés académico?
- ¿Qué actividades extracurriculares realizan los estudiantes de último año de Medicina Veterinaria para disminuir los niveles de estrés académico?

1.3 Justificación

El presente estudio analiza la importancia de mantener niveles bajos o nulos de estrés académico en los estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

Es por esta razón que se analiza la percepción del estrés académico en este grupo de estudiantes, para así obtener información de relevancia, que aporte conocimientos en este tema. Conocer qué situaciones del diario vivir repercuten más en

el estado de ánimo de los estudiantes nos permite ampliar los saberes y cómo los estudiantes se adaptan o utilizan las herramientas que tienen a disposición para liberarse del estrés académico. Esto coincide con (Zavala-Cortés & De la Rosa-Flores, 2020). Comprender estos mecanismos de afrontamiento es clave para fortalecer la resiliencia en entornos de alta exigencia clínica.

El actual estudio no se limita solamente para aplicarlo en estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria, sino que se puede extrapolar a otras facultades dentro y fuera de la Universidad de Panamá, lo que permite hacer mejoras en los planes de estudios, en didácticas de enseñanza – aprendizaje y en la elección optativa de horas de esparcimiento sano dentro de los horarios regulares de estudios.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), los objetivos generales se refieren a lo que el investigador intenta hacer sobre el problema de investigación.

En este caso, el objetivo general es:

- Analizar los factores que aumentan el estrés académico y su repercusión en la vida cotidiana de los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria.

1.4.2 Objetivos específicos

Una vez descrito el objetivo general, se procede a establecer cuáles son los objetivos específicos a cumplir:

- Identificar indicadores de estrés académico.
- Describir mecanismos de afrontamiento ante el estrés académico.

1.5 Delimitación

- **Delimitación temática**

Con esta delimitación se identifica, se establecen los límites y alcances del tema: Percepción del nivel de estrés en estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

- **Delimitación geográfica**

El estudio se realizó en una población de treinta y cinco (35) estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá, en el Campus Harmodio Arias Madrid, en la avenida Ascanio Villalaz, Ciudad de Panamá.

1.6 Limitaciones

Toda investigación científica, por su naturaleza contextual y temporal, presenta restricciones que deben ser declaradas para la correcta interpretación de sus resultados. Al respecto, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que las limitaciones representan las fronteras del estudio, las cuales pueden derivar del diseño, la selección de la muestra o la recolección de los datos, influyendo directamente en la generalización de los hallazgos. En este sentido, el presente estudio sobre estrés académico en estudiantes de Medicina Veterinaria reconoce factores que pudieron condicionar el alcance de la información obtenida, tales como el tamaño de la muestra o la subjetividad inherente a los instrumentos de autoinforme.

Es por esta razón que se busca analizar más a detalle que los estudiantes pregraduandos de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá presenten bajo o nulo estrés académico, lo que repercute manera directa en sus calificaciones y en todas las etapas de su vida.

De acuerdo con la literatura, existe material bibliográfico relacionado con el tema de estudio. Sin embargo, se presentan limitaciones de importancia al momento de desarrollar el tema de investigación.

Estas limitaciones afectan, sin duda alguna, el desarrollo de esta investigación.

Dentro de las limitaciones podemos mencionar:

- Colaboración de los estudiantes que representan la muestra.
- La limitación de tiempo con la que se cuenta para cumplir este estudio.
- Literatura existente presenta un universo amplio y enfocado a una población en general.
- Selección objetiva de la muestra a estudiar.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

El marco referencial de esta investigación se fundamenta en la comprensión del estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico. Al respecto, Barraza Macías (2007) define este fenómeno como un proceso en el cual el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante, son consideradas estresores. Estos estímulos provocan un desequilibrio sistémico que obliga al individuo a emplear estrategias de afrontamiento para restaurar su estabilidad emocional y rendimiento académico. Por lo tanto, el análisis de este estudio se estructura bajo esta perspectiva teórica para identificar los desencadenantes y las respuestas físicas y psicológicas en la población evaluada.

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Estudios internacionales sobre estrés académico en estudiantes universitarios

La sociedad exige a las personas logros y comportamientos propios de un grupo social; cuando una persona no puede responder a esas exigencias, genera estrés y modifica sus patrones de conducta. Al respecto, McEwen (2000) sostiene que esta presión social fuerza al individuo a un proceso de adaptación constante o carga alostática, donde el fallo en cumplir con las expectativas del entorno altera su equilibrio emocional y comportamiento habitual.

Las personas aprenden a desarrollarse en una sociedad que exige logros, obediencia y comportamientos propios de un grupo social. Los jóvenes se encuentran en una etapa de transición de independencia, en la cual aprenden a tomar responsabilidades y libertades; sin embargo, esa transición implica momentos de estrés

para los individuos. Para los varones, que es un grupo poco estudiado, se relaciona con problemas clínicos y sociales, como la agresividad, la violencia y las adicciones (Martínez et al., 2024).

La importancia de estudiar el tema del estrés se basa en los efectos que causa en la población, sobre todo por el resultado que genera en la población joven, y es que, de acuerdo con Ramón et al., (2019, p. 1339), el estrés, la ansiedad y la depresión se relacionan con actitudes como una alimentación no saludable, producto de alteraciones psicológicas que sufren las personas. Algunas alteraciones en la alimentación, como la anorexia y/o bulimia, son producto de momentos estresantes, y es que las personas relacionan la alimentación con presiones de la sociedad, lo cual genera estrés y cambios en el comportamiento de las personas. Por tal razón, es importante el estudio para que las instituciones universitarias tomen medidas para prevenir o mitigar los efectos del estrés académico.

El estudio de la salud mental (en cualquier contexto) es complejo, dado que en el constructo convergen una gama de factores de índole biológico, psicológico, social y económico (Organización Mundial de la Salud, 2018), factores que interactúan y dependen entre sí, que probabilizan el desarrollo de un estado de bienestar donde la persona es consciente de sus herramientas para hacer frente a situaciones estresantes de la vida, lo cual le permite funcionar socialmente (Souza y Cruz, 2010).

De acuerdo con la (OMS, 2019), los problemas de salud mental van en aumento, dado que la prevalencia de trastornos mentales se encuentra cada día elevándose, la prevalencia está cerca del 20 % de la población mundial y sus efectos generan consecuencias socioeconómicas muy altas en todo el mundo. En países en vías de

desarrollo, del 76 a 85 % de la población no recibe atención en cuanto a salud mental (OMS, 2019).

Según casi todas las métricas, la salud mental de los estudiantes está empeorando. Durante el año escolar 2020-2021, más del 60% de los estudiantes universitarios cumplieron con los criterios para al menos un problema de salud mental, según el Estudio de Mentes Saludables (Healthy Minds Study), que recopila datos de 373 campus en todo EE. UU. (Lipson et al., 2022).

En otra encuesta nacional, casi tres cuartas partes de los estudiantes informaron angustia psicológica moderada o grave (Evaluación Nacional de Salud Universitaria, Asociación Estadounidense de Salud Universitaria, 2021).

Los estudiantes se enfrentan a elementos propios de la universidad; sin embargo, la vida en familia puede generar estresantes, elementos como problemas económicos, de salud, relaciones con la pareja o familiares que provocan una demanda de energía y concentración. Para (Frutos y Tello, 2020), el desempleo, la depresión y los problemas económicos generan estrés en los jóvenes.

De acuerdo con información del Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS), el estrés es potencialmente contagioso, ya que estar cerca de una persona en situación de estrés eleva los niveles de cortisol en el observador (IMSS, 2022). Cuando una persona no puede dominar el estrés, puede llegar a un nivel severo, que indica la existencia de consecuencias negativas para la vida (De la Rosa et al., 2022. p. 63). En algunos casos, manifiestan ansiedad, angustia, desesperación y trastorno de sueño (García-Hernández et al., 2024).

2.1.2 Investigaciones sobre percepción del estrés en el contexto académico

Las investigaciones sobre percepción del estrés en el contexto académico han cobrado una relevancia significativa en la última década debido a su impacto directo en el bienestar estudiantil. Al respecto, se ha identificado que la subjetividad con la que el alumno evalúa las demandas de su entorno escolar determina la intensidad de su respuesta psicofisiológica (García-Hernández et al., 2024). Este enfoque permite comprender no solo los niveles de tensión, sino también cómo los estudiantes de distintas disciplinas interpretan y enfrentan la carga académica.

Una investigación en estudiantes de Medicina Veterinaria (Muñetón Gómez et al., 2021) identificó que la carga académica y las exigencias de la formación clínica son los principales detonantes de estrés. Los resultados revelaron una prevalencia significativa de síntomas psicológicos y físicos vinculados a la presión por el rendimiento y la evaluación clínica.

En otro estudio sobre la relación entre el estrés percibido y el bienestar mental, se encontró una correlación estadísticamente significativa: a mayor estrés académico, menor bienestar psicológico. Los resultados destacaron que las mujeres y los estudiantes de segundo año reportaron niveles más altos de carga académica y un bienestar psicológico más bajo en comparación con otros grupos. (Pascoe et al., 2022)

De acuerdo con (Cassaretto et al., 2021), investigaciones comparativas han demostrado que la percepción del estrés varía según el contexto cultural. Por ejemplo, mientras los estudiantes peruanos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (regulación emocional y evitación), los estudiantes suecos prefieren enfoques centrados en el problema, como la búsqueda activa de soluciones.

Estudios recientes indican que los estresores académicos explican una gran parte de la varianza en dimensiones como los pensamientos negativos (47.8%) y el agotamiento físico (39.5%). Los predictores más comunes de estas respuestas son las creencias sobre el propio desempeño, los exámenes y la sobrecarga de tareas. (García-Ros et al., 2025)

2.1.3 Investigaciones nacionales relacionadas con el estrés en carreras de la salud

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

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

El mayor factor estresor entre los estudiantes de 4to semestre fueron los exámenes muy frecuentes (69.0%), mientras que esto significaba el cuarto factor más estresante (46.6%). Para los estudiantes de 5to semestre la cantidad de información que hay que aprender fue el factor más estresante (61.6%). (Universidad Latina de Panamá – 2021)

Se investigó sobre el estrés académico percibido por los estudiantes de las ciencias de la salud, cómo les afecta y qué mecanismos emplean para afrontarlos. La muestra de 73 estudiantes representa aproximadamente el 16% de la población total. Se aplicó el instrumento validado de Barraza Macías. Resultados: edad entre 18 y 21

años, 76.7% del sexo femenino; el 82.2% negó alguna enfermedad. Los estresores se agruparon en tres categorías: los relativos a los cursos teóricos, de la práctica clínica y aquellos externos a la academia. En los cursos teóricos, a los estudiantes les estresan los horarios extendidos y la carga de asignaciones. En la práctica clínica, la personalidad del profesor y la responsabilidad profesional inmersa, con 29% y 42%, respectivamente, el traslado a la práctica para ser puntuales y no contar con transporte público, el temor a cometer errores y la personalidad del profesor. Los estresores personales: falta de tiempo para descansar y no poder cumplir con compromisos familiares. Las reacciones psicológicas incluyen ansiedad, angustia y desesperación. Las reacciones físicas más frecuentes son el dolor de cabeza y la fatiga crónica. Las reacciones comportamentales son desgano y el cambio en los hábitos de comer. Los mecanismos de afrontamiento más votados fueron los de analizar el problema, buscarle solución y la práctica de la religiosidad. (Universidad de Panamá – 2018)

2.2 Fundamentación teórica del estrés

2.2.1 Concepto de estrés

(OMS, 2023) lo define como el estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que marca el modo en que afecta nuestro bienestar.

2.2.2 Tipos de estrés

2.2.2.1 Estrés académico:

Al respecto, Barraza Macías (2006) menciona que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, especialmente cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas. En algunas ocasiones, esto se manifiesta a través de síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio, así como en expresiones académicas que incluyen el bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e, incluso, la deserción.

2.2.2.2 Estrés laboral:

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima.

2.2.2.3 Estrés emocional:

El estrés emocional en adultos es una respuesta de tensión psicológica que ocurre cuando las demandas del entorno superan los recursos emocionales disponibles para afrontarlas. Según el Diccionario de Psicología de la American Psychological Association (APA).

2.2.3 Modelos teóricos del estrés

Los modelos teóricos del estrés explican cómo las personas reaccionan ante las demandas del entorno, clasificándose principalmente en enfoques basados en la respuesta fisiológica (Selye 1930), el estímulo ambiental (Holmes y Rahe 1967) y la

evaluación cognitiva-transaccional (Lazarus y Folkman 1984). Estos modelos integran factores emocionales, físicos y cognitivos.

2.2.3.1 Modelos clásicos y de interacción

2.2.3.1.1 Modelo Transaccional (Lazarus y Folkman) 1984: El estrés no es el evento en sí, sino la interacción entre el individuo y su entorno, mediada por la evaluación cognitiva (¿es una amenaza?) y los recursos de afrontamiento.

El núcleo del modelo es el proceso de tasación, donde las personas evalúan si una situación es una amenaza o un desafío en función de sus recursos disponibles.

Según Lazarus y Folkman, los tres tipos de tasaciones son tasación primaria, tasación secundaria y retasación. En la tasación primaria, una persona juzga si un evento o situación supone una amenaza o un desafío. Si las demandas superan los recursos disponibles, la persona puede percibir la situación como amenazante o perjudicial. Por lo tanto, el evento es un factor de estrés. Si los recursos disponibles superan las demandas, entonces la situación puede considerarse un desafío y potencialmente beneficiosa. Por lo tanto, el evento no es un factor de estrés.

Si la situación se considera amenazante, entonces entra en juego la tasación secundaria. Durante la evaluación secundaria, las personas evalúan su propia capacidad para gestionar el factor estresante y analizan qué mecanismos de afrontamiento serían más efectivos. Las técnicas de afrontamiento incluyen evitar, disminuir, cambiar o aceptar una situación estresante.

La reevaluación consiste en evaluar y modificar repetidamente las percepciones que se generan durante la tasación primaria o la evaluación secundaria. En una situación continua, la amenaza percibida puede interpretarse más adelante como un

desafío. Con el tiempo, el factor estresante puede considerarse inofensivo o irrelevante. Por otro lado, los desafíos pueden volverse estresantes y convertirse en amenazas con el tiempo.

El proceso de valoración determina las estrategias de afrontamiento de cada individuo. Las técnicas de afrontamiento pueden centrarse en el problema o en las emociones.

El afrontamiento centrado en el problema es tratar directamente con el problema o el factor estresante. El afrontamiento centrado en los problemas implica utilizar habilidades de resolución de problemas para eliminar o minimizar el factor de estrés del entorno. Esto incluye idear soluciones, sopesar los pros y los contras y actuar.

El afrontamiento centrado en las emociones está orientado a minimizar el malestar que a menudo acompaña al estrés. El afrontamiento centrado en las emociones abarca una amplia gama de estrategias. Las personas pueden distanciarse, culpar, desahogarse con otros, hacer ejercicio o meditar. Las personas tienden a buscar un afrontamiento centrado en las emociones que en el problema para afrontar situaciones que no pueden cambiarse.

A través del modelo transaccional del estrés y el afrontamiento, el proceso de evaluación demuestra cómo los pensamientos moldean los sentimientos y, a su vez, cómo los sentimientos moldean los pensamientos y comportamientos. La determinación de una amenaza puede provocar tristeza, ansiedad, miedo y enfado, emociones asociadas al estrés. Estas emociones influyen en las personas para elegir técnicas de afrontamiento y gestionar su estrés.

2.2.3.1.2 Modelo Estímulo-Respuesta (Selye) 1930:

Hans Selye nació en Viena en 1907. En el segundo año de sus estudios de medicina (1926) empezó a desarrollar su famosa teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS).

Describe la respuesta fisiológica del cuerpo (Síndrome General de Adaptación) en tres fases: alarma, resistencia/adaptación y agotamiento.

- **Fase de alarma:** Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.
- **Fase de resistencia:** Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a “negociar” la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e.

disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

- **Fase de agotamiento:** Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes, se entra en la fase de agotamiento, donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

2.2.3.1.3 Modelo de Demanda/Control/Apoyo (Karasek y Johnson) 1986: Se enfoca en el trabajo, sugiriendo que el estrés surge de altas demandas laborales combinadas con bajo control sobre cómo realizarlas, y se mitiga con apoyo social.

Robert Karasek observó que los efectos del trabajo, tanto en la salud como en el comportamiento, parecían ser resultado de la combinación de las demandas psicológicas laborales y de las características estructurales del trabajo relacionadas con la posibilidad de tomar decisiones y usar las propias capacidades. Esto le llevó a proponer un modelo bidimensional que integrase estos dos tipos de conclusiones, y que fuese utilizable para un amplio tipo de efectos psicosociales de las condiciones de trabajo.

- **Demandas psicológicas:** Son las exigencias psicológicas que el trabajo implica para la persona. Básicamente hacen referencia a cuánto se trabaja: cantidad o volumen de trabajo, presión de tiempo, nivel de atención, interrupciones imprevistas; por lo tanto, no se circunscriben al trabajo intelectual, sino a cualquier tipo de tarea.

- **Control:** Se trata de la dimensión esencial del modelo, puesto que el control es un recurso para moderar las demandas del trabajo. Es decir, el estrés no depende tanto del hecho de tener muchas demandas, como del no tener capacidad de control para resolverlas.

El control hace referencia al cómo se trabaja, y tiene dos componentes: la autonomía y el desarrollo de habilidades. La primera es la inmediata posibilidad que tiene la persona de influenciar decisiones relacionadas con su trabajo, de controlar sus propias actividades.

El segundo hace referencia al grado en que el trabajo permite a la persona desarrollar sus propias capacidades: aprendizaje, creatividad, trabajo variado. Según Karasek, se trata de las oportunidades o recursos que la organización proporciona a la persona para moderar o tomar decisiones sobre las demandas en la planificación y ejecución del trabajo.

- **Apoyo social:** Jeffrey V. Johnson, en el 86, amplió el modelo demandas-control introduciendo la dimensión de apoyo social. Parece ser que la función del apoyo social es la de incrementar la habilidad para hacer frente a una situación de estrés mantenido, por lo que resulta un moderador o amortiguador del efecto del estrés en la salud.

El apoyo social hace referencia al clima social en el lugar de trabajo en relación tanto con los compañeros, como con los superiores.

Tiene dos componentes: relación emocional que el trabajo comporta y soporte instrumental.

Tanto el apoyo social como el control son factores que suelen verse muy influidos por los cambios en la organización del trabajo y, de hecho, las intervenciones preventivas que modifican en origen los riesgos psicosociales, por lo general afectan conjuntamente a ambas dimensiones.

Predicciones del modelo

El modelo predice, en primer lugar, riesgo de enfermedad relacionado con estrés; en segundo lugar, predice relación con comportamiento activo/pasivo. Estos dos mecanismos psicológicos principales, el de tensión psicológica y el de aprendizaje, son independientes, lo que constituye uno de los rasgos esenciales del modelo: su estructura bidimensional.

La diferencia con otros modelos multidimensionales del estrés radica en que aquí la característica esencial de un ambiente de trabajo estresante es que simultáneamente plantea exigencias y limite las capacidades de respuesta de la persona. Así que un ambiente de trabajo estresante crea, per se, el desequilibrio entre demandas y respuesta que conduce al estrés.

2.2.3.1.4 Modelo de Conservación de Recursos (COR): Fue propuesto por el psicólogo Stevan E. Hobfoll en 1989. Propone que el estrés ocurre cuando los recursos (energía, control, autoestima) son amenazados, perdidos o no se obtienen tras invertir en ellos.

La teoría de la conservación de los recursos (COR) es una teoría bien establecida en psicología que explica cómo las personas se esfuerzan por proteger y construir recursos para gestionar el estrés, afrontar la adversidad y promover el bienestar. La teoría de la COR sostiene que los individuos buscan conservar, proteger y

construir recursos en tres dominios: recursos personales, recursos sociales y recursos estructurales. Los recursos personales se refieren a las características internas de una persona, como las habilidades, los conocimientos y la autoestima. Los recursos sociales se refieren a recursos externos que provienen de las redes sociales, como el apoyo social, la mentoría y las relaciones positivas. Los recursos estructurales se refieren a los recursos tangibles a los que una persona tiene acceso, como recursos financieros, equipos e instalaciones.

La suposición central de la teoría COR es que los individuos están motivados a mantener y mejorar sus recursos debido al valor instrumental e intrínseco de estos recursos. Las personas que carecen de recursos o los pierden pueden experimentar estrés, agotamiento y consecuencias negativas para la salud. Por ello, las personas se esfuerzan por gestionar el estrés protegiendo y acumulando recursos. La teoría de la COR sugiere que la pérdida de recursos es más estresante que la obtención de recursos, lo que implica que los individuos pueden estar más motivados para evitar la pérdida de recursos que para adquirir nuevos recursos.

La teoría de la COR se ha aplicado ampliamente en diversos ámbitos, incluyendo el estrés ocupacional, el agotamiento, la salud y el bienestar. En el estrés laboral, la teoría de la COR se ha utilizado para explicar cómo las personas experimentan estrés y agotamiento cuando perciben la falta de recursos, como control, apoyo y recompensas, en el lugar de trabajo. Las personas pueden experimentar agotamiento cuando no pueden proteger y construir recursos personales y sociales, lo que conduce a sentimientos de agotamiento, cinismo y una eficacia profesional reducida. En salud, la teoría COR se ha aplicado para explicar cómo las personas protegen y construyen

recursos relacionados con la salud, como la actividad física, las dietas saludables y el apoyo social, para prevenir y afrontar problemas de salud.

Una de las fortalezas de la teoría COR es que proporciona un marco integral para comprender el estrés y los procesos de afrontamiento en diferentes ámbitos. La teoría integra factores individuales, sociales y ambientales que influyen en la disponibilidad y gestión de recursos. Otra fortaleza de la teoría de la COR es que tiene implicaciones prácticas para las intervenciones y los programas de prevención. La teoría de la COR sugiere que las intervenciones que fomentan la construcción y protección de recursos pueden mejorar el bienestar y prevenir el estrés y el agotamiento.

Sin embargo, también existen algunas limitaciones de la teoría COR. Una limitación es que puede no tener en cuenta completamente las diferencias culturales e individuales en la gestión de recursos. Por ejemplo, algunas culturas pueden dar más importancia a los recursos sociales que a los recursos personales. Además, algunas personas pueden tener objetivos y valores diferentes respecto a la gestión de recursos. Otra limitación es que la teoría COR no aborda las posibles consecuencias negativas de la acumulación de recursos, como el agotamiento y el conflicto de recursos.

2.2.3.1.5 Modelo Díatesis-Estrés 1960: Sugiere que una vulnerabilidad (díatesis) predispone a una persona a sufrir estrés, interactuando con factores estresantes externos para desencadenar trastornos. Es una explicación psicológica de las condiciones de salud mental y los trastornos psicológicos, que propone que estas condiciones y trastornos surgen cuando una persona con un factor físico preexistente está expuesta a algún tipo de estrés emocional o físico. En otras palabras, sugiere que

los trastornos resultan tanto de la composición genética de una persona como del entorno. Según el modelo, condiciones como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo y la esquizofrenia son causadas por esta interacción entre la naturaleza y la crianza. También se cree que es un factor en el suicidio. A veces se critica el modelo por ser demasiado limitado en alcance. Algunos expertos señalan que estas condiciones se deben a varios factores y pueden estar causadas por varios factores de estrés acumulados, no solo por uno.

Según el modelo diátesis-estrés, el estrés debe haber ocurrido dentro del año anterior al desarrollo del problema de salud mental para considerarse un factor. Por ejemplo, una agresión física o sexual ocurrida seis meses antes se consideraría un evento desencadenante, pero si el mismo abuso ocurrió durante la infancia varias décadas antes, no se consideraría afectado al desarrollo reciente de la depresión. Esta es una de las diferencias clave entre este modelo y otros que tratan el estrés como desencadenante o causa de problemas de salud mental.

No todos los expertos consideran que este modelo es lo suficientemente inclusivo como para abordar las causas de los trastornos de salud mental y los trastornos psicológicos. Algunos psicólogos señalan que las personas tienen diferentes umbrales o niveles de aceptación del estrés. Para algunos, un solo incidente estresante puede desencadenar el inicio de una condición mental. Otros no desarrollan un problema hasta que se acumula estrés. Por ejemplo, perder una vivienda debido a un desastre natural puede provocar que una persona caiga profundamente en una depresión, mientras que otra puede superar la pérdida de la vivienda, dificultades

económicas y un divorcio antes de que aparezcan signos de depresión. El modelo no aborda ninguna de estas posibles disparidades.

Por otro lado, una persona que no tiene predisposición genética a trastornos mentales puede desarrollar una. Muchos expertos creen que otros factores, como la forma en que las personas perciben sus circunstancias vitales, los obstáculos, los contratiempos y la cantidad de apoyo social y familiar que reciben, también influyen en el desarrollo de los trastornos mentales. El modelo diátesis-estrés no aborda ninguno de estos factores potenciales en el desarrollo de condiciones de salud mental.

2.2.3.1.6 Hardiness (Resistencia/Dureza - Kobasa) 1982: Introduce el concepto de “resistencia” como un factor protector, con compromiso, control y desafío como componentes clave para afrontar el estrés.

El concepto de Hardiness (Resistencia o Dureza Psicológica) se refiere a una personalidad que permite a individuos manejar el estrés de forma efectiva, transformando eventos negativos en oportunidades de crecimiento, y fue desarrollado por Kobasa, Maddi y Kahn en 1982, quienes definieron sus tres componentes: compromiso (implication), control (control) y desafío (challenge), usando instrumentos como la Hardiness Scale para medir esta resiliencia ante el estrés laboral y la enfermedad.

Concepto Clave (Kobasa, 1982)

Dureza Psicológica (Hardiness): Un conjunto de características de personalidad que actúan como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés, promoviendo la salud y el bienestar.

Los Tres Componentes (Las “3 C”)

- **Compromiso (Implication):** Creencia de que uno es parte activa de la vida y del mundo, encontrando significado en experiencias y relaciones.
- **Control (Control):** Sentimiento de que se puede influir en los eventos y las circunstancias de la propia vida, en lugar de ser una víctima pasiva.
- **Reto (Challenge):** Percepción de los cambios y las dificultades como oportunidades de crecimiento y aprendizaje, no como amenazas.

2.2.4 Factores desencadenantes del estrés en estudiantes universitarios

Los estresores académicos o también conocidos como factores de estrés se definen como aquellos eventos o situaciones del entorno escolar que el estudiante evalúa como una amenaza a su bienestar. Barraza Macías (2007)

Según la literatura científica, estos se dividen en las siguientes dimensiones:

1. Exigencias de evaluación y carga de trabajo

La presión por el rendimiento es el factor más recurrente en la población universitaria. Barraza Macías (2007) identifica que las evaluaciones y exámenes representan el estresor con mayor peso, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Estos hallazgos son respaldados por García-Ros et al. (2025), quienes señalan que la proximidad de fechas límite y la cantidad de material de estudio explican gran parte de la varianza en los niveles de agotamiento físico de los alumnos.

2. Interacción y exposición social

El entorno social del aula también actúa como un detonante crítico. Zavala-Cortés y De la Rosa-Flores (2020) destacan que la participación en clase y las intervenciones en público generan altos niveles de ansiedad, especialmente en

estudiantes de ciencias de la salud. Asimismo, la competitividad entre compañeros y las expectativas de los docentes son factores que alteran la percepción de control del estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje.

3. Factores sistémicos y de carrera

En disciplinas específicas como la Medicina Veterinaria, los estresores se intensifican debido a la naturaleza de la formación. Muñetón Gómez et al. (2021) argumentan que la formación clínica exigente y el contacto directo con la enfermedad y la muerte animal son disparadores únicos que afectan la estabilidad emocional. A esto se suma el plan de estudios extenso, que limita el tiempo de descanso y las actividades de ocio.

4. Factores externos y personales

Más allá de lo académico, existen variables del entorno vital que exacerban el estrés. Lipson et al. (2022) subrayan que las dificultades financieras y la falta de una red de apoyo sólida son factores determinantes en el deterioro de la salud mental. Por su parte, la incertidumbre sobre el futuro profesional y la presión por cumplir con roles sociales específicos son elementos que contribuyen al sentimiento de indefensión (McEwen, 2000)

2.2.5 Consecuencias del estrés en la salud física y mental

De acuerdo con los hallazgos de diversas investigaciones, García-Ros et al. (2012) señalan que el estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el

estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico.

Dentro de cada uno de estos tres tipos de efectos, se identifican consecuencias a corto y largo plazo. En el plano conductual, se observan cambios drásticos en la socialización y participación; por ejemplo, estudiantes antes proactivos pueden presentar dificultades para integrar equipos de trabajo o establecer vínculos en nuevos entornos educativos (Lipson et al., 2022). Si estas sensaciones de malestar persisten, junto con síntomas como el cansancio crónico, hipersomnia o irritabilidad, es imperativo la intervención de un especialista, dado que el impacto trasciende al bajo rendimiento académico y deriva en patologías físicas. Asimismo, el estilo de vida se modifica críticamente ante la proximidad de evaluaciones, derivando en hábitos insalubres como el consumo excesivo de cafeína, tabaco o tranquilizantes, lo que incrementa el riesgo de trastornos de salud (García-Ros et al., 2012).

En el plano cognitivo, el ingreso a la educación superior representa un reto que genera incertidumbre sobre la autoeficacia y la elección vocacional, especialmente en contextos donde la formación previa es percibida como insuficiente o precaria (Barraza Macías, 2006). Finalmente, respecto al plano psicofisiológico, el estrés académico altera las respuestas del organismo cuando las demandas superan la capacidad de respuesta cotidiana. Al respecto, son fundamentales los trabajos de Kiecolt-Glaser et al. (1984), quienes informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killer (NK) durante periodos de exámenes en estudiantes de Medicina. Estos cambios evidencian una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades infecciosas y crónicas.

2.3 Bases teóricas de la percepción del estrés

Las teorías de la percepción del estrés abarcan diversos marcos que examinan cómo las personas responden a amenazas o desafíos percibidos en sus vidas. En el centro de estas teorías está la interacción entre los factores de estrés como los desafíos ambientales, psicológicos o fisiológicos y los recursos de afrontamiento del individuo (Lazarus & Folkman, 1984). Figuras históricas como Walter Cannon (1932) y Hans Selye (1956) sentaron las bases de este campo; el primero propuso la respuesta de lucha o huida (fight-or-flight), mientras que el segundo formuló el síndrome de adaptación general, destacando las reacciones fisiológicas predecibles del cuerpo ante el estrés crónico. Estas perspectivas pioneras permiten comprender cómo el organismo intenta mantener la homeostasis frente a las demandas del entorno académico

2.3.1 Concepto de percepción

La percepción se entiende como un proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización (Vargas Melgarejo, 1994).

2.3.2 Percepción del estrés y respuesta individual

El estrés es la forma que tiene el cuerpo de responder ante cualquier tipo de exigencia o amenaza. Al respecto, Cannon (1932) describe que cuando se percibe un peligro, las defensas del cuerpo se activan en un proceso conocido como reacción de "lucha o huida". En este estado, el sistema nervioso libera hormonas como la adrenalina y el cortisol para una acción de emergencia, lo que agudiza los sentidos y prepara al

organismo para el desafío (Selye, 1956). No obstante, el sistema nervioso no distingue entre amenazas físicas y emocionales; por ello, el estrés crónico puede reconfigurar el cerebro, haciéndolo vulnerable a enfermedades físicas y mentales (McEwen, 2000).

Entre los problemas de salud vinculados al estrés se incluyen:

- Depresión y ansiedad: Son trastornos que suelen coexistir y comparten síntomas como el insomnio y la fatiga, afectando severamente la vida cotidiana (Van Ameringen, 2024).
- Malestar generalizado: Es una señal de alerta ante diversas causas, desde infecciones hasta tensión psicológica (Goldman & Cooney, 2023).
- Insomnio: Trastorno caracterizado por la dificultad para conciliar o mantener el sueño (Zhao et al., 2024).
- Enfermedades autoinmunes: Trastornos donde el sistema inmunitario ataca por error tejidos sanos, cuya inflamación se ve exacerbada por el cortisol (Aster et al., 2021).
- Problemas digestivos: Afecciones gastrointestinales que suelen tratarse con cambios en la dieta y manejo del estrés (Goldman & Cooney, 2023).
- Afecciones cutáneas: Pueden surgir por factores del entorno, mutaciones genéticas o problemas del sistema inmunitario (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel [NIAMS], 2023).
- Enfermedades del corazón: Incluyen trastornos del músculo cardíaco y vasos sanguíneos, como la hipertensión (Merck Manual, 2023).
- Obesidad: Definida como una enfermedad crónica derivada de interacciones genéticas, neurobiológicas y del entorno (OMS, 2021).

- Problemas reproductivos: El estrés crónico eleva el cortisol, reduciendo la fertilidad y alterando el equilibrio hormonal (Vélez, 2025).
- Problemas de pensamiento y memoria: El cortisol elevado daña el hipocampo, dificultando el aprendizaje y la toma de decisiones (Mosunic, 2024).

2.3.3 Factores personales y contextuales que influyen en la percepción del estrés

Las situaciones y presiones que provocan estrés se conocen como factores estresantes. Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés no es causado únicamente por eventos negativos; cualquier exigencia que demande recursos adaptativos considerables, incluidos eventos positivos como el ingreso a la universidad o un ascenso, puede ser estresante. Asimismo, el impacto del estrés depende de la percepción subjetiva: lo que para un individuo es una amenaza paralizante, para otro puede ser un desafío estimulante.

Causas externas de estrés

Las fuentes externas provienen del entorno y las demandas sociales. Al respecto, Barraza Macías (2007) y García-Ros et al. (2012) identifican categorías clave:

- **Cambios importantes en la vida:** Transiciones vitales como divorcios, duelos o mudanzas.
- **Trabajo o escuela:** En el ámbito escolar, destacan la alta carga diaria de tareas, métodos de aprendizaje mal dirigidos y la privación de sueño por exigencias académicas.

- **Dificultades en las relaciones:** Problemas de comunicación y falta de expresión afectiva.
- **Problemas financieros:** Presión por pagos de servicios, hipotecas o financiamiento de estudios.
- **Sobreocupación:** Cumplimiento de horarios no convencionales que impiden el descanso reparador.

Causas internas de estrés

El estrés también puede ser autogenerado por patrones cognitivos. Beck (1976) describe cómo las distorsiones del pensamiento influyen en la estabilidad emocional:

- **Pesimismo y diálogo interno negativo:** Tendencia a interpretar la realidad de forma desfavorable y una voz crítica que subestima las capacidades personales.
- **Incapacidad para aceptar la incertidumbre:** Ver la imprevisibilidad como una amenaza insoportable, lo que genera ansiedad y conductas de control rígidas.
- **Pensamiento rígido y actitud de “todo o nada”:** Distorsión cognitiva donde las situaciones se ven en extremos absolutos, sin matices, lo que suele derivar en parálisis.
- **Expectativas poco realistas y perfeccionismo:** Estándares inalcanzables que priorizan el miedo al fracaso sobre el progreso, provocando agotamiento crónico.

2.3.4 Instrumentos para medir la percepción del estrés

El estrés se define como una construcción multidimensional que comprende la exposición a eventos, las percepciones subjetivas y las respuestas fisiológicas. La investigación científica ha demostrado de manera consistente una fuerte asociación entre el estrés y una multitud de preocupaciones de salud física y mental, lo que ha generado un consenso interdisciplinar sobre la relevancia de estudiar esta relación. Al respecto, Dorsey et al. (2022) sostienen que desarrollar una comprensión holística del fenómeno requiere evaluar tres ámbitos vitales: la presencia de factores estresantes ambientales, las reacciones psicológicas y biológicas, y la temporalidad del estresor o de la respuesta.

La exploración de estos ámbitos exige el uso de múltiples métodos. Los autoinformes permiten capturar evaluaciones subjetivas que iluminan la duración y gravedad de la respuesta psicológica. Por otro lado, los biomarcadores proporcionan una medida más objetiva de la respuesta biológica al estrés crónico y agudo. Finalmente, según indican Dorsey et al. (2022), el uso de biomarcadores digitales permite analizar las fluctuaciones fisiológicas en tiempo real, facilitando una imagen triangulada del estrés. Por lo tanto, la investigación futura debe favorecer este enfoque multidimensional para obtener una visión integral del impacto del estrés en la salud.

2.3.5 Importancia de la percepción del estrés en la prevención y manejo

La percepción del estrés es un factor determinante en la salud mental y física, ya que no es el evento en sí lo que genera malestar, sino la interpretación que el individuo hace de él. Según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), la importancia de la percepción radica en el proceso de evaluación cognitiva: si una persona percibe

que las demandas del entorno superan sus recursos personales, se activa la respuesta de estrés que pone en peligro su bienestar. Por lo tanto, el manejo eficaz del estrés comienza con la reestructuración de esta percepción, permitiendo que situaciones antes vistas como amenazas sean reinterpretadas como desafíos controlables.

En el ámbito de la prevención, la medición de la percepción del estrés permite identificar a individuos en riesgo de desarrollar trastornos psicofisiológicos antes de que ocurra un colapso sistémico. Al respecto, Cohen et al. (1983) desarrollaron la Escala de Estrés Percibido (PSS), destacando que evaluar el grado en que las personas consideran su vida como impredecible o incontrolable es vital para diseñar intervenciones preventivas. Al fortalecer la resiliencia y mejorar las estrategias de afrontamiento, se puede mitigar el impacto negativo del estrés crónico, promoviendo un funcionamiento social y académico más saludable.

2.3.6 Estrés académico en estudiantes del último año

Existen varias teorías que explican cómo el estrés afecta el rendimiento académico. Una de ellas es la teoría del procesamiento de la información que según Sánchez (2021) indica que el estrés afecta la capacidad de una persona para procesar y retener información.

El estrés académico no solo afecta el bienestar emocional, sino que compromete directamente las funciones ejecutivas del estudiante. Al respecto, Barraza Macías (2007) sostiene que cuando una persona está estresada, su mente se ocupa de procesar las preocupaciones y la tensión, lo que disminuye drásticamente su capacidad cognitiva para lidiar con información compleja y resolver problemas.

Por lo tanto, es imperativo reconocer que cada estudiante es único, lo que implica que su experiencia con el estrés es heterogénea. Según Cassaretto et al. (2021), algunos alumnos muestran una mayor resiliencia ante las demandas del entorno, mientras que otros requieren un soporte institucional más robusto para gestionar sus recursos de afrontamiento. Por ende, abordar el impacto del estrés en el desempeño académico y social de manera personalizada es fundamental para garantizar el éxito formativo de cada individuo.

2.4. Características académicas del último año universitario

Los estudiantes de Medicina Veterinaria enfrentan desafíos significativos que impactan directamente en su salud mental y bienestar. Al respecto, el Journal of Veterinary Medical Education (2017) distingue que, mientras la salud mental se refiere a la presencia o ausencia de enfermedad y refleja el estado psicológico general, el bienestar es un concepto más amplio que abarca un estado holístico de florecimiento, satisfacción vital y sentido de propósito. En esta disciplina, el riguroso currículo académico, las altas expectativas y la exigencia de la formación clínica convergen para crear un ambiente de intensa presión y estrés constante.

Además de la carga académica, existen factores críticos como la deuda estudiantil significativa, los conflictos familiares y las obligaciones culturales que actúan como estresores adicionales. A diferencia de sus compañeros en otras áreas, estos estudiantes deben navegar por la complejidad del conocimiento médico-quirúrgico junto con la carga emocional de cuidar animales y gestionar las expectativas de los propietarios (Nichi et al., 2021). En consecuencia, esta población suele experimentar

niveles elevados de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en comparación con otras disciplinas universitarias.

2.4.1. Demandas académicas y prácticas profesionales

Las demandas académicas y prácticas en Medicina Veterinaria son excepcionalmente intensas. Al respecto, Nahm y Chun (2020) señalan que la carrera exige una gran carga de estudio en áreas como anatomía, fisiología, farmacología y patología, sumado al desarrollo de habilidades clínicas y un complejo manejo emocional ante casos difíciles y la eutanasia. Asimismo, los estudiantes deben desarrollar competencias en comunicación con clientes y ética profesional bajo una gran exigencia física de largas jornadas. Estas prácticas integran el aprendizaje teórico con una exposición temprana al mundo laboral (clínicas, industrias e investigación) para fomentar el profesionalismo, la empatía y la resolución de problemas en entornos reales, lo que frecuentemente deriva en un marcado desbalance entre la vida personal y el trabajo (Nahm & Chun, 2020).

2.4.1.1 Transición de estudiantes a profesional y su impacto emocional

La transición de la vida académica al mundo laboral representa una etapa clave y una de las transformaciones más significativas en la vida de una persona joven. Según Bou Andrés (2024), este cambio implica no solo una alteración de roles y responsabilidades, sino también una profunda metamorfosis personal y emocional. A pesar de que muchos jóvenes esperan esta etapa con ilusión, a menudo se ve acompañada de incertidumbre y angustia. Desafíos como la falta de experiencia, las expectativas no realistas, la presión por el éxito inmediato y la inseguridad laboral pueden afectar negativamente la salud mental del recién graduado (Bou Andrés, 2024).

El salto al mercado laboral puede resultar intimidatorio, especialmente para quienes no han participado en prácticas profesionales durante sus estudios. Muchos jóvenes se sienten abrumados al enfrentarse a un entorno altamente competitivo sin una experiencia previa sólida; este sentimiento de incapacidad puede desembocar en cuadros de ansiedad que afectan tanto la salud mental como el rendimiento profesional (Beiter et al., 2015)

Los primeros meses de trabajo constituyen un periodo crítico de adaptación. En esta fase, es común sentirse desbordado por la cantidad de información nueva y por la presión de cumplir con las expectativas de los superiores. Al respecto, Bou Andrés (2024) destaca que la falta de seguridad en las propias habilidades y el miedo a cometer errores afectan directamente la confianza y el bienestar emocional. Asimismo, la discrepancia entre las expectativas ideales y la realidad laboral complica esta transición. Mientras que el sistema educativo y las redes sociales suelen proyectar una imagen de éxito inmediato y horarios flexibles, la realidad suele ser diferente, requiriendo un apoyo sólido tanto de las empresas como de las instituciones educativas para facilitar este proceso (Bou Andrés, 2024).

2.4.1.2 Contexto formativo de la carrera de Medicina Veterinaria

La carrera de Medicina Veterinaria forma profesionales integrales capacitados en la salud animal, pública y ambiental bajo el concepto de "Una sola salud". Su contexto formativo combina ciencias básicas, clínicas y zootecnia, enfocado en diagnóstico, producción sostenible, seguridad alimentaria e investigación, con alta exigencia ética y práctica supervisada. Esto de acuerdo con la Universidad Peruana Cayetano Heredia (2026)

La educación en Medicina Veterinaria, en su visión futura a mediano plazo, busca armonizar planes y programas de estudio en esta carrera profesional para alcanzar estándares educativos de calidad a nivel mundial (Carreón, 2022). Al respecto, organismos nacionales e internacionales han delineado un horizonte que prescribe una serie de recomendaciones que van desde políticas educativas en el área, competencias de egreso, asignaturas mínimas y programas de estudio como referente para los países y regiones.

En el ámbito internacional, la política “Declaración de posición sobre la preparación de educadores veterinarios para innovar la instrucción médica veterinaria”, de la World Veterinary Association (2022), reconoció la necesidad de contar con planes educativos bien estructurados y con abundantes recursos para enseñar las ciencias veterinarias, de tal manera que los futuros profesionales estén preparados para afrontar con éxito los desafíos de la práctica contemporánea. De manera concreta, la Organización Mundial de la Sanidad Animal, fundada como OIE, propuso un listado de competencias mínimas que se esperan de los veterinarios recién licenciados para garantizar servicios veterinarios nacionales de calidad (Organización Mundial de Sanidad Animal, 2012). Además, publicó un modelo de plan de estudios básico para la formación veterinaria, como referencia internacional para la creación de planes y programas de estudio destinados a formar profesionales en esta disciplina (Organización Mundial de Sanidad Animal, 2013).

2.5. Perfil del estudiante de Medicina Veterinaria

Según la Universidad Internacional del Ecuador (2026), es importante destacar que la Medicina Veterinaria tiene un componente médico y científico considerable. Los

estudiantes deben tener una comprensión adecuada de los principios médicos y biológicos, ya que el conocimiento veterinario se basa en la capacidad para diagnosticar, tratar y prevenir enfermedades en animales. La carrera exige que desarrollen una fuerte capacidad para tomar decisiones rápidas y adecuadas, especialmente en situaciones de urgencia o emergencia. En este contexto, la ética profesional juega un papel fundamental, ya que los veterinarios deben actuar con responsabilidad y en beneficio de los animales, las personas y el medio ambiente.

El perfil de un estudiante de Medicina Veterinaria está marcado por su capacidad de resiliencia emocional. Esta carrera puede implicar momentos difíciles, como la toma de decisiones en situaciones complicadas o la atención de animales en estado crítico. La fortaleza emocional es clave para los veterinarios, ya que les permite manejar el estrés y las demandas emocionales de la profesión de manera efectiva. La habilidad para comunicarse de manera clara y efectiva con los propietarios de los animales, así como con otros profesionales, es otra cualidad indispensable.

Los egresados de la carrera de Medicina Veterinaria deben tener habilidades técnicas, un perfil ético y humanista. Están preparados para desempeñarse en un entorno profesional complejo y para actuar como defensores del bienestar animal, promoviendo un manejo adecuado de las especies y la salud pública. La carrera les ofrece la oportunidad de desarrollarse en diversas áreas, desde la atención clínica de animales de compañía hasta la producción animal, pasando por áreas especializadas como la medicina preventiva, la cirugía, la toxicología y la epidemiología.

2.5.1 Exigencias académicas y prácticas de la carrera

Según la Universidad de Panamá (2026), la carrera de Medicina Veterinaria exige una sólida base científica (biología, química, física), habilidades de análisis, matemáticas y atención al detalle, además de empatía, comunicación y resiliencia para manejar estrés y decisiones difíciles, con un fuerte componente práctico que incluye trabajo en equipo, laboratorio, rotaciones clínicas (hospitales/clínicas), laboratorio, y a menudo un servicio social/prácticas supervisadas, además de investigación y trabajo de grado para graduarse, enfrentando desafíos como zoonosis y ética, con una perspectiva One Health.

Exigencias académicas

- **Ciencias básicas:** Dominio de Biología, Química, Física y Matemáticas para construir una base sólida.
- **Conocimiento científico:** Profundo entendimiento de Anatomía, Fisiología, Farmacología, Patología, etc.
- **Pensamiento analítico y matemático:** Capacidad para interpretar diagnósticos, formular tratamientos y calcular dosis.
- **Atención al detalle:** Precisión en observaciones, registros y procedimientos.
- **Aprendizaje continuo:** Necesidad de actualización constante en ciencia y medicina.

Exigencias prácticas y personales

- **Habilidades interpersonales:** Comunicación efectiva con dueños de animales, colegas y trabajo en equipo.

- **Empatía y servicio:** Compasión, paciencia y respeto hacia animales y personas, enfocados en el servicio.
- **Resiliencia y manejo de estrés:** Capacidad para mantener la calma y tomar decisiones rápidas y acertadas en emergencias y situaciones difíciles (incluyendo eutanasia).
- **Curiosidad científica:** Pasión por aprender y aplicar principios científicos.
- **Práctica clínica:** Manejo de herramientas, equipos de laboratorio y procedimientos en hospitales/clínicas.
- **Compromiso social:** Cumplimiento de servicio social y prácticas supervisadas (e.g., 130 horas en UP).
- **Investigación y ética:** Desarrollo de trabajo de grado y enfrentamiento a dilemas éticos y sanitarios (zoonosis, bienestar).

2.5.2 Riesgos psicosociales en la formación veterinaria

Existen diversos factores que posicionan a la Medicina Veterinaria como una de las profesiones más expuestas al estrés y riesgos psicosociales. Las largas jornadas, salarios insuficientes y el escaso reconocimiento, sumados a los conflictos morales y la frecuencia de la eutanasia por limitaciones económicas de los tutores, incrementan los casos de ansiedad, depresión y síndrome de burnout. Al respecto, la Asociación de Veterinarios Españoles Especialistas en Pequeños Animales (AVEPA, 2022) detectó en su primer estudio niveles moderados de estrés laboral en el 80% de los profesionales y trauma secundario en el 90% de los participantes.

En este contexto, se define el estrés laboral como los sentimientos de desesperación y la dificultad para lidiar con las demandas del puesto, mientras que el

trauma secundario comprende las secuelas emocionales de estar en contacto constante con el sufrimiento de personas y animales. Ante la presencia de indicadores de fatiga por compasión, la AVEPA (2022) recomienda tomar conciencia del problema, formarse en recursos de gestión emocional, participar en programas de ayuda o buscar orientación profesional en salud mental. Es fundamental no normalizar esta situación y promover la red de apoyo entre compañeros para mitigar el impacto de estas patologías en el gremio.

2.5.3 Importancia del bienestar estudiantil en la carrera de Medicina Veterinaria

El campo de la Medicina Veterinaria atrae a individuos con altos niveles de empatía y un fuerte impulso de cuidado. Según Lee et al. (2015), la permanencia en esta profesión se debe, en gran medida, a la satisfacción por compasión, definida como el sentido de logro derivado de ayudar a otros y brindar atención de alta calidad. Sin embargo, este nivel de entrega conlleva costos personales considerables. La exposición repetida a eventos traumáticos, dilemas morales y factores de estrés ocupacional puede derivar en fatiga por compasión (o trauma secundario) y agotamiento (burnout). Mientras que la fatiga por compasión surge de la relación empática con pacientes sufrientes, el agotamiento se vincula con la ineficacia percibida dentro del entorno laboral (Lee et al., 2015).

2.5.4 Estresores específicos en el entorno veterinario

La evidencia recolectada en diversas instalaciones académicas y clínicas indica que los veterinarios enfrentan niveles de estrés superiores a otras profesiones. Moore et al. (2014) identifican que los factores de estrés varían desde lo ocupacional (jornadas

extensas, falta de descanso y carga administrativa) hasta lo clínico. Un factor crítico es la frecuencia de la muerte de pacientes y la aplicación de la eutanasia; se estima que los veterinarios experimentan el fallecimiento de sus pacientes aproximadamente cinco veces más que los médicos de medicina humana (Moore et al., 2014). En profesionales jóvenes, estos factores se ven agravados por la gestión de finanzas personales y las altas expectativas de desempeño.

2.5.5 Consecuencias y manifestaciones del estrés crónico

Independientemente de la causa, la fatiga por compasión y el agotamiento se manifiestan a través de comportamientos psicosociales negativos, como el desapego, la irritabilidad y el insomnio. Moore et al. (2014) señalan que estos estados pueden evolucionar hacia dolencias físicas (migrañas, malestar gastrointestinal) y conductas perjudiciales en el trabajo, como el ausentismo o los conflictos interpersonales. En casos extremos, el estrés crónico erosiona el vínculo humano-animal, provocando una actitud insensible hacia los pacientes y aumentando el riesgo de estrategias de afrontamiento negativas, tales como el abuso de sustancias o pensamientos suicidas, cuyo riesgo en veterinarios es superior al del público general (Moore et al., 2014).

La fatiga por compasión no es exclusiva de los veterinarios; fue descrita originalmente por Figley (1992) como una entidad observada en enfermeras de medicina humana. Hasta la fecha, gran parte de la literatura se centra en la enfermería, aunque la condición se ha identificado en una lista creciente de profesionales del cuidado, incluidos médicos, trabajadores sociales y capellanes. Los factores críticos que conducen a este estado y al agotamiento incluyen la falta de apoyo gerencial, relaciones negativas con compañeros, aumento de la carga laboral y horarios

impredecibles (Moore, 2014). Independientemente de la profesión, quienes la experimentan desarrollan síntomas similares, como angustia psicológica, sensación de impotencia y una incapacidad para reconocer sus propias necesidades.

En el lado positivo, existen indicios de que las estrategias de afrontamiento pueden reforzar la satisfacción por compasión. En un estudio sobre enfermeras de trauma, Kelly et al. (2014) encontraron que, aunque más del 25% de los encuestados reportó agotamiento, más del 75% mantenía puntuaciones altas de satisfacción por compasión, lo que compensó parcialmente los impactos negativos de la fatiga. Hallazgos similares en departamentos de emergencia muestran que una satisfacción alta se correlaciona inversamente con la fatiga por compasión. Dados estos resultados, es necesario investigar en Medicina Veterinaria si la satisfacción por compasión puede superar los sentimientos negativos, permitiendo que los profesionales se mantengan comprometidos y productivos (Moore, 2014).

2.5.6 Estrategias institucionales de apoyo

De acuerdo con (OMS, 2021), las estrategias institucionales contra el estrés académico se enfocan en la atención psicológica, la gestión del tiempo y el bienestar integral. Incluyen servicios de consejería, talleres de técnicas de estudio, promoción del autocuidado (sueño, ejercicio) y programas de tutoría para fomentar la resiliencia y el equilibrio emocional.

Para prevenir el agotamiento y mejorar la experiencia educativa, las universidades implementan las siguientes medidas integrales sugeridas por la OMS (2021):

- **Servicios de salud mental:** Ofrecer centros de consejería, psicólogos y grupos de apoyo para manejar la ansiedad.
- **Asesoría académica:** Implementar talleres sobre técnicas de estudio, gestión del tiempo y organización para reducir la sobrecarga.
- **Programas de bienestar:** Promover la actividad física, la meditación y técnicas de relajación (respiración profunda, relajación muscular) para manejar la tensión.
- **Conexión social y tutorías:** Fomentar actividades extracurriculares y redes de apoyo entre compañeros para mejorar el sentido de pertenencia.
- **Apoyo a la salud mental:** Educar sobre el autocuidado, priorizando el sueño y el descanso adecuado entre sesiones de estudio.

Estas medidas integrales, implementadas por universidades, buscan prevenir el agotamiento y mejorar la experiencia educativa.

2.6 Marco conceptual

El marco conceptual constituye la base teórica y terminológica que sustenta la presente investigación, permitiendo una comprensión unificada de los fenómenos analizados. Al respecto, Arias (2012) señala que este apartado consiste en la definición y delimitación de los conceptos fundamentales que guían el estudio, estableciendo un lenguaje común que evita interpretaciones ambiguas. En este sentido, para la percepción del estrés académico en estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá, resulta indispensable precisar categorías como la percepción del estrés, estrés, estrés académico, Medicina Veterinaria y estudiantes de último año. Esta estructura conceptual no solo clarifica las

variables de estudio, sino que permite situar los hallazgos dentro de un sistema coherente de conocimientos previamente validados por la comunidad científica.

2.6.1 Estrés

De acuerdo con Selye (1956), el estrés es una respuesta inesperada del organismo ante un estímulo inespecífico; se trata de una tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos. Esta perspectiva fisiológica permite comprender cómo el cuerpo intenta mantener el equilibrio ante las demandas externas, independientemente de la naturaleza del estresor.

2.6.1.1 Principales definiciones según autores y organismos:

Hans Selye (Fundador de la Teoría del estrés 1930): Lo definió como “la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda”. Identificó fases (alarma, resistencia, agotamiento) y propuso que el estrés crónico daña el organismo.

Lazarus y Folkman (Teoría transaccional 1984): Definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, evaluada por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos, centrando el concepto en la evaluación cognitiva.

Walter Cannon (fisiólogo norteamericano, 1871 – 1945): Introdujo el concepto de “lucha o huida” para describir la reacción fisiológica de emergencia ante una amenaza percibida para la homeostasis.

Organización Mundial de la Salud (OMS): Se refiere al estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”, caracterizado por un estado de tensión mental o preocupación.

Chrousos y Gold (1992): Lo definen como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis, que desencadena una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales.

Asociación Americana de Psicología (APA): Describe el estrés como una experiencia emocional molesta acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.

En resumen, los autores coinciden en que el estrés no es solo una emoción, sino una reacción integral (biológica, psicológica y social) frente a estresores que amenazan el equilibrio interno.

2.6.2 Percepción del estrés

La percepción del estrés, según autores clave como Lazarus y Folkman (1984), es una evaluación cognitiva subjetiva donde el individuo interpreta que una situación supera sus recursos personales, amenazando su bienestar. No es el evento en sí, sino la valoración de la amenaza y la capacidad de afrontamiento lo que define el nivel de estrés.

2.6.2.1 Principales enfoques de autores sobre la percepción del estrés:

Lazarus y Folkman (Modelo Transaccional 1984): Definen el estrés como una relación particular entre el individuo y su entorno, evaluada por el sujeto como amenazante o desbordante. Se centra en la valoración primaria (¿es peligroso?) y secundaria (¿qué puedo hacer?).

Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983): Proponen que el estrés percibido es una variable de resultado que mide el nivel de tensión experimentado en función de eventos objetivos, procesos de afrontamiento y factores de personalidad.

Selye (1973): Aunque enfocado en la respuesta fisiológica, el estrés se conceptualiza como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, la cual es interpretada internamente como necesidad de adaptación.

Hobfoll (1989): Sugiere que el estrés surge de la percepción de la posible pérdida de recursos o la falta de ganancia de estos tras una inversión.

La percepción del estrés es dinámica y cambia de acuerdo con la interpretación personal de las demandas, ya sean físicas o psicológicas.

2.6.3 Estudiantes del último año

Los estudiantes de último año universitario experimentan altos niveles de estrés debido a la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, el miedo al fracaso y la incertidumbre sobre el futuro profesional. Se caracteriza por ansiedad, insomnio, fatiga crónica, irritabilidad y dificultades de concentración, a menudo afectando su salud física y emocional. Hurtado Sayas (2025).

2.6.3.1 Características del estrés en el último año universitario

El tramo final de la formación académica representa una fase crítica de transición donde convergen múltiples demandas. Según Barraza Macías (2007) y García-Ros et al. (2012), este fenómeno se manifiesta a través de las siguientes dimensiones:

- **Fuentes de estrés (estresores):** Los estudiantes de último año enfrentan una presión intensa por el futuro laboral, la carga de trabajos finales, la necesidad de obtener altas calificaciones para el egreso y la elaboración de la tesis, lo que deriva en una falta crónica de tiempo para el descanso.
- **Síntomas físicos:** La respuesta fisiológica ante estas demandas incluye fatiga o cansancio crónico, dolores de cabeza, problemas

gastrointestinales, tensión muscular (como el bruxismo), cambios significativos en el apetito y trastornos del sueño, principalmente el insomnio.

- **Reacciones emocionales y psicológicas:** Se observa una presencia constante de ansiedad, irritabilidad, desgano o baja motivación, así como estados de angustia y sentimientos de temor ante un posible fracaso profesional.
- **Manifestaciones conductuales:** El estrés se traduce en aislamiento social, dificultades para concentrarse (sensación de “mente en blanco”), tendencia a la procrastinación y una dificultad creciente para mantener hábitos de estudio efectivos.
- **Estrategias de afrontamiento:** Muchos estudiantes intentan gestionar estas demandas mediante la planificación y la búsqueda de apoyo social; sin embargo, es común el recurso a conductas desadaptativas, como el consumo de comida poco saludable o sustancias estimulantes.
- **Factores de riesgo adicionales:** La autoexigencia, el perfeccionismo y la necesidad de control aumentan la vulnerabilidad del alumno. Estas variables pueden provocar una disminución del rendimiento académico y, en casos severos, la deserción escolar en la etapa final de la carrera.

2.6.4 Medicina Veterinaria

Los programas de grado profesional, como medicina, enfermería, odontología, derecho y veterinaria, se consideran entornos de alta exigencia. La competencia, la carga pesada de trabajo, las presiones financieras y la privación de sueño hacen que

estos programas sean especialmente difíciles (Skead & Rogers, 2014). No obstante, existe evidencia de que los estudiantes de Medicina Veterinaria experimentan tasas más altas de depresión y ansiedad en comparación con otros programas profesionales, debido a la naturaleza única de su formación (Hafen et al., 2007).

La práctica veterinaria plantea retos distintivos: los estudiantes deben adquirir competencia en el diagnóstico y tratamiento de múltiples especies, lo que requiere un currículo extenso y complejo. Además de la precisión clínica, deben gestionar interacciones humanas con dueños de mascotas que presentan emociones intensas como dolor, ira y decepción. Los dilemas éticos relacionados con la eutanasia o procedimientos estéticos innecesarios —como el corte de orejas— representan desafíos morales significativos (Hafen et al., 2007). Finalmente, el riesgo de daño físico por mordeduras, patadas o la exposición a enfermedades zoonóticas añade una capa de estrés físico y ambiental que diferencia esta carrera de otras disciplinas de la salud.

Estos factores, sumados a las exigencias académicas, contribuyen a un perfil de riesgo particular para la salud mental de los estudiantes de Medicina Veterinaria. El análisis de estos retos permite comprender mejor la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico y protocolos de seguridad física dentro de las facultades de ciencias de la salud.

2.6.5 Estrés académico

El estrés académico se define como la respuesta física, emocional y conductual ante las altas exigencias del entorno educativo (exámenes, trabajos, carga horaria), percibidas como un desequilibrio entre las demandas y los recursos del estudiante (Barraza Macías, 2007). Al respecto, el autor sostiene que, si bien un nivel moderado de

tensión puede actuar como un factor motivador, su exceso prolongado genera agotamiento, una disminución significativa del rendimiento y, en casos críticos, puede provocar la deserción escolar.

De acuerdo con la Universidad Tecnológica Metropolitana de Chile [UTEM] (2023), el estrés académico se manifiesta a través de una serie de indicadores que afectan la integridad del estudiante, los cuales se clasifican en tres dimensiones principales:

- **Físicos:** Presencia de dolores de cabeza, cansancio crónico, taquicardia, alteraciones en los ciclos de sueño, cambios en el apetito y tensión muscular.
- **Emocionales y psicológicos:** Manifestaciones de ansiedad, irritabilidad, sentimientos de tristeza, dificultades persistentes en la concentración y la memoria, desmotivación y un marcado temor ante el fracaso.
- **Conductuales:** Tendencia al aislamiento social, postergación de deberes (procrastinación), incremento en el consumo de sustancias como cafeína o fármacos, y el abandono progresivo de pasatiempos o hobbies.

Para mitigar estos efectos, la UTEM (2023) propone un conjunto de estrategias de afrontamiento y prevención enfocadas en el equilibrio emocional:

- **Organización del tiempo:** Uso de calendarios para priorizar tareas y evitar la saturación de deberes.
- **Hábitos saludables:** Higiene del sueño (7-8 horas), alimentación equilibrada y actividad física regular para reducir los niveles de cortisol.

- **Técnicas de relajación:** Práctica de respiración profunda, yoga o meditación para estabilizar el sistema nervioso.
- **Cambio de perspectiva:** Gestión de pensamientos negativos, reducción del perfeccionismo y fortalecimiento de la red de apoyo social.
- **Recreación:** Dedicar tiempo a actividades placenteras para prevenir el síndrome de burnout.

Finalmente, si el estrés se percibe como incontrolable, resulta fundamental buscar acompañamiento profesional para desarrollar herramientas de afrontamiento personalizadas (UTEM, 2023).

CAPITULO III

METOLOGÍA

3.1 Diseño de investigación

Este trabajo de investigación está enfocado en un diseño cuantitativo. De acuerdo con Sampieri (2014), este enfoque utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, permitiendo establecer patrones de comportamiento en la percepción estudiantil. Este estudio es de tipo descriptivo, lo que permite definir, clasificar las características y comportamiento de la población de estudio en cuanto a la percepción del nivel de estrés en estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá. Es de diseño no experimental, ya que las variables no serán manipuladas, sino observadas en su contexto natural. Es de corte transversal, porque la recolección de datos se realizará en un momento determinado de tiempo.

Se aplicó la encuesta a un total de treinta y un (31) estudiantes, lo que representa el 89% de la población total de estudio.

3.2 Hipótesis

Las hipótesis se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se formulan como proposiciones. En este sentido, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que estas no son necesariamente verdaderas, sino que constituyen respuestas provisionales al problema de estudio que deben ser sometidas a prueba mediante la recolección y el análisis de datos. En el contexto de un estudio sobre estrés académico, las hipótesis vinculan variables (como la carga académica y la salud mental) y guían el diseño de la investigación, permitiendo al investigador determinar si existe evidencia suficiente para apoyarlas o rechazarlas.

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que operacionalizar una variable es pasar del plano abstracto al plano concreto, especificando qué instrumentos o métodos se utilizarán para medirla.

Variable	Tipo	Definición operacional
Dependiente	Percepción del nivel de estrés	Se define operacionalmente como el grado en que situaciones de la vida de un individuo son evaluadas como estresantes, impredecibles o incontrolables durante un periodo determinado. American Psychological Association (APA)
Independiente	Factores que causan o influyen en la percepción del nivel de estrés	Se definen como los requisitos ambientales específicos dentro del entorno universitario que el estudiante evalúa como agotadores o que exceden sus recursos. Barraza-Macías (2007)

3.4 Fuentes

Las fuentes de información se definen como todos aquellos medios o recursos que suministran datos útiles para el desarrollo de una investigación. Al respecto, Arias (2012) señala que estas pueden clasificarse principalmente en fuentes primarias y fuentes secundarias. En este sentido, la selección adecuada de las fuentes garantiza la validez y el rigor científico del estudio al fundamentar los hallazgos en evidencia verificable.

3.4.1 Fuente primaria: Es la aplicación de encuesta a los estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

3.4 Fuentes

Las fuentes de información se definen como todos aquellos medios o recursos que suministran datos útiles para el desarrollo de una investigación. Al respecto, Arias (2012) señala que estas pueden clasificarse principalmente en fuentes primarias y fuentes secundarias. En este sentido, la selección adecuada de las fuentes garantiza la validez y el rigor científico del estudio al fundamentar los hallazgos en evidencia verificable.

3.4.1 Fuente primaria: Es la aplicación de encuesta a los estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

3.4.2 Fuentes secundarias: Dentro de estas se encuentran: libros académicos, artículos de revistas especializadas online, informes que recopilan datos de otros estudios, artículos que recopilan informaciones preexistentes.

3.5 Población y muestra

La población de estudio está conformada por treinta y cinco (35) estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

El tamaño de la muestra se determinará utilizando fórmulas estadísticas para poblaciones finitas, garantizando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. La muestra fue de treinta y un (31) estudiantes.

3.6 Instrumentos

Se elaboró un cuestionario de catorce (14) preguntas tomando como referencia el inventario SISCO del Estrés Académico, desarrollado por Barraza Macías (2007), basado en un modelo sistémico-cognitivo.

3.7 Procedimiento

Aplicación de la encuesta. Los datos recolectados serán organizados, codificados y procesados mediante software estadístico. Finalmente, se interpretarán los resultados en función de los objetivos y también de las hipótesis.

3.8 Diseño estadístico

El análisis estadístico incluirá estadísticas descriptivas (frecuencias, porcentajes, medias y desviación estándar). Los resultados serán presentados en tablas y gráficos para facilitar su interpretación.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1 Descripción de los resultados

4.2 Análisis de resultados

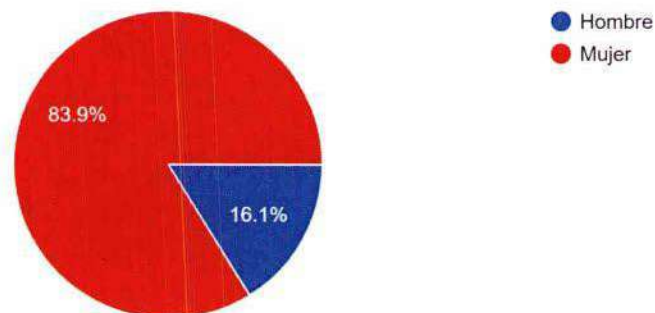
Tabla 1. Distribución por sexo

Categoría	Cantidad	Porcentaje
Hombres	5	16.1%
Mujeres	26	83.9%

Fuente: Elaboración propia.

La gráfica No.1 representa un dato demográfico de la muestra encuestada, la distribución por sexo de un grupo de 31 estudiantes de último año de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá que respondieron a la encuesta, donde un 83.9% de los estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá son del sexo femenino, lo que representa a 26 mujeres, y un 16.1% es del sexo masculino, lo que representa a 5 hombres.

Gráfica 1.



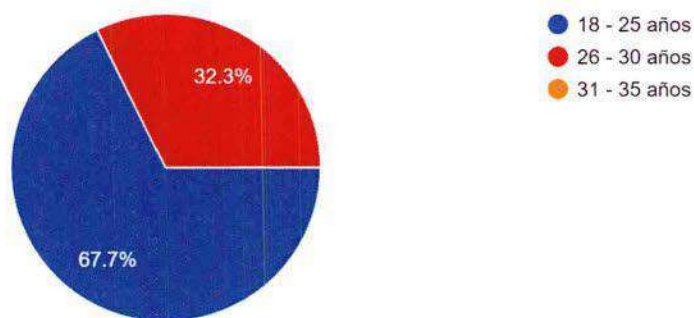
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Distribución por edad

Categoría por edad	Cantidad	Porcentaje
18-25 años	21	67.7%
26-30 años	10	32.3%
31-35 años	0	0%

Fuente: elaboración propia.

La gráfica No.2 nos indica que de acuerdo a la distribución por edad, la mayoría de los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria que participaron de la encuesta oscilan entre los 18 a 25 años, lo que representa un porcentaje de 67.7%, seguido los encuestados de 26 a 30 años, que representan un porcentaje de 32.3%.

Gráfica 2.

Fuente: Elaboración propia.

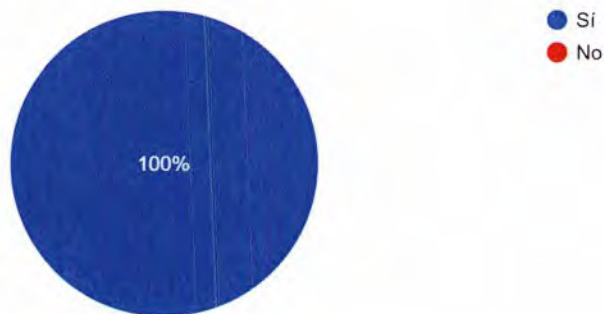
Tabla 3. Conoce sobre el estrés

Opción de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	31	100%
No	0	0%

Fuente: Elaboración propia.

La gráfica N°3 muestra un resultado absoluto, donde el 100% de los participantes respondió de manera afirmativa (“Sí”), que tenían conocimiento sobre el estrés.

Gráfica 3.



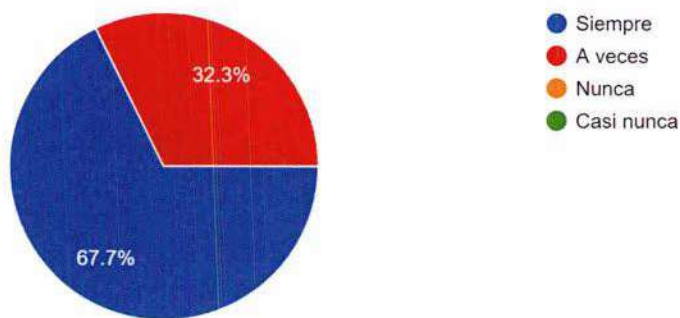
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. La carga académica genera o causa estrés

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Siempre	21	67.7%
A veces	10	32.2%
Nunca	0	0%
Casi nunca	0	0%

Fuente: Elaboración propia.

La grafica N°4, de acuerdo con los datos obtenidos, nos permite conocer sobre el conocimiento que tienen nuestros encuestados sobre la carga académica que genera o causa estrés. La opción de siempre obtuvo un resultado de 21 respuestas, que representan un 67.7%, y la opción a veces tuvo un resultado de 10 respuestas, representando un 32.2%. Las opciones de nunca y casi nunca permanecieron sin respuesta alguna.

Gráfica 4.

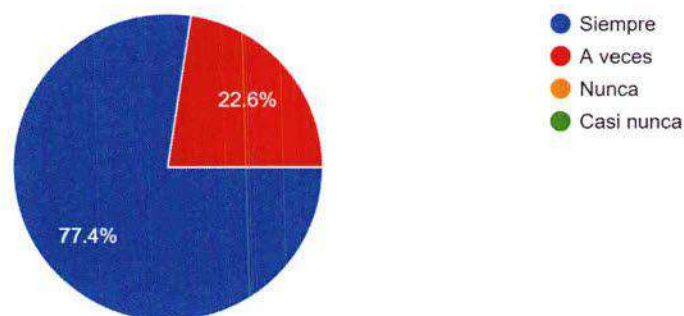
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Preocupación de no alcanzar las metas académicas

Opción de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Siempre	24	77.4%
A veces	7	22.6%
Nunca	0	0%
Casi nunca	0	0%

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°5, de acuerdo con los datos obtenidos, muestra el resultado de la preocupación de los estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá en cuanto a alcanzar sus metas académicas. La respuesta de 24 de ellos fue siempre, que representa 77.4%, y 7 estudiantes respondieron a veces, lo que representa 22.6%. Las opciones de nunca y casi nunca no fueron respondidas.

Gráfica 5.

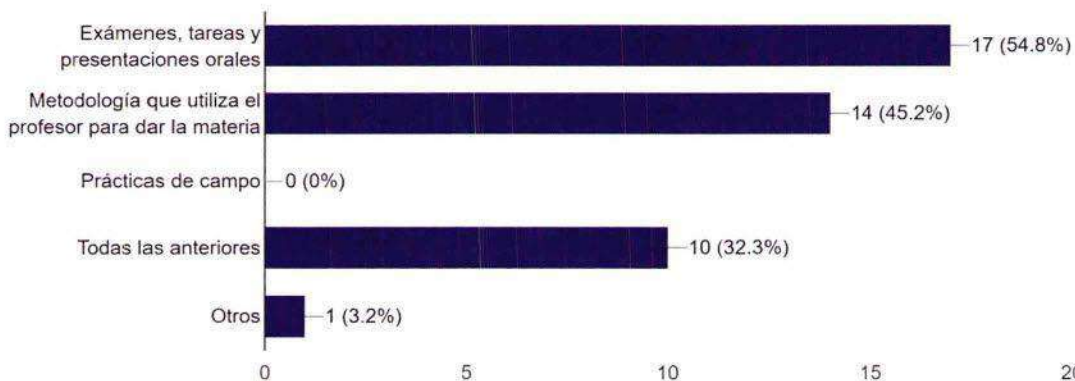
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Factores que causan estrés académico

Opciones de respuestas	Cantidad	Porcentaje
Exámenes, tareas y presentaciones orales	17	54.8%
Metodología que utiliza el profesor para dar la materia	14	45.2%
Prácticas de campo	0	0%
Todas las anteriores	10	32.3%
Otros	1	3.2%

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°6 se muestra el resultado de los datos en cuanto a factores que causan estrés académico en estudiantes de último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá. La opción “exámenes, tareas y presentaciones orales” representa un 54.8% de los encuestados, lo que es indicativo de que respondieron 17 estudiantes en esta opción; le sigue la “metodología que utiliza el profesor para dar la materia” con 45.2% de los encuestados, lo que indica que 14 estudiantes respondieron en esta opción; seguidamente “prácticas de campo”, opción que no fue escogida por ninguno de los participantes; luego tenemos el ítem de todas las anteriores, en la cual los participantes que eligieron esta opción representan un 32.3%, que corresponde a 10 estudiantes. La opción de “otros” fue elegida por 1 solo estudiante, representando un 3.2%.

**Gráfica 6.**

Fuente:

Elaboración propia

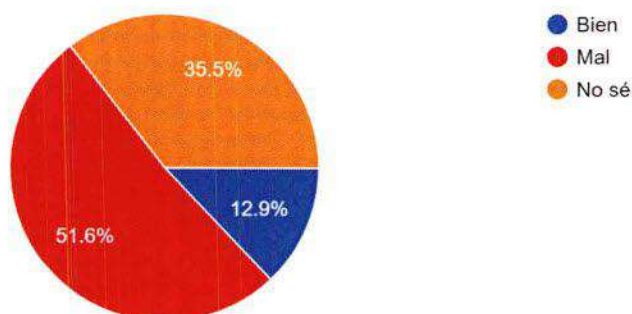
Tabla 7. Sentir de los estudiantes al competir por calificaciones más altas con sus compañeros

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Bien	4	12.9%
Mal	16	51.6%
No sé	11	35.5%

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 7, los datos muestran que un 51.6% de estudiantes encuestados del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá se siente mal al competir con sus compañeros por obtener calificaciones más altas, esto representa a 16 estudiantes que eligieron esta opción. Un 35.5% indica que no saben cómo se sienten al competir con sus compañeros por obtener calificaciones más altas, lo que representa a 11 estudiantes que eligieron esta opción. Y un 12.9 % dice sentirse bien al competir con sus compañeros por obtener calificaciones más altas, lo que representa a 4 estudiantes.

Gráfica 7.



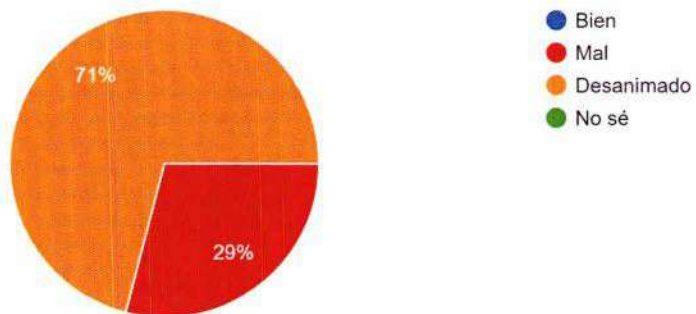
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Sentimiento al no comprender temas de estudio

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Bien	0	0%
Mal	9	29%
Desanimado	22	71%
No sé	0	0%

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°8, los estudiantes que participaron en la encuesta dicen sentirse desanimados al no comprender temas de estudios, lo que representa un 71%, lo que equivale a 22 estudiantes que respondieron en esta opción. Los otros estudiantes eligieron la opción de mal al no comprender temas de estudios lo que representa un 29% de los encuestados, equivalente a 9 estudiantes.

Gráfica 8.

Fuente: Elaboración propia.

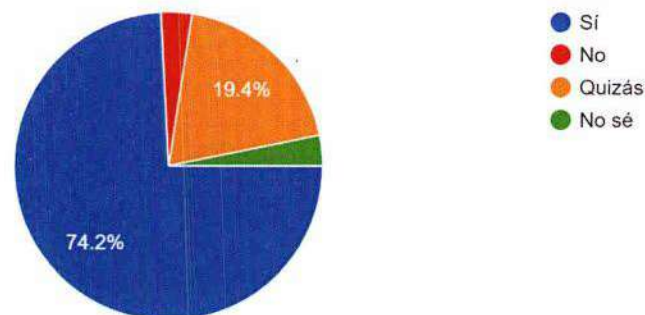
Tabla 9. Importancia de mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Sí	23	74.2%
No	1	3.2%
Quizás	6	19.4%
No sé	1	3.2%

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica N°9, un total de 23 estudiantes respondieron que sí es importante para ellos mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor, lo que equivale a un 74.2% de la población en estudio, también 6 estudiantes respondieron que quizás para ellos es importante mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor, lo que equivale a un 19.4%; solamente 1 estudiante respondió que no sabía, lo que es equivalente a 3.22% y otro estudiante respondió que no es importante para él mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor, lo que es equivalente al 3.2% restante.

Gráfica 9.



Fuente: Elaboración propia.

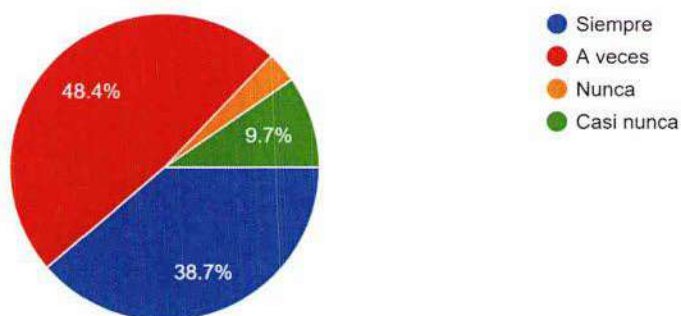
Tabla 10. De acuerdo a la pregunta anterior, ¿influye en su nivel de estrés académico?

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Siempre	12	38.7%
A veces	15	48.4%
Nunca	1	3.2%
Casi nunca	3	9.7%

Fuente: Elaboración propia.

La gráfica N°10 muestra el resultado a la interrogante si la anterior pregunta influye en el nivel de estrés académico de los estudiantes, a lo que ellos respondieron: 38.7% que siempre influye, lo que representa a 12 estudiantes; 48.4% contestó que a veces, lo que representa a 15 estudiantes; un 3.2% dijo nunca, lo que representa a 1 estudiante y un 9.7% indicó casi nunca, lo que representa a 3 estudiantes.

Gráfica 10.



Fuente: Elaboración propia.

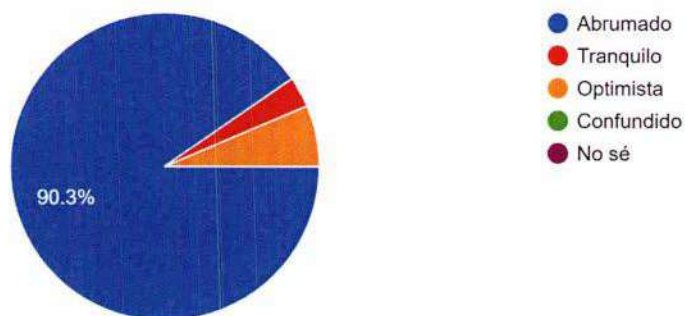
Tabla 11. Al momento de la etapa de exámenes finales, usted se siente...

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Abrumado	28	90.3%
Tranquilo	1	3.2%
Optimista	2	6.5%
Confundido	0	0%
No sé	0	0%

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica N°11, los estudiantes respondieron en un 90.3% sentirse abrumados, lo que representa a 28 estudiantes; la otra opción que respondieron es tranquilos, representando un 3.2% del total de estudiantes, siendo un solo estudiante en responder en esta opción y 2 estudiantes respondieron sentirse optimistas, lo que corresponde a un 6.5%.

Gráfica 11.



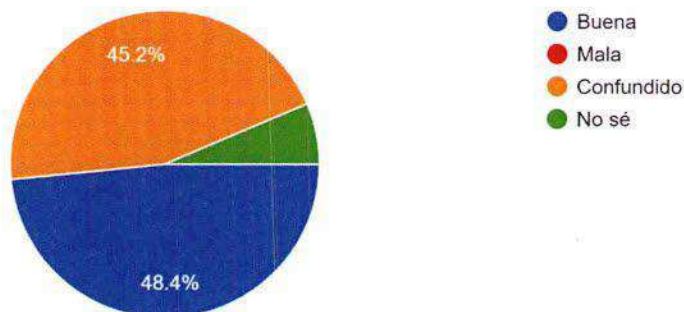
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12. Expectativa sobre su futura vida profesional

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Buena	15	48.4%
Mala	0	0%
Confundido	14	45.2%
No sé	2	6.5%

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°12, la población de estudio manifestó tener buena expectativa sobre su futura vida profesional con un 48.4%, lo que equivale a 15 estudiantes encuestados; otro grupo de la población manifestó sentirse confundido con un 45.2%, lo que equivale a 14 estudiantes; y un 6.5% respondió no saber, lo que representa a 2 estudiantes.

Gráfica 12.

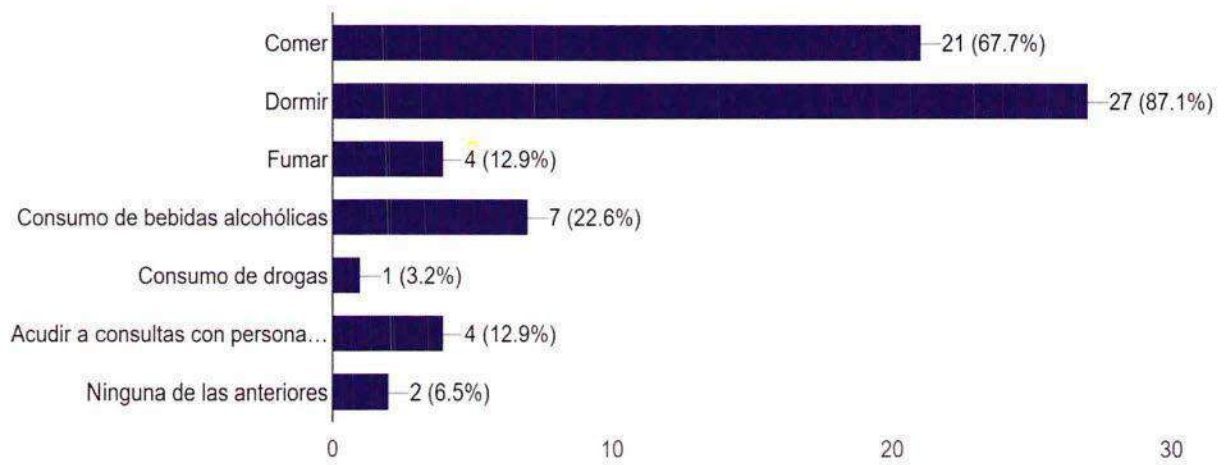
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13. Actividades extracurriculares que realiza para liberar el estrés

Opciones de respuesta	Cantidad	Porcentaje
Comer	21	67.7%
Dormir	27	87.1%
Fumar	4	12.9%
Consumo de bebidas alcohólicas	7	22.6%
Consumo de drogas	1	3.2%
Acudir a consultas con personal de salud mental	4	12.9%
Ninguna de las anteriores	2	6.5%

Fuente: Elaboración propia

La gráfica N°13 muestra los resultados en cuanto a actividades extracurriculares que realizan los estudiantes para liberar el estrés académico. Ellos manifiestan que: les gusta comer, lo que representa un 67.7% de estudiantes encuestados, lo que indica que 21 de ellos respondieron a esta opción; el 87.1% dice dormir para liberar el estrés, lo que representa a 27 estudiantes; un 12.9% dice fumar, lo que representa a 4 estudiantes; un 22.6% indica que consume alcohol, equivalente a 7 estudiantes; un 3.22% dice consumir algún tipo de droga, lo que representa a un solo estudiante que eligió esta opción; el 12.9% dice acudir con personal de salud mental, lo que equivale a 4 estudiantes; y con un 6.5% tenemos la opción de ninguna de las anteriores, lo que es representativo de 2 estudiantes.

Gráfica 13.

Fuente: Elaboración propia.

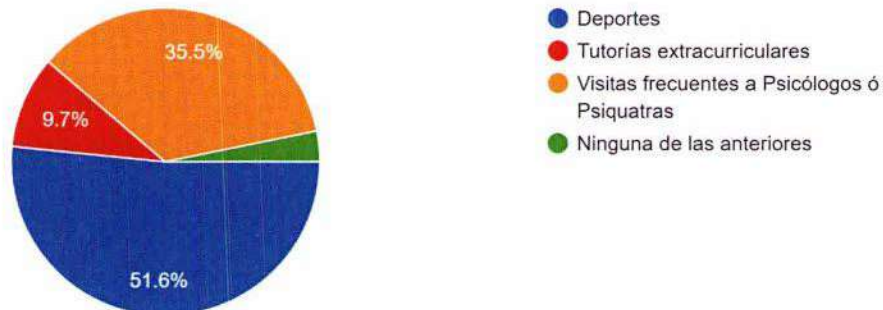
Tabla 14. Recomendaciones de actividades para ayudar a disminuir el estrés académico

Opciones a responder	Cantidad	Porcentaje
Deportes	16	51.6%
Tutorías extracurriculares	3	9.7%
Visitas frecuentes a psicólogos o psiquiatras	11	35.5%
Ninguna de las anteriores	1	3,2%

Fuente: Elaboración propia.

La gráfica N°14 muestra los resultados que eligieron los estudiantes al preguntarle sobre actividades que se pueden recomendar para disminuir el estrés académico. Sus respuestas fueron: 51.6% coinciden en que se debe hacer deportes, esto representa a 16 estudiantes encuestados; un 9.7% respondió que realizar tutorías extracurriculares, lo que representa a 3 estudiantes; el 35.5% indica que visita frecuente a psicólogos o psiquiatras, lo que representa a 11 estudiantes; y con un 3,2% tenemos que ninguna de las opciones anteriores, equivalente a 1 estudiante.

Gráfica 14.



Fuente: Elaboración propia.

Con los resultados analizados y descritos anteriormente, se logra obtener información de relevancia como: la población de estudio conoce sobre el tema de estrés académico en un 100%.

La participación de mujeres fue de 83.9% y los hombres fueron representados por una minoría del 16.1%.

Las edades en las que se encontraban nuestros participantes iban de dieciocho a veinticinco (18 – 25) años con un 67.7% y con un 32.3% se encontraban de 26- 30 años.

En la opción de saber si la carga académica genera o causa estrés, la población respondió que siempre con un 67.7% de participación y con un 32.2% que a veces.

Con un 77.4% la población respondió sentirse preocupada por no alcanzar las metas académicas.

Dentro de los factores que causan estrés académico se encuentran exámenes, tareas y presentaciones orales con un 54.8%, seguido de la metodología que el profesor utiliza para dar la materia con un 45.2%.

Los estudiantes participantes del estudio dicen sentirse desanimados al no comprender temas de estudio, para esta opción coincidieron en un 71%.

Un 74.2% de los participantes coincide en que es importante mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor.

De acuerdo con lo antes descrito, un 48.4% coincide en que a veces es importante mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor.

Los participantes indican sentirse abrumados al momento de la etapa de exámenes, coincidiendo en un 90.3%.

En la opción sobre la expectativa de su futura vida profesional, los participantes tienen un pensamiento optimista: un 48.4% dice tener una buena expectativa.

Los participantes eligieron la opción de dormir para liberar el estrés, opción que presenta un 87.1% de elección.

La opción de realizar deportes como recomendación de actividad extracurricular para liberar estrés presenta un 51.5% de aceptación entre los estudiantes que participaron en el estudio.

Con los resultados obtenidos se responde al objetivo general en el cual se busca analizar los factores que aumentan el estrés académico y su repercusión en la vida cotidiana de los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

De igual manera, se responde a los objetivos específicos, ya que se han identificado indicadores de estrés y se han descrito los mecanismos de afrontamiento ante el estrés académico que utilizan los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 Conclusiones

El estrés académico es un proceso sistémico y adaptativo que afecta a la gran mayoría de la población estudiantil. Como señala Barraza (2006), este fenómeno no es un evento aislado, sino una serie de demandas que el alumno percibe como estresores, los cuales desequilibran su estado sistémico y lo obligan a realizar acciones de afrontamiento. En esta investigación, la alta incidencia de respuestas afirmativas confirma que el estudiantado reconoce el estrés como un factor constante en su formación.

Los hallazgos permiten determinar que las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para las entregas son los detonantes principales de estrés académico. Los resultados del 90.3% en la investigación indican que los estudiantes se encuentran abrumados durante el periodo de evaluaciones.

Se evidencia que la capacidad del estudiante para manejar estas presiones depende de sus estrategias de afrontamiento. Siguiendo la teoría de Lazarus y Folkman (1984), el estrés surge cuando el alumno evalúa que las demandas académicas desbordan sus recursos personales. Por ello, las conclusiones sugieren que no basta con reducir la carga de trabajo, sino que es imperativo fortalecer las herramientas de gestión emocional y planificación del tiempo del alumnado.

El estrés en los estudiantes de último año está fuertemente vinculado a la ansiedad por la transición al mercado laboral. Según Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico donde el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, en esta etapa final, se intensifican debido a la culminación de créditos y las prácticas profesionales. Los resultados indican que el 48.8% de la muestra reconoce

este estado como bueno, 45.2% se sienten confundidos y un 6.5% reportan que no saben qué ocurrirá con ellos en su futura vida profesional, lo que sugiere que la “fase de cierre” académica es el periodo de mayor vulnerabilidad emocional.

Tras varios años de carga académica acumulada, los estudiantes de último año presentan síntomas de agotamiento emocional, sin contar con estrategias de afrontamiento que les permitan sobrellevar el estrés académico que causa la carrera de Medicina Veterinaria. En este estudio el 87% de la muestra dice dormir para disminuir el estrés académico, lo que puede incurrir en desórdenes de sueño que traen consigo problemas de salud más adelante. Como indican Bernal et al. (2018), la persistencia de estresores crónicos sin un afrontamiento adecuado puede derivar en el síndrome de burnout académico, por lo cual es urgente que las universidades implementen programas de acompañamiento emocional específicos para estudiantes que cursen en sus aulas de clases, enfocados en la gestión del tiempo y el manejo de la incertidumbre.

La relación estudiante-profesor actúa como un determinante crítico en la modulación del estrés académico, funcionando ya sea como un estresor adicional o como un factor de protección. Dentro de la población de estudio, un 74.2% respondió a que sí es importante mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor.

Según Bashir et al. (2019), las expectativas excesivamente altas de los docentes y la falta de canales de comunicación efectivos incrementan significativamente la presión percibida por el alumnado, afectando su bienestar mental y físico. En estudiantes de último año, esta dinámica es vital, pues un clima de aula positivo y un acompañamiento empático por parte del docente pueden neutralizar la ansiedad

generada por la carga académica y la incertidumbre del egreso, promoviendo en su lugar la salud mental y la satisfacción con el proceso de aprendizaje.

Con todo lo antes descrito se cumplen los objetivos de esta investigación y se marca el inicio para siguientes estudios en cuanto a estrés académico dentro de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda que la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá establezca programas de tutoría entre egresados y estudiantes de último año. Esto ayudaría a reducir la incertidumbre laboral, que según la OMS (2024) es un detonante clave de ansiedad y estrés en jóvenes.

Ya que el proyecto de grado (tesis) es el estresor principal, la universidad debería integrar seminarios obligatorios sobre herramientas de gestión bibliográfica y planificación de proyectos para evitar la sobrecarga en los últimos meses. Esto, de acuerdo con Pérez (2023), indica que el proyecto de grado (tesis) es el estresor principal, la universidad debería integrar seminarios obligatorios.

Integrar el apoyo psicológico, llevando campañas de “primeros auxilios emocionales” directamente a las aulas en los últimos semestres para detectar síntomas de burnout de manera temprana. Esto de acuerdo a lo que indica la Ley 364 del 6 de febrero de 2023 de la República de Panamá, que dentro de sus aspectos principales se encuentra el laboral y educativo y busca promover la salud mental en los entornos educativos y de trabajo, esencial para prevenir el agotamiento y el estrés.

Para los docentes de último nivel, es recomendable coordinar los calendarios de entrega de trabajos escritos y asignaciones previas para evitar “picos” de estrés. Una relación empática y una comunicación clara sobre los criterios de evaluación actúan como factores protectores contra el estrés académico (Bashir et al., 2019)

En cuanto al personal docente, deben recibir capacitación básica para identificar signos de agotamiento en sus estudiantes y así poder remitirlos a las instancias

pertinentes de ser necesario. Esto bajo la normativa de la Ley 364 del 6 de febrero de 2023 de la República de Panamá.

Que la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá cuente con personal profesional en cuanto a salud mental (psicólogos) disponible para que los estudiantes que necesiten consultas con dicho personal puedan hacerlo sin tener que abandonar su recinto de estudio.

Se recomienda implementar seminarios prácticos que enseñen a desglosar tareas complejas en pasos manejables y a priorizar actividades académicas.

Capacitar a los estudiantes en el uso de herramientas digitales y metodologías de estudio que reduzcan la percepción de sobrecarga.

Introducción de programas de Mindfulness y Meditación: Las Naciones Unidas y la OMS recomiendan estas técnicas para mejorar la concentración y reducir la reactividad fisiológica ante exámenes.

Creación de redes donde estudiantes de años superiores orienten a los de nuevo ingreso o de último año, facilitando la búsqueda de apoyo instrumental y emocional.

5.3 Relaciones con otras investigaciones

Estrés académico percibido

Más del 50% de los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá manifestaron niveles elevados de estrés, lo que coincide con lo reportado en estudios antes (Correia et al., 2017; El-Ansari et al., 2014; Yang et al., 2019), la formación como futuro profesional en Medicina Veterinaria presenta un programa académico intensivo con una gran carga de trabajo y la demanda de tiempo que debería estar destinado a la esfera personal y familiar.

Factores que causan estrés académico

En cuanto a las situaciones que los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria perciben como generadoras de estrés académico destacan:

Realización de exámenes: Al igual que en otros estudios (IlicZivojinovic et al., 2020; Nahm y Chun, 2020), los exámenes aparecen entre las fuentes que se perciben como estresantes para los estudiantes, porque de acuerdo con ellos mismos, el tiempo para prepararlos resulta insuficiente, se aplican varios en un corto periodo y la cantidad de información a repasar es excesiva.

Metodología que utiliza el profesor para dar la materia: Los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá coinciden con los de otras investigaciones en que la dificultad para comunicarse con sus profesores (Ilic-Zivojinovic et al., 2020) y recibir retroalimentación de su parte (Weston et al., 2017) les genera mucho estrés.

Expectativa sobre su futura vida profesional: La incertidumbre por el futuro profesional constituye un factor de estrés recurrente para los estudiantes de último año

de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá. lo que coincide con (Nahm y Chun, 2020; Weston et al., 2017), también se ha observado en escuelas de veterinaria de otros países, donde sus estudiantes se preocupan mucho por la calidad de su enseñanza y el nivel de competencia adquirida para su futuro desempeño profesional.

Competencia con sus compañeros por obtener calificaciones más altas:

Los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá dicen sentirse mal al competir con sus compañeros al tratar de obtener calificaciones altas. Al igual que lo observado en otro estudio (McArthur et al., 2019), donde estudiantes expresan dificultad para comentar algún tema de la clase, aclarar dudas sobre el mismo o retroalimentarse, ya que sienten que compiten con sus compañeros de clases por obtener calificaciones más altas.

Actividades extracurriculares que realizan para liberar el estrés: Dentro de las opciones a escoger se incluyó consumo de alcohol, drogas y de cigarrillos; un grupo representativo de la muestra de 38.7% en este estudio respondió de manera afirmativa a las opciones antes descritas. Esto coincide con investigaciones realizadas por (Telumbre et al. 2017); (Frutos y Tello 2020), en la ciudad de México, que resaltan la alta cantidad de agentes estresores en los jóvenes de 15 a 25 años y su relación con el consumo de sustancias nocivas o actitudes derivadas de estrés académico.

Actividades extracurriculares que realizan para liberar el estrés: Dentro de las opciones se incluyó realizar todo tipo de deportes y un grupo significativo, representado por el 51.6% de la muestra en estudio, respondió de manera afirmativa a la realización de deportes para mitigar el estrés académico. Esto coincide con Güler et

al. (2021), una forma de afrontar el estrés es mediante la actividad física y el ejercicio, lo que aumenta el enfoque que tienen las personas sobre mostrarse seguro y optimista (p. 200).

Preocupación de no alcanzar sus metas académicas: Los estudiantes de último año de la Facultad de Medicina Veterinaria se sienten preocupados por no alcanzar sus metas académicas y esto lo demuestran el 77.4% de los participantes de la muestra, que dijo estar preocupado siempre por lo antes descrito. Esto coincide con estudios realizados en otras escuelas de Medicina Veterinaria de otros países por (Nahm y Chun, 2020; Weston et al., 2017), en donde los estudiantes muestran preocupación por sus calificaciones, así como el hecho de atrasarse en sus estudios (Bakker et al., 2017).

Conocimiento de estrés académico: En esta investigación el 100% de la población en estudio admitió conocer sobre el tema del estrés, lo que coincide con (Alfonso et al., 2015). Investigaciones recientes muestran que una gran mayoría de los universitarios son plenamente conscientes de sufrir estrés académico (alrededor del 90%) y pueden distinguir entre el estrés "normal" y aquel que afecta su salud mental y física de forma crónica.

CAPITULO VI

PROPUESTA

Programa Integral de Resiliencia Académica (PIRA)

6.1 Objetivo:

Reducir el impacto del estrés académico en los estudiantes mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento cognitivo-conductuales y la promoción de hábitos de vida saludables.

6.2 Estrategias de Afrontamiento (Ejes de Acción)

La propuesta se divide en tres niveles de intervención:

Nivel 1: Gestión del tiempo y organización. Talleres de priorización (Matriz de Eisenhower) y técnicas de estudio para evitar la procrastinación.

Nivel 2: Regulación fisiológica. Sesiones guiadas de mindfulness, respiración diafragmática y promoción de la actividad física (basado en la premisa de Güler et al., 2021).

Nivel 3: Reestructuración cognitiva. Charlas sobre manejo de expectativas, perfeccionismo y desarrollo de una mentalidad de crecimiento.

6.3 Cronograma de acción (Ciclo Semestral)

Fase	Actividad	Mes
I: Diagnóstico	Aplicación del Inventario SISCO para medir niveles de estrés.	Mes 1 (Semanas 1-2)
II: Lanzamiento	Feria de Bienestar “Mente Sana, Semestre Seguro”.	Mes 1 (Semana 4)
III: Ejecución	Talleres semanales de manejo de ansiedad y técnicas de estudio.	Mes 2 y 3
IV: Intensivo	“Semana de Descarga” previa a exámenes finales (yoga, pausas activas).	Mes 4 (Semanas 1-2)
V: Evaluación	Encuesta de satisfacción y medición post-intervención.	Mes 4 (Semana 4)

Fuente: Elaboración propia.

6.4 Personal involucrado

Coordinador de Bienestar Universitario: Supervisión general del programa.

Psicólogos clínicos/educativos: Facilitadores de los talleres de salud mental y atención individual.

Docentes enlace: Identificación temprana de estudiantes en riesgo y flexibilización de cargas si es necesario.

Instructores de Deportes/Cultura: Liderazgo en las pausas activas y sesiones de ejercicio físico.

6.5 Presupuesto estimado (proyectado para 500 estudiantes)

Concepto	Descripción	Costo estimado (USD)
Materiales	Folletos informativos, agendas de planificación, kits de relajación.	\$800
Honorarios	Talleristas externos (especialistas en mindfulness/yoga).	\$1,500
Tecnología	Suscripción a app de meditación o software de encuestas.	\$300
Eventos	Hidratación y logística para la Feria de Bienestar.	\$1,000
TOTAL, ESTIMADO		\$3,600

6.6 Fundamentación legal:

Ley 364 del 6 de febrero de 2023 de la República de Panamá, la cual desarrolla el derecho humano a la salud mental y garantiza su cobertura nacional. Esta ley busca proteger el bienestar personal de la población y asegurar el acceso a servicios de salud mental en todo el territorio.

Dentro de los puntos claves de esta ley se encuentra:

Ámbito laboral y escolar: La ley busca promover la salud mental en los entornos educativos y de trabajo, esencial para prevenir el agotamiento y el estrés.

6.7 Fundamentación técnica

Para asegurar el éxito de esta propuesta, se considera que “una forma de afrontar el estrés es mediante la actividad física y el ejercicio, lo que aumenta el enfoque que tienen las personas sobre mostrarse seguras y optimistas” (Güler et al., 2021, p. 200).

Referencias bibliográficas

Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6.^a ed.). Editorial Episteme.

Asociación de Veterinarios Españoles Especialistas en Pequeños Animales. (2022). Estudio sobre la salud mental en la profesión veterinaria: Estrés laboral y trauma secundario. AVEPA. avepa.org

Aster, J. C., Abbas, A. K., Kumar, V., Debnath, J., & Das, A. (2021). Robbins & Cotran Pathologic Basis of Disease (10.^a ed.). Elsevier.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica Psicología Científica, 7(25). psicologiacientifica.com

Barraza Macías, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 10(4), 89-93. unam.mx

Bashir, A., Bashir, S., Rana, K., Lambert, V., & Vernallis, A. (2019). Academic stress in university students and its impact on their overall well-being. Journal of Mental Health & Clinical Psychology, 3(2), 1-13. doi.org

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of Affective Disorders, 173, 90-96. doi.org

Bou Andrés, M. (2024). La transición de la vida académica al mundo laboral: Retos y salud mental [Tesis de grado/Informe, Institución].

Cannon, W. B. (1932). The wisdom of the body. W. W. Norton & Company.

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Percepción de estrés, experiencias académicas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Perú y Suecia. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(2), 843-870. doi.org

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. doi.org

Dorsey, A., Scherer, E., Eckhoff, R., & Furberg, R. (2022). Multidimensional stress measurement in health research: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 141-158. doi.org

Figley, C. R. (1992). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. En B. R. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3-28). Sidran Press.

García-Hernández, Y., García-Rojas, J. A., & Martínez-García, M. D. (2024). Estudio comparativo del estrés académico en estudiantes de ingeniería en gestión. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e776. doi.org

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de psicología: Propiedades psicométricas del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). *Iberian Journal of Psychology/Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 3(1), 63-88. redalyc.org

Goldman, L., & Cooney, K. A. (Eds.). (2023). *Goldman-Cecil Medicine* (26.^a ed.). Elsevier.

Güler, M., Kozak, M., Certel, Z. y Yanar, N. (2021). Inactividad y estrés provocados por la pandemia COVID-19 ¿Cuál es la situación de los estudiantes

universitarios? International Journal of Educational Research and Innovation . 16, 200-222. <https://doi.org/10.46661/ijeri.6018>

Hafen, M., Reisbig, A. M. J., White, M. B., & Rush, B. R. (2007). Predictors of depression and anxiety in first-year veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 34(4), 432-440. doi.org

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. (2023). *Salud de la piel*. nih.gov

Journal of Veterinary Medical Education. (2017). Mental health and well-being in veterinary medical education. *J Vet Med Educ*, 44(1), 1-3. doi.org

Kelly, L., Runge, J., & Spencer, C. (2014). Predictors of compassion fatigue and compassion satisfaction in acute care nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 46(6), 422-428. doi.org

Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C., Penn, G. M., Holliday, J., & Glaser, R. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic Medicine*, 46(1), 7-14. doi.org

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lee, W., Veach, P. M., MacFarlane, I. M., & LeRoy, B. S. (2015). Who is at risk for compassion fatigue? An investigation of genetic and psychosocial factors in a sample of veterinary technicians. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 621-635. doi.org

Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the Healthy Minds Study, 2013–2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. doi.org

McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1-2), 172-189. doi.org

Merck Manual. (2023). Overview of congenital cardiovascular anomalies. Merck Manual Professional Version.

Ministerio de Salud de Panamá (2025): Salud mental y estrés.

Moore, I. C., Coe, J. B., Adams, C. L., Conlon, P. D., & Sargeant, J. M. (2014). The prevalence of vicarious trauma, burnout, and secondary traumatic stress among Canadian veterinarians. *The Canadian Veterinary Journal*, 55(12), 1154-1161. nih.gov

Mosunic, C. (2024). How chronic stress impacts memory and thinking. *Calm Health*.

Muñetón Gómez, C., Melo, F., Moline, M., & Merchan, I. (2021). Perception of stress in Veterinary Medicine students. *Revista de Educación*, 9(2625). <https://doi.org/10.37467/gka-revedu.v9.2625>

Nahm, S. S., & Chun, M. S. (2020). Current status and future directions of veterinary medical education in Korea. *Journal of Veterinary Medical Science*, 82(6), 713-719. doi.org

Nichi, M., Guimarães, J. P., Goulart de Oliveira, L., & Silva, B. (2021). Mental health and well-being of veterinary medical students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 78-92. doi.org

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Obesidad y sobrepeso. who.int

Organización Mundial de la Salud. (2024). Stress. WHO Stress Management.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2022). Academic stress and mental well-being in college students. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. doi.org

Polo, A., Hernández, J. M., & Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Skead, N. K., & Rogers, S. L. (2014). Stress, burnout and depression in law students: The impact of academic and non-academic factors. *Legal Education Review*, 24(1), 33-65. austlii.edu.au

Souza, M. S., & Cruz, J. F. (2010). Estado de salud mental, estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11(1), 121-135. mec.pt

Van Ameringen, M. (2024). Anxiety and depression: Co-occurring disorders. Anxiety & Depression Association of America.

Vargas Melgarejo, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47-53. uam.mx

Vélez, F. (30 de mayo de 2025). Impacto del estrés en la salud reproductiva.

Zavala-Cortes, B., & De la Rosa-Flores, B. A. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina Veterinaria y zootecnia. *Revista de Educación y Desarrollo*, 54, 67-75.

Zhao, W., Van Someren, E. J. W., Xu, Z., Ren, Z., Tang, L., Li, C., & Lei, X. (2024). Insomnia disorder and its impact on cognitive functions. *Nature and Science of Sleep*, 16, 12-25.

Anexos

Cronograma de protocolo investigativo

Actividad	Meses					Responsable
Surgimiento de idea central	Agosto 2024					Jorge Valencia
Elaboración de protocolo		Octubre 2025	Noviembre 2025			Jorge Valencia
Entrega de protocolo			Noviembre 2025			Jorge Valencia
Formulación de encuesta			Noviembre 2025			Jorge Valencia
Aplicación de encuesta				Enero 2026		Jorge Valencia
Análisis de datos recopilados				Enero 2026	Febrero 2026	Jorge Valencia
Culminación de estudio investigativo					Febrero 2026	Jorge Valencia
Sustentación de estudio						Marzo 2026 Jorge Valencia

Encuesta

1. **Sexo**
 - a. Hombre
 - b. Mujer
2. **Edad:**
 - a. dieciocho a veinticinco (18 a 25) años
 - b. veintiséis a treinta (26 a 30) años
 - c. treinta y uno a treinta y cinco (31 a 35) años
3. **¿Conoce usted sobre estrés?**
 - a. Sí
 - b. No
4. **¿Considera usted que la carga académica le genera o causa estrés?**
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
 - d. Casi nunca
5. **¿Te preocupa no alcanzar tus metas académicas?**
 - a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
 - d. Casi nunca
6. **De acuerdo a su propia experiencia, ¿qué factores piensa usted le causan estrés académico?**
 - a. Exámenes, tareas y presentaciones orales
 - b. Metodología que utiliza el profesor para dar la materia
 - c. Prácticas de campo
 - d. Todas las anteriores
 - e. Otros
7. **¿Cómo se siente usted al competir con sus compañeros por obtener calificaciones más altas que ellos?**
 - a. Bien
 - b. Mal
 - c. No sé
8. **¿Cómo se siente al no comprender temas de estudios?**
 - a. Bien
 - b. Mal
 - c. Desanimado
 - d. No sé

9. **¿Es importante para usted mantener una buena dinámica y relación estudiante-profesor?**
- a. Bien
 - b. Mal
 - c. Desanimado
 - d. No sé
10. **De acuerdo con la pregunta anterior, ¿influye en su nivel de estrés académico?**
- a. Siempre
 - b. A veces
 - c. Nunca
 - d. Casi nunca
11. **Al llegar la etapa de exámenes finales, ¿cómo usted se siente?**
- a. Abrumado
 - b. Tranquilo
 - c. Optimista
 - d. Confundido
 - e. No sé
12. **¿Cómo es su expectativa sobre su futura vida profesional?**
- a. Buena
 - b. Mala
 - c. Confundido
 - d. No sé
13. **¿Qué actividades extracurriculares realizas para liberarte del estrés académico?**
- a. Comer
 - b. Dormir
 - c. Fumar
 - d. Consumo de bebidas alcohólicas
 - e. Consumo de drogas
 - f. Acudir a consultas con personal idóneo (psicólogos o psiquiatras)
14. **Si pudiera recomendar actividades universitarias para ayudar a disminuir el estrés académico ¿Cuál sería?**
- a. Deportes
 - b. Tutorías extracurriculares
 - c. Visitas frecuentes a psicólogos o psiquiatras
 - d. Ninguna de las anteriores

Panamá, 28 de abril de 2026

Señores

Universidad de Panamá

Vicerrectoría de Investigación y Posgrado

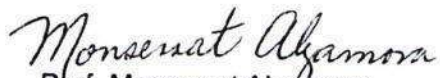
Centro Regional Universitario de San Miguelito

E. S. D.

Estimados señores:

La suscrita, profesora Monserrat Alzamora, con cédula 8-506-769, certifico que he revisado la tesis titulada "Percepción del nivel de estrés en estudiantes del último año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad de Panamá", desarrollada por el estudiante Jorge Valencia, con cédula 2-726-2159. Asimismo doy fe de que dicho trabajo cumple satisfactoriamente con todos los requisitos formales de ortografía y de redacción exigidos por el idioma español.

Atentamente,


Prof. Monserrat Alzamora

Registro del diploma N° 8222