



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Título: Estrés Académico e Ideación Suicida en Estudiantes Universitarios Riobamba,  
2022.**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Psicología Clínica**

**Autor:**

**Ledesma Lara Wendy Estefania**

**Borja Cedeño Edgar Mateo**

**Tutor:**

**Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña**

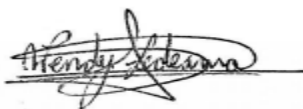
**Riobamba, Ecuador. 2022**

## DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros Wendy Estefania Ledesma Lara y Edgar Mateo Borja Cedeño, con cédula de ciudadanía 0250043288, 0604574095 autores del trabajo de investigación titulado: Estrés Académico e Ideación Suicida en Estudiantes Universitarios Riobamba, 2022, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



---

Wendy Estefania Ledesma Lara

C.I: 0250043288



---

Edgar Mateo Borja Cedeño

C.I: 0604574095

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. Riobamba, 2022, presentado por Wendy Estefanía Ledesma Lara, con cédula de identidad 0250043288 y Edgar Mateo Borja Cedeño, con cédula de identidad número 0604574095, bajo la tutoría de Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de noviembre del 2022

Presidente del Tribunal de Grado  
Dra. Jenny Rocío Tenezaca Sánchez



Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
MCs. Verónica Adriana Freire Palacios



Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
MCs. Adriana Salome Polo Ureña



Firma


## DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña, docente de la carrera de Psicología Clínica de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

### CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **"IDEACIÓN SUICIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. RIOBAMBA, 2022"**, realizado por el Sr. Edgar Mateo Borja Cedeño con cédula de identidad 0604574095 y la Srta. Wendy Estefanía Ledesma Lara con cédula de identidad 0250043288, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



.....

Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña

**TUTOR**

Riobamba, 17 de noviembre del 2022.

# CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Original



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 14 de noviembre del 2022  
Oficio N° 056-2022-2S-URKUND-CID-2022

**MSc. Ramiro Torres Vizuete**  
**DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 149463676	Estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. Riobamba, 2022	WENDY ESTEFANIA LEDESMA LARA EDGAR MATEO BORJA CEDEÑO	3		

Atentamente,

CARLOS  
GAFAS  
GONZALEZ

Escaneado y validado por CARLOS GAFAS GONZALEZ  
Fecha: 2022.11.15 06:31:27 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH  
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## DEDICATORIA

A mi madre Paola, quien ha hecho posible que llegue a este punto de mi vida, y que siempre tuvo fe en lo lejos que podría llegar. A mi padre Renato, quien me enseñó las lecciones más importantes de mi vida. A mi abuela Nancy, la persona que me cuidaba cuando era niño y me enseñó el significado del amor sincero. A mis amigos Luis, Sebas, Daniel, Diego, Sabri y Vivi, la familia que uno elige, quienes me apoyaron incondicionalmente en las buenas y en las malas. A mis docentes quienes me han convertido en una mejor persona y en un gran profesional. Finalmente, a mi compañera de tesis Wendy, con quien gracias a su dedicación, esfuerzo y comprensión fue posible la elaboración de este trabajo con una alta calidad.

*Edgar Mateo Borja Cedeño*

Dedico con todo mi corazón este proyecto de investigación a mi querida abue Rosita, quien ha estado junto a mi desde el primer día hasta la culminación de esta hermosa carrera, pues sin ella no lo habría logrado. Tu bendición a diario a lo largo de mi vida me protege y me guía para una formación íntegra.

Por eso te doy mi trabajo en ofrenda a tu paciencia, amor, valores, motivación, desvelos, sacrificio y dedicación abuelita mía. Eres es el pilar fundamental de mi vida, todos los días le agradezco a Dios el tenerte junto a mí, Te amo.

*Wendy Estefania Ledesma Lara*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios, por cada día de mi vida y la de mis seres amados. Doy gracias a mi grandiosa madre, Ger, quien con su sabiduría, amor y plena confianza; ha sabido escuchar cada una de mis experiencias y con paciencia me ha brindado un consejo, un abrazo y un mensaje de aliento. Gracias por desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, Te amo. A mi incondicional Priscila, con quien comparto hermosos recuerdos, me acompaña siempre, me enseña a ser fuerte y a brindar mi apoyo a quien lo necesita. A mi padre quien me ayudó en la obtención de este gran logro para mí.

Y finalmente agradezco a una gran persona y compañero, Mateo, quien ha sido y es un apoyo absoluto, de quien he aprendido mucho. Gracias a su paciencia y generosidad este trabajo se realizó pudo ser culminado con éxito.

*Wendy Estefania Ledesma Lara*

Agradezco a mis padres por brindarme su apoyo incondicional durante todo el trayecto de mi vida tanto profesional como personal. A los docentes quienes compartieron sus conocimientos con mi persona, y los cuales han contribuido enormemente en mi formación profesional. A los amigos que hice en la universidad y especialmente en el transcurso de la carrera, ellos hicieron que el transcurso de estos años sea sumamente agradable, lleno de risas y buenos recuerdos.

*Edgar Mateo Borja Cedeño*

## ÍNDICE GENERAL

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL .....	III
CERTIFICADO ANTIPLAGIO .....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
RESUMEN.....	XII
ABSTRACT .....	XIII
CAPÍTULO I. INTRODUCCION.....	14
Antecedentes .....	14
Planteamiento del Problema.....	15
Objetivos .....	16
General.....	16
Específicos .....	17
Hipótesis.....	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
Estado del arte .....	18
La Ideación Suicida .....	19
Definición .....	19
Características de la Ideación Suicida .....	19
Fases de la Ideación Suicida .....	20
Factores de Riesgo de la Ideación Suicida .....	20
Estrés Académico .....	23



Definición de Estrés .....	23
Tipos de Estrés .....	23
Estrés Académico .....	24
Niveles de Estrés .....	24
Causas del Estrés Académico .....	26
Factores Asociados al Estrés Académico .....	27
Síntomas del Estrés Académico .....	27
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
Tipo de Investigación.....	28
Diseño de la Investigación .....	28
Nivel de Investigación .....	28
Población y Muestra .....	29
Técnica.....	29
Análisis de documentos y registros:.....	29
Instrumento .....	29
Ficha de registro:.....	29
Escala de Riesgo Suicida de Plutchik:.....	29
Inventario Sistémico Cognitivista para el Estudio del Estrés Académico Segunda Versión (SISCO SV-21): .....	30
Método de Análisis .....	30
Procesamiento de Datos .....	30
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>31</b>
Resultados .....	31
Propuesta.....	35
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>39</b>

Conclusiones .....	39
Recomendaciones .....	39
Bibliografía .....	40
Anexos .....	45
Escala de Riesgo Suicida de Plutchik.....	45
Inventario Sistémico Cognositivista para el Estudio de Estrés Académico (SISCO-21) .....	46

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Características sociodemográficas .....	31
<b>Tabla 2</b> Ideación suicida en los estudiantes de medicina de la ESPOCH.....	31
<b>Tabla 3</b> Niveles de estrés académico en los estudiantes de medicina de la ESPOCH .....	32
<b>Tabla 4</b> Relación entre el estrés académico y la presencia de ideación suicida.....	32
<b>Tabla 5</b> Pruebas de correlación .....	34
<b>Tabla 6</b> Plan psicoterapéutico para pacientes con estrés académico e ideación suicida...36	

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes de la carrera de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) en la ciudad de Riobamba en el año 2022. La investigación fue de tipo documental y bibliográfica, de diseño transversal, con un nivel descriptivo. La población estuvo conformada por los datos de 320 estudiantes de la carrera de medicina, los que fueron proporcionados por una base de datos anónima de la ESPOCH y la muestra se obtuvo a través de la ecuación estadística para proporciones poblacionales, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%, dando como resultado 176 datos de estudiantes de quinto a décimo semestre de la carrera. Las baterías psicológicas utilizadas fueron: la escala de riesgo suicida de Plutchik para determinar la presencia de ideación suicida, y la escala SISCO 21 para medir el nivel de estrés académico. Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS 25.00. Entre los resultados más relevantes se evidenció que un 52.3% de estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico y el 25.6% un nivel severo, y que el 55.1% de los estudiantes presentan ideación suicida. Se determinó también, que, a mayor nivel de estrés académico, mayor es la probabilidad de que se presenten ideas suicidas. Los datos obtenidos en la presente investigación serán de suma importancia, ya que permitirán plantear estrategias para mejorar la salud mental y la calidad de vida en general de los estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** ideación suicida, estrés académico, niveles de estrés, estudiantes de medicina.

## ABSTRACT

The aim of this study was to analyze academic stress and suicidal ideation in medicine students of ESPOCH in Riobamba, in the year 2022. The type of research was documentary and bibliographic, of cross - sectional design, with a descriptive level. The population consisted of data from 320 students of the medicine career, which were provided by an anonymous database of ESPOCH and the sample was obtained through the statistical equation for population proportions, with a margin of error of 5% and a confidence level of 95% resulting in 176 data from students from fifth to tenth semester of the career. The psychological instruments used were: The Plutchik Suicide Risk Scale to determine the presence of suicidal ideation, and the SISCO 21 scale to measure the level of academic stress. The IBM SPSS 25.00 statistical program was used for data processing and analysis. Among the most relevant results, it was found that 52.3% of the students presented a moderate level of academic stress and 25.6% a severe level, and that 55.1% of the students presented suicidal ideation. It was also determined that at a higher the level of academic stress, a higher the probability of suicidal ideation. The data obtained in this research will be of utmost importance, since they will allow us to propose strategies to improve the mental health and general quality of life of university students.

**Key words:** suicidal ideation, academic stress, medicine students.



Firmado electrónicamente por:  
**JHON JAIRO**  
**INCA**

Reviewed by:

Lcdo. Jhon Inca Guerrero.

**ENGLISH PROFESSOR**

C.C. 0604136572

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCION.**

### **Antecedentes**

La ideación suicida, es un término que hace referencia a pensamientos dirigidos a querer terminar con la propia vida; constituye el primer elemento de un proceso denominado comportamiento suicida y puede desencadenar los demás componentes que son: el intento suicida y el suicidio consumado (Santos et al, 2017). La ideación suicida se presenta de forma común en estudiantes universitarios, lo que puede explicarse por varios factores, como el término de la adolescencia, el incremento de las responsabilidades por el inicio de la edad adulta, y por adversidades experimentadas en el contexto universitario, que se puede entender como estrés académico.

El estrés académico se entiende como una reacción desproporcionada del individuo ante cualquier situación relacionada con el ámbito académico, generando en él malestar físico y psicológico. Niveles muy altos de estrés académico en un estudiante, pueden generar que un estudiante universitario produzca pensamientos relacionados a terminar con su vida, como una forma de poner fin al malestar generado por el estrés académico (Restrepo, Sánchez y Quirama, 2020).

En los estudiantes de medicina, los niveles de estrés son muy elevados debido a las demandas y a la presión que produce esta carrera, por tanto, realizar esta investigación resulta de suma importancia, pues permitirá obtener datos que indiquen si los niveles de estrés académico están generando pensamientos autolíticos en los estudiantes de medicina de la ESPOCH. A su vez, las investigaciones que existen sobre esta situación son nulas, lo que incrementa la relevancia de realizar este estudio.

El presente proyecto está estructurado de la siguiente manera: planteamiento del problema donde se ubican los objetivos y la justificación del trabajo, marco teórico, marco metodológico, resultados, discusión, propuesta ante la problemática estudiada, conclusiones y recomendaciones.

## **Planteamiento del Problema**

El ingreso a un nuevo ámbito académico como la universidad supone un reto para los estudiantes, y a medida que avanzan los semestres, algunas carreras tienden a aumentar su dificultad, tal es el caso de la formación en medicina, pues se caracteriza por una alta exigencia para trabajar en el área de salud. El ambiente competitivo y la necesidad de una constante actualización de conocimientos conducen al alumno a tener desafíos y un estilo de vida con niveles significativos de estrés, sobre todo a raíz de la emergencia sanitaria del COVID-19 ya que ha elevado la prevalencia de varias problemáticas, entre ellas el estrés (OMS, 2022).

Actualmente en los estudiantes universitarios el estrés académico es una problemática que se presenta con mucha frecuencia, así un estudio llevado a cabo en una universidad en Tamil Nadu en la India, indica que de un total de 200 universitarios encuestados, al menos un 80% afirma sentir estrés ante algún factor académico como los horarios de clase, las pruebas y la metodología empleada por los profesores (Dimitrov, 2017).

De igual forma, los jóvenes universitarios son más propensos a presentar otra problemática como lo es la ideación suicida, ya que La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) distingue al grupo etario entre 15 a 29 años como la población más representativa de esta problemática a nivel mundial.

En el contexto latinoamericano, las cifras no son alentadoras, pues mientras en países europeos la tendencia a presentar ideas suicidas ha descendido; en países latinos se ha incrementado en un 17% en la manifestación de pensamientos e ideación suicida dentro de su población. Es así que una investigación realizada por (Gutiérrez, 2017) en Perú, constata que el 52% de la ideación suicida presente en los estudiantes universitarios es a causa del estrés académico.

En Ecuador ésta realidad se asemeja, ya que un estudio realizado con estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca determinó que el estrés académico prevalece con un 87.2% entre las edades de 18 a 36 años de edad y reveló que población más significativa son los estudiantes de la carrera de medicina (Santos, 2017). Los datos respecto a la ideación suicida tampoco son alentadores debido a que una investigación realizada en estudiantes universitarios de Azuay, encontró que a causa de la ideación suicida existe un porcentaje de riesgo suicida severo de 4.5%, y un riesgo moderado de 19.1%; siendo parte de la población estudiada alumnos de medicina (Denis-Rodríguez et al., 2017).

Durante el desarrollo de las prácticas pre profesionales realizadas por los investigadores y mediante un acercamiento con la presidenta de la asociación de estudiantes de la carrera de medicina de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se logró identificar que los alumnos de los últimos semestres manifiestan que se encuentran sometidos a una extensa carga horaria académica que va desde la mañana hasta la noche y a un exceso de trabajos como evaluaciones constantes que van de la mano con la ejecución de prácticas pre profesionales.

La gran cantidad de horas dedicadas al estudio, ha conducido a que los estudiantes tengan una mala alimentación, preocupaciones constantes, tengan pocas horas para dormir y su descanso no sea reparador, presenten cefaleas de forma frecuente, tensión muscular, irritabilidad, cansancio, síntomas que han desencadenado en algunos estudiantes la presencia de pensamientos negativos y repentinos sobre si podrán terminar su carrera por las responsabilidades excesivas que la misma demanda y en ocasiones manifiestan ideas referentes a su propia muerte pues sienten que sería más fácil terminar con su vida a continuar bajo las exigencias de los estudios, expresando: “sería mejor morirme a continuar con esta carrera tan difícil”, “ya quisiera estar muerto para no tener que estudiar tanto” y “si me muero todo se arreglaría”.

En base a esta información se ha generado la interrogante de si el estrés académico puede repercutir en el desarrollo de la ideación suicida en los estudiantes de medicina, por lo que los investigadores decidieron estudiar esta problemática de gran importancia en el ámbito academia y su repercusión en la salud mental de los estudiantes que se encuentran en formación profesional. Los resultados que se obtengan del estudio permitirán plantear estrategias de intervención psicológica para el afrontamiento adecuado de los síntomas del estrés y evitar el desencadenamiento de cuadros de ansiedad y pensamientos referentes al suicidio. De no abordarse esta problemática se podrían generar consecuencias negativas para los estudiantes universitarios, pues en caso de encontrarse sometidos a niveles elevados de estrés, sufrirían de manifestaciones tanto físicas como psíquicas, que incluso podrían generar pensamientos sobre terminar con su propia vida.

¿Existe relación entre el estrés académico y la ideación suicida en los estudiantes de medicina de la ESPOCH?

## **Objetivos**

### ***General***

Analizar la relación entre el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.



### *Específicos*

- Establecer los niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.
- Evaluar la frecuencia de la ideación suicida en los estudiantes de la carrera de medicina.
- Determinar la relación el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes de la carrera de medicina.
- Proponer estrategias de intervención psicológica para el adecuado afrontamiento del estrés académico y para mitigar las ideas suicidas en los estudiantes universitarios.

### **Hipótesis**

En base a las variables de este estudio se establecen las siguientes hipótesis para la identificación de la correlación:

**Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación entre el estrés académico y la ideación suicida en los estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.

**Hipótesis alterna (H<sub>1</sub>):** Existe relación entre el estrés académico y la ideación suicida en los estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

### Estado del arte

Hirsch et al (2021) en su estudio sobre el estrés académico y las ideas suicidas en estudiantes universitarios realizada en Estados Unidos, tenía como uno de sus objetivos centrales establecer si el estrés académico constituía un factor de riesgo para presentar ideación y conductas suicidas. Este estudio era de carácter correlacional y contaba con una muestra 913 estudiantes universitarios. Los datos se obtuvieron usando autoreportes contestados por los universitarios encuestados, y los resultados arrojaron que los estudiantes que presentaban estrés académico presentaban una mayor tendencia a manifestar ideas y conductas suicidas.

Restrepo et al (2018) realizó una investigación en la ciudad de Antioquia en Colombia que tenía como objetivo determinar si existe relación entre el consumo de sustancias, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios. Este estudio fue de tipo correlacional y contó con una muestra de 477 estudiantes universitarios de 18 a 25 años de edad. Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y para evaluar la presencia de ideación suicida utilizaron el inventario de ideación suicida positiva y negativa (PANSI). Los resultados obtenidos en las pruebas de correlación entre estrés académico e ideación suicida muestran una relación significativa entre estas dos variables ( $p=0,531$ ;  $p<0,01$ ) evidenciando que a mayor estrés académico mayor probabilidad de presentar ideación suicida.

Finalmente, Pachacama (2019) en un estudio realizado en la ciudad de Quito en Ecuador, tuvo como objetivo determinar si la capacidad de afrontamiento al estrés tenía relación con la ideación suicida en la población adolescente. El estudio fue de tipo correlacional y no experimental, y se trabajó con una muestra de 40 estudiantes hombres y mujeres. Para recoger los datos necesarios se empleó el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) y la escala de riesgo suicida de Plutchik (ERSP). Los resultados muestran una relación significativa entre la falta de estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ideación suicida ( $p=0,20$ ;  $p<0,05$ ) evidenciando que si una persona no sabe afrontar adecuadamente situaciones que generen estrés, es más probable que presente ideas suicidas.

## **La Ideación Suicida**

### ***Definición***

La ideación suicida, según Becerra y Quiro (2022) se puede definir como un concepto amplio que engloba pensamientos, representaciones o fantasías repetitivas, relacionadas a todas las condiciones en las cuales una persona quiere terminar con su propia vida, pero que no se han llevado a cabo, por lo que permanecen en un plano cognitivo.

Según Cañon y Carmona (2018) las cogniciones de la ideación suicida pueden expresarse de manera verbal, no verbal y revelan una posible conducta suicida futura. Debido a que no todos los casos de ideación suicida terminarán en un suicidio se distingue que en el género femenino es más frecuente la presencia de ideación suicida y los intentos suicidas, mientras tanto en el género masculino se evidencia con más frecuencia el suicidio consumado.

### ***Características de la Ideación Suicida***

La ideación suicida comprende un espectro que según el Ministerio de Salud de Chile, (2019) pueden ir desde “pensamientos sobre la muerte o sobre morir (“me gustaría desaparecer”), deseos de morir (“ojalá estuviera muerto”), pensamientos de hacerse daño (“a veces tengo deseos de cortarme con un cuchillo”), hasta un plan específico para suicidarse (“me voy a tirar desde mi balcón”). (p.7)

Las ideas relacionadas con el suicidio inicialmente se pueden presentar de forma ocasional con pequeños cuestionamientos acerca de la vida personal y su accionar en el mundo y paulatinamente a medida que se intensifican pueden llegar a causar crisis depresivas. Aunque comprende las cogniciones relacionadas con la intencionalidad o deseo de morir, también está caracterizada por la planificación o el análisis de un método determinado para cometer el suicidio.

Así, Ovandel et al (2021) afirman que los signos de vulnerabilidad y la etapa dentro de la cual se presente esta problemática también serán un aspecto importante debido a que durante la adolescencia la ideación suicida puede aumentar. Finalmente, características como la desesperanza, la visión que se tiene del futuro y el establecimiento de metas también incidirán en la ideación suicida.

Según Londoño y Cañón (2020) la ideación suicida presenta las siguientes características:

- Es el primer eslabón del suicidio.
- Es un factor determinante para cometer un intento suicida.
- Son pensamientos recurrentes e intrusivos acerca de terminar con la propia vida.

- En esta fase se encuentran ideas relacionadas con la forma en la que una persona desea morir, cuales son los objetivos de ello y los medios por los cuales puede llegar a ejecutar el suicidio.
- Genera un malestar por la constante preocupación autodestructiva.

### ***Fases de la Ideación Suicida***

Tras un análisis de diversas investigaciones, (Amarilla et al., 2018) menciona que existen cuatro fases de la ideación suicida, las cuales son:

- El deseo de morir

La persona expresa de manera verbal o no verbal anhelos de querer terminar con su vida.

- La representación suicida

Se refiere a aquellas fantasías sobre la propia muerte, pero que actúan de forma pasiva, es decir, que se mantienen únicamente en ideas y no se transforman o manifiestan en actos.

- La ideación suicida sin una metodología determinada

En esta fase se comprende que la idea es referente a la autoeliminación pero que no existe una planificación del acto.

- La idea suicida planificada

Siendo esta la última etapa de la ideación suicida, el individuo presenta un plan elaborado y concreto de como suicidarse.

Según el ministerio de salud MINSALUD (2017) La última etapa denominada idea suicida planificada, predispone en mayor medida a la persona a un suicidio consumado, el cual se define como la muerte causada a través de distintos métodos como envenenamiento, ahorcamiento o cualquier herida provocada de una manera explícitamente autoinflingida que haya tenido el objetivo de causar la muerte propia.

### ***Factores de Riesgo de la Ideación Suicida***

#### **Factores Psicológicos**

Según Castaño Castrillón et al. (2020), los factores que inciden en el desarrollo de ideación suicida son multifactoriales, por tanto, a través de varios análisis se comprobó que algunos de ellos son:

- El insomnio
- Los trastornos de adaptación
- Trastornos del humor

Destacando a los trastornos adaptativos como los que se evidencian con más frecuencia entre la población universitaria.

- Finalmente, Arcos Rodríguez (2016) afirma que la presencia de trastornos mentales incrementa la posibilidad de que una persona presente ideación suicida; así, las personas que sufren de depresión, trastorno bipolar, y algún tipo de esquizofrenia son quienes más tienden a presentar ideación suicida.

### **Factores Contextuales**

Lozano et al., (2022) mencionan que uno de los factores que influye para la presencia de ideación suicida es pertenecer a la carrera de medicina.

Respecto a lo anterior, Amarilla et al., (2018) detalla que dentro de los elementos del ámbito académico se encuentran especialmente los siguientes:

- Elevada exigencia académica debido al aprendizaje de conocimientos extensos, y al dominio de técnicas de tratamiento médico.
- Largas jornadas laborales debido a un extenso número de horas en la malla curricular.
- Altos niveles de estrés por la cantidad de trabajos, deberes, pruebas y otras actividades que deben realizar.

### **Factores Sociodemográficos**

- El pertenecer a minorías étnicas, sexuales e ideológicas; pero no precisamente por ser parte de estos grupos, sino más bien por el rechazo y la exclusión que éstas pueden generar. (Carmona et al., 2019).
- El género femenino presenta mayor cantidad de ideación suicida que el género masculino (Cañon y Carmona, 2018).
- El grupo etario de 15 a 29 años de edad es el que manifiesta mayor presencia de ideación suicida; debido a la complejidad y los cambios psicofisiológicos que se presentan en este periodo del desarrollo (Oyanadel et al., 2021).

### **Factores Familiares**

- Existen distintos factores relacionados con la familia que pueden influir en la aparición de ideas relacionadas con la muerte propia como: salud física y mental de los miembros de la familia; características socioeconómicas de la familia; estructura y disfunción familiar (Benavides-Mora et al., 2019).

- Las personas que pertenecen a una familia en la que ha existido intentos de suicidio entre sus miembros, son más propensos a presentar ideación suicida. (Santos et al., 2017).
- Quienes en su infancia tuvieron conflictos en su entorno familiar y no se relacionaron de forma adecuada con su grupo de pares, tienden a presentar ideas suicidas con mayor frecuencia (Benavides-Mora et al., 2019).

### **Factores Individuales**

- Rasgos de personalidad como la agresividad, la irritabilidad, la baja tolerancia a la frustración, aislamiento, falta de habilidades, desesperanza e impotencia, y una escasa capacidad para resolver problemas, se encuentran presentes de forma regular en personas con ideas suicidas (Arcos Rodríguez, 2016).
- También se encontró que las personas que consumen alcohol u otro tipo de sustancias estupefacientes suelen percibir los acontecimientos vitales de forma negativa, por lo que son más propensos a presentar esta problemática. (Arcos Rodríguez, 2016).
- Si bien la ideación suicida está relacionada con la sintomatología ansiosa y depresiva, otro factor predominante es la impulsividad. (Baños-Chaparro et al., 2021).

### **Factores Protectores**

Los factores protectores ante el suicidio se encuentran en contextos o situaciones similares en los que aparecen los factores de riesgo, Carmona et al., (2019) detalla algunos de ellos como:

- Las relaciones humanas con una carga emocional adecuada, en las cuales se puedan compartir emociones y sentimientos.
- Los vínculos de calidad con figuras familiares son un aspecto importante ya que la presencia de la ideación suicida es multifactorial, evidenciando al contexto familiar como un ambiente fundamental en el desarrollo de las ideas suicidas.
- El uso de estrategias de afrontamiento adecuadas ante sus estados de ánimo, la adecuada comprensión de las emociones negativas y el desarrollo de emociones positivas frente a escenarios complicados en alguna área de su vida favorecen una visión realista que disminuye las ideas relacionadas con su autoeliminación.

Otros autores indican algunos factores adicionales como los siguientes:

- Los estilos adecuados de crianza parental son fundamentales para el desarrollo de

individuos mental y psicológicamente adecuados; de esta forma, se resalta que la flexibilidad y una actitud de apoyo previenen la ideación suicida (Aburto G. et al., 2017).

### **Estrés Académico**

Para contextualizar el estrés académico, inicialmente se deben mencionar términos más generales como el estrés en sí.

#### ***Definición de Estrés***

El estrés puede entenderse como una respuesta inadecuada y negativa que se produce cuando se considera que las demandas ambientales generan demasiada presión y no se cuentan con los recursos necesarios para afrontarlas, produciendo un desequilibrio tanto físico como mental en el individuo. Hay que destacar que la actividad que se considera desencadenante de estrés en sí misma no es la causante del estrés, sino la percepción que tiene una persona sobre esta acción (Ramos, López y Columba, 2020).

Aguilar (2018) respecto al estrés postula que:

Los fenómenos que se incluyen en el concepto de estrés se relacionan con todos los aspectos de la vida, la formación del sistema nervioso en el feto, la muerte neuronal por envejecimiento, las respuestas hormonales e inmunológicas a agresiones emocionales (buena o mala) o físicas, el afrontamiento a los problemas cotidianos y la modulación biológica de las funciones cognitivas. Todos estos campos y muchos otros tienen importancia en la educación, el trabajo, la vida cotidiana, el envejecimiento y la optimización del rendimiento humano; pero ha sido su relación con las enfermedades el aspecto que ha capitalizado el desarrollo de investigaciones y su aplicación. (p. 2)

#### ***Tipos de Estrés***

El estrés está presente en el día a día de todos los individuos, erróneamente se cree que todo estrés es negativo, sin embargo, en proporciones adecuadas es beneficioso pues permite que las personas den una respuesta adecuada ante una determinada situación estresante. Sin embargo, cuando la reacción ante un factor estresante es desmedida o se prolonga por largos periodos de tiempo, el

estrés se vuelve perjudicial para los individuos. Zuluaga, Cardona y Zapata, (2018) clasifican al estrés en 2 tipos:

- **Eustrés:** el eustrés podría considerarse como el tipo de estrés positivo, ya que corresponde a una respuesta adecuada y armónica ante una situación o factor que genere una intensa demanda en una persona. Este tipo de respuesta causa un gasto energético que no altera de forma significativa los recursos físicos y psicológicos de un individuo. Además de esto, el eustrés es considerado por muchos como un estrés necesario para la vida, pues el enfrentarse a retos cotidianos como los estudios, las relaciones interpersonales y el trabajo, genera sensaciones satisfactorias de carácter positivo.
- **Distrés:** el distrés por otro lado se considera como un tipo de estrés negativo; que se presenta cuando se interpretan a las demandas externas como demasiado abrumadoras, desencadenando una respuesta psicofisiológica desmedida y exagerada; lo que provoca un excesivo gasto de energía. Este tipo de estrés origina frustraciones y estados de tensión que una persona puede llegar a interpretar como irremediables y que pueden mantenerse por un prolongado periodo de tiempo.

### *Estrés Académico*

Según Kloster y Perrotta (2019) es aquel que se genera bajo cualquier aspecto relacionado al ámbito académico; es decir, se puede presentar por actividades relacionadas con el colegio, la escuela, la universidad e incluso el jardín. Hay que destacar que, aunque el estrés académico puede llegar a afectar tanto a alumnos como a docentes de cualquier nivel, impacta principalmente a estudiantes de educación superior debido a las mayores demandas que requiere este nivel.

Silva, López y Columba (2019) citando a Zárate, Soto, Castro y Quintero (2017) puntualiza al estrés académico como aquella perspectiva negativa del alumno frente a los retos de su contexto estudiantil, que le genera angustia y pérdida de control para enfrentar las manifestaciones experimentadas que provocan molestia en él.

### *Niveles de Estrés*

Santos (2017), indica tres niveles de estrés:

- **Estrés académico leve:** este nivel se caracteriza por, a diferencia de los siguientes niveles, ser estable y permitir una intervención temprana de la problemática evitando que las demandas a cumplir, así como la constante preocupación por el futuro, lo lleguen a afectar en gran medida.



El tener un estrés de nivel leve permite a los estudiantes universitarios cumplir a tiempo tareas que necesitan ser entregadas en un plazo determinado o resolver problemas que se pueden solucionar en un periodo corto de tiempo sin causar un desequilibrio en el organismo de la persona. Al ser manifestaciones que no se evidencian de manera frecuente y que no son intensas, permite al estudiante desarrollarse de manera adecuada en su ámbito estudiantil.

Entre las manifestaciones presentes en este nivel se encuentra el nerviosismo, la preocupación, además de somnolencia, enojo o irritabilidad como resultado del desgano o sobreexcitación.

- **Estrés académico moderado:** este nivel de estrés si bien continúa siendo posible de manejar, será más intenso que el estrés de nivel leve y se verá con mayor frecuencia en los estudiantes que no son ordenados, llegando a experimentar crisis debido a que constantemente se encuentran en apuros y tiempos límites para cumplir con sus tareas, por tanto, también es frecuente que no cumplan con todas sus obligaciones.

El estrés moderado también se presenta en estudiantes que tienen un cumulo de diligencias tanto del ámbito académico como extracurriculares, se muestra como una respuesta a la sobrecarga personal que está acompañado de reacciones como la fatigabilidad, falta de concentración, cefaleas, problemas estomacales, dolores torácicos, irritabilidad, tensión muscular y ansiedad, además de un comportamiento hostil, dificultad para comunicarse de manera adecuada y evasión de responsabilidades.

- **Estrés académico grave o crónico:** es el nivel de estrés que produce mayor agotamiento físico y mental, que se presenta cuando la persona no logra encontrar una solución a las dificultades académicas y que necesariamente requiere de intervención en el manejo de las reacciones psicósomáticas por su gran intensidad. Generalmente incrementa cuando los estudiantes se encuentran en etapa de exámenes y dentro de las respuestas físicas están: el insomnio, los terrores nocturnos, el cansancio crónico, las cefaleas, problemas estomacales y torácicos.

Por otro lado, las reacciones psicológicas pueden ser la inquietud y angustia, depresión, ansiedad, desesperanza, agresividad y problemas para concentrarse conjunto con comportamientos conflictivos como el aislamiento, el desgano y frecuentes discusiones en el ambiente académico.

### *Causas del Estrés Académico*

Las principales causas del estrés académico, especialmente en estudiantes universitarios, según Zurita et al (2018) son multifactoriales, y no se pueden supeditar a una sola causa en específico. Por un lado, el estudiar en un instituto de educación superior supone una experiencia estresante, ya que no significa solamente afrontar retos en el ámbito de los estudios y el aprendizaje; esta experiencia presenta también retos en la esfera personal, e interpersonal de un individuo. Para afrontar todas estas situaciones desafiantes, los estudiantes deben activar mecanismos internos que les demandan el gasto de una gran cantidad de recursos energéticos, físicos y psicológicos, dando origen al estrés en un individuo.

Por otro lado, Orlandini (1999, como se citó en Zurita et al, 2018) afirma que el ciclo vital en el que se encuentra el mayor porcentaje de universitarios corresponde a la adolescencia tardía; esta etapa se caracteriza por la presencia de varios retos a nivel psicológico, físico y emocional que no aparecen en otras etapas del desarrollo de un individuo. Esto agregado a las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior, puede desencadenar altos niveles de estrés en una persona.

Como se logra evidenciar, el estrés a nivel académico no es causado por un solo factor específico, sino que se origina debido a la interacción de varios elementos y situaciones que se presentan en áreas personales, académicas, interpersonales y propias del periodo de vida en las que se encuentra el mayor porcentaje de estudiantes universitarios. Villena, (2017) postula los siguientes como factores que pueden desencadenar estrés académico en estudiantes universitarios:

- Tiempo limitado para cumplir todas las obligaciones
- Exceso de tareas, trabajos y otras responsabilidades académicas
- Exposiciones en clase sin contar con el suficiente conocimiento
- Exceso de materias en la malla curricular
- Esfuerzo por mantener el promedio requerido
- Metodología de evaluación de los docentes
- Falta de adaptación al centro de estudios
- Competencia entre compañeros
- Distribución inadecuada de las horas de clase

### *Factores Asociados al Estrés Académico*

Los factores asociados al estrés académico son aquellos elementos presentes o relacionados al contexto educativo que generan una respuesta desproporcionada en el estudiante. Villena, (2017) postula a los siguientes como factores desencadenantes de estrés académico en estudiantes universitarios:

- Tiempo limitado para cumplir todas las obligaciones
- Exceso de tareas, trabajos y otras responsabilidades académicas
- Exposiciones en clase sin contar con el suficiente conocimiento
- Exceso de materias en la malla curricular
- Esfuerzo por mantener el promedio requerido
- Metodología de evaluación de los docentes
- Falta de adaptación al centro de estudios
- Competencia entre compañeros
- Distribución inadecuada de las horas de clase

### *Síntomas del Estrés Académico*

El estrés académico puede causar alteraciones a nivel físico, psicológico y conductual. Villena, (2017) tras realizar una revisión bibliográfica menciona que los principales síntomas del estrés académico son los siguientes:

- **Físicos:** cefaleas, fatiga, disminución de las defensas del organismo que conducen a enfermedades virales como los resfriados, disminución de la libido, malestares estomacales, y dolores musculares provocados por la tensión.
- **Psicológicos:** irritabilidad, baja autoestima, disminución de la autoconfianza, cansancio, tristeza, alteraciones en las funciones cognitivas como disminución en las capacidades de atención, concentración, memoria de trabajo, iniciativa, planificación de actividades y control emocional; además, el estrés académico puede desencadenar en otras enfermedades mentales.
- **Conductuales:** aislamiento, consumo de sustancias como alcohol y tabaco, disminución o aumento del consumo de alimentos, ausentismo académico, y descuido del aseo e imagen personal.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGIA.**

### **Tipo de Investigación**

**Documental:** es una investigación que se caracteriza por el uso de datos previamente obtenidos como fuente de información. Su objetivo principal es usar datos ya existentes para proporcionar una visión panorámica y sistematizada de un fenómeno o situación sobre la que se realiza una nueva investigación (Ruiz y Alvarado, 2020).

Se revisaron y se recolectaron datos anónimos correspondientes a los instrumentos SISCO y PLUTCHIK, dicha información fue proporcionada por la ESPOCH con la finalidad de obtener cifras importantes para el estudio.

**Bibliográfica:** Es aquella que se encarga de recolectar, recopilar y seleccionar información tras la lectura de distintos documentos, para su posterior articulación con el objeto de estudio (Ruiz y Alvarado, 2020).

Se basó en la búsqueda y recolección de información de diversos artículos científicos y páginas de búsqueda científica como ProQuest, Scopus, Redalyc y Elsevier, respecto a las variables del estudio. Dicha información fue analizada minuciosamente desde un punto de vista crítico, tomando así en cuenta contenido verás y actualizado.

### **Diseño de la Investigación**

**Transversal:** Las variables son medidas una sola vez en un determinado periodo de tiempo, es importante destacar que no evaluará la evolución de dichas variables posteriormente (Risco, 2020).

El estudio se realizó en el periodo de abril – agosto del 2022 en la ESPOCH.

**No Experimental:** No existe manipulación de las variables por parte del investigador, por tanto, solo se analizan en el contexto propio en el que se desarrollan (Risco, 2020).

Las variables de estudio no fueron manipuladas.

### **Nivel de Investigación**

**Descriptivo:** Mide y define de forma concreta las variables de estudio; de igual forma, especifica las principales propiedades de dichos fenómenos (Risco, 2020).

Se describieron de forma detallada las particularidades y los factores de riesgo que pueden originar estrés académico e ideación suicida, así como las consecuencias físicas, psicológicas, afectivas y sociales que estas variables causan en los estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.

**Correlacional:** Tiene como objetivo establecer si existen una relación o un grado de asociación entre dos o más variables. Al mismo tiempo busca establecer algún nivel de predicción para que una variable desencadene otra (Risco, 2020).

La investigación tuvo la finalidad de determinar la posible relación o el grado en el que estas dos variables se asocian entre sí en este contexto particular en el que se realizó la revisión de los datos anónimos.

### **Población y Muestra**

**Población:** estuvo conformada por datos anónimos de 320 estudiantes correspondientes a los semestres de quinto a décimo de la carrera de medicina de la ESPOCH con edades comprendidas entre 20 y 30 años.

**Muestra:** se obtuvo por medio de un muestreo probabilístico aleatorio simple, para el cual se empleó la ecuación estadística para proporciones poblacionales, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%, y como resultado la muestra resultó en 176 datos anónimos de los cuales 108 correspondían al sexo femenino y 68 al sexo masculino.

### **Técnica**

**Análisis de documentos y registros:** Esta técnica se basa en examinar datos previamente existentes en sitios como bases de datos, actas, informes, registros, etc (Muñiz y Fonseca, 2019).

### **Instrumento**

**Ficha de registro:** se utilizó para tomar los datos y los resultados más significativos de test previamente aplicados, en este caso de la escala de riesgo suicida de Plutchik y del cuestionario sistémico cognitivista para el estudio del estrés académico. Dichos test se describen a continuación.

**Escala de Riesgo Suicida de Plutchik:** se trata de un cuestionario auto administrado el cual consta de 15 preguntas con respuestas de si o no, en donde cada respuesta afirmativa suma 1 punto. Para obtener la calificación final del test, se suman las puntuaciones de todos los ítems. Una puntuación superior a 6 evidenciaría la presencia de riesgo e ideación suicida (Campas y Telles, 2018).

El instrumento fue creado por Plutchik, Van Praag, Conte y Ricard, en el año de 1989, y fue validado para la población latinoamericana por Sábado y Monforte en 2010. La versión original mostró coeficientes de consistencia interna por ítem en un rango de .84 y .91 mientras que la versión para la población latina mostró una consistencia interna de .81. Así mismo, este instrumento presenta una confiabilidad de 0.89 y una sensibilidad del 88% (Campas y Telles, 2018).

***Inventario Sistémico Cognitivista para el Estudio del Estrés Académico Segunda Versión (SISCO SV-21)***: Consiste en un instrumento de auto informe desarrollado por Barraza en el año 2007, que tiene como objetivo evaluar el estrés académico por medio de 21 ítems con opciones de respuesta de tipo Likert que va desde 0 que significa nunca, hasta 5 equivalente a siempre (Castillo, Guzmán, Bustos, Zabala y Vicente, 2020).

El inventario se encuentra dividido en tres secciones como: factores estresores que corresponden a los ítems del 1 al 7, síntomas compuestos por los ítems del 8 al 14 y las estrategias de afrontamiento desde el ítem 15 al ítem 21. En cuanto a su confiabilidad por medio de un estudio realizado por Álvarez, Gallegos y Herrera en 2018, se pudo observar que el instrumento en Guayaquil, Ecuador cuenta con un alfa de Cronbach de 0.89, lo que demuestra que es un reactivo aplicable a nuestro contexto (Olivas, Morales y Solano, 2021).

### **Método de Análisis**

Para el análisis se utilizó el programa estadístico IBM SPSS 25, un programa efectivo para obtener datos estadísticos. Se analizaron cada una de las tablas y se obtuvieron los porcentajes de los resultados de las baterías revisadas. Posteriormente, se realizó el análisis de datos de la ideación suicida y el estrés académico, las cuales brindaron datos significativos para obtener un análisis completo.

### **Procesamiento de Datos**

Se realizó el procesamiento de datos obtenidos sobre los niveles de las variables de estudio mediante el programa estadístico SPSS 25, el cual facilita la construcción de tablas, gráficas, interpretación y análisis de los resultados.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Resultados

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>	Hombre	68	38,6%
	Mujer	108	61,4%
	<b>Total</b>	176	100%
<b>Edad</b>	20-25	162	92,0%
	26-30	14	8,0%
	<b>Total</b>	176	100%
<b>Semestre</b>	Quinto	67	38,1%
	Sexto	22	12,5%
	Séptimo	27	15,3%
	Octavo	21	11,9%
	Noveno	17	9,7%
	Décimo	22	12,5%
	<b>Total</b>	176	100%

*Nota:* Datos sociodemográficos de estudiantes de medicina de la ESPOCH tomados de una base de datos anónima.

### **Interpretación**

La tabla I respecto a las características sociodemográficas de la muestra, se observa que un 38.6% de los participantes fueron hombres mientras que un 61.4% fueron mujeres. También se puede apreciar que el 92% de la muestra tiene una edad que va de los 20 a los 25 años, mientras que un 8% tiene un rango de edad que va de los 26 a los 30 años. Finalmente, el 38.1% de los estudiantes pertenece al quinto semestre de la carrera de medicina, el 15.3% a séptimo, un 12.5% a sexto, otro 12.5% a décimo, un 11.9% a octavo y un 9.7% a noveno semestre.

**Tabla 2**

*Ideación suicida en los estudiantes de medicina de la ESPOCH*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Ausencia de ideación suicida</b>	79	44,9%
<b>Presencia de ideación suicida</b>	97	55,1%
<b>Total</b>	176	100,0%

*Nota:* Resultados de la escala de riesgo suicida de PLUTCHIK de los estudiantes de medicina de la ESPOCH tomados de una base de datos anónima.

**Interpretación:**

Se observa que, en la población de estudio, el 55.1% de estudiantes de medicina de quinto a décimo semestre de la ESPOCH presenta ideas relacionadas con el suicidio, mientras que el 44.9% de la población no manifiesta estas ideas.

**Tabla 3**

*Niveles de estrés académico en los estudiantes de medicina de la ESPOCH*

<b>Niveles de estrés académico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Leve</b>	39	22,1%
<b>Moderado</b>	92	52,3%
<b>Severo</b>	45	25,6%
<b>Total</b>	176	100%

*Nota:* Resultados del inventario SISCO-21 sobre el nivel de estrés académico tomado de una base de datos anónima de la ESPOCH.

**Interpretación:**

Sobre los niveles de estrés académicos, se puede apreciar que un 52.3% de la población de estudio presenta un nivel moderado de estrés académico; el 25.6% un nivel severo; y un 22.1% presenta un nivel leve.

**Tabla 4**

*Relación entre el estrés académico y la presencia de ideación suicida*



		Ausencia de ideación suicida	Presencia de ideación suicida	Total	
<b>Nivel de estrés académico</b>	<b>Leve</b>	Frecuencia	29	10	39
		Porcentaje	16,5%	5,7%	22,2%
	<b>Moderado</b>	Frecuencia	46	46	92
		% del total	26,1%	26,1%	52,3%
	<b>Severo</b>	Frecuencia	4	41	45
		% del total	2,3%	23,3%	25,6%
<b>Total</b>		Frecuencia	79	97	176
		% del total	44,9%	55,1%	100,0%

*Nota:* Niveles de estrés académico e ideación suicida en los estudiantes de medicina de la ESPOCH tomados de una base de datos anónima.

### **Interpretación**

La frecuencia encontrada entre los niveles de estrés académico e ideación suicida es semejante a lo señalado por (Baquerizo et al., 2022), ya que destaca que es el estrés académico moderado el que mayormente se relaciona con la ideación suicida con un 61,52% de estudiantes con estas variables; seguido de un 14,52% de estudiantes que presentan ideación suicida y un nivel de estrés académico bajo; resultando como punto final que el estrés académico severo es el que menos frecuentemente se presenta conjunto a la ideación suicida con un 12,44%.

### **Tabla 5**

*Prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnov*

	Estadístico	Población	Significancia
<b>Estrés Académico</b>	0,264	176	0,000
<b>Ideación Suicida</b>	0,367	176	0,000

*Nota:* nivel de significación según prueba de normalidad

### **Interpretación:**

Dado a que la muestra es mayor a 50 se utilizó la prueba Kolgomorov Smirnov, la cual muestra que las variables no siguen una distribución normal ya que el p-valor es menor a 0,05.

**Tabla 6**

#### *Pruebas de correlación*

	<b>Valor</b>	<b>Error estándar asintótico</b>	<b>T aproximada</b>	<b>Significación aproximada</b>
<b>R de Pearson</b>	,458	,058	6,805	,000
<b>Correlación de Spearman</b>	,460	,058	6,830	,000

*Nota:* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Rho: coeficiente de correlación de Spearman.

### **Interpretación**

Los datos obtenidos reflejan que se cumple la hipótesis alterna, demostrando así que existe relación entre el estrés académico y la ideación suicida, por tanto, están en similitud con la información recopilada por (Andy, 2018) ya que señala que entre estas dos variables existe una relación significativa de  $p < 0.01$ .

### **Discusión:**

La investigación tuvo como finalidad analizar el estrés académico y la ideación suicida en los estudiantes de la carrera de medicina de la ESPOCH.

En el presente estudio, la población estuvo conformada en un 61.4% por mujeres, y un 38.6% de hombres, y un 92% de los participantes presentaban un rango de edad que iba de los 20 a los 25 años. Estos datos se asemejan a los de Palomino (2022) quien, en un estudio homónimo realizado en Lima Perú, en los cuales el 81.9% de sus participantes eran de sexo femenino, Demostrando que el sexo femenino es más propenso a presentar estrés académico, de igual forma, 63% de la población comprendía una edad de 18 a 26 años, evidenciando la vulnerabilidad de este grupo etario a presentar esta patología.

Dentro de los resultados obtenidos se pudo observar que el 55,1% de los estudiantes de medicina que fueron evaluados presentaban ideas relacionadas con el suicidio y que el 44,9% restante no, datos que se encuentran en similitud con lo hallado por (Amarilla et al., 2018) en su estudio denominado ideación suicida en estudiantes de medicina de la universidad nacional de asunción

donde se revela que 54,9% de las personas testeadas también habrían presentado ideación suicida y en un menor porcentaje el 45,1% no habría tenido ideas que se relacionen con la ideación suicida, evidenciando que las ideas relacionadas con la propia muerte se encuentran presentes en la población universitaria.

Por otro lado, se encontró que el nivel de estrés académico moderado se presenta en más de la mitad de los estudiantes de medicina con un 52,3%, que el 25,6% de los evaluados tienen estrés académico severo y que el 22,1% presentan un nivel de estrés académico leve. (Cassaretto et al., 2021) en su estudio estrés académico en estudiantes peruanos corrobora que la frecuencia del nivel de estrés moderado es la más elevada con un 38,3%; sin embargo, discrepa en que sea el nivel de estrés académico leve el que menormente tienen universitarios, ya que dentro de sus resultados obtuvo que es el 7,1% de estudiantes quienes tienen un nivel de estrés académico severo. Para (Pedroso et al., 2020) los estudiantes de medicina se encuentran dentro de una sobrecarga académica compuesta de tareas, exámenes y actividades del ámbito educativo con una limitación en el tiempo para entregarlas; así como métodos y técnicas obsoletas que no les permite a los universitarios el disfrute pleno de su carrera.

En cuanto a la relación entre el estrés académico y la ideación suicida se pudo comprobar que hay un 26,1% de estudiantes que presentan estrés académico moderado acompañado de ideas relacionadas con la propia muerte, existe un 16,5% de estudiantes de medicina que presentan estrés académico leve e ideación suicida y un 2,3% restante que mantienen un estado severo de estrés académico acompañado de ideación suicida. Resultados que están en concordancia con lo obtenido por (Sánchez, 2018) en su estudio relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios donde evidencia que como resultado de la relación significativa entre estas variables se puede considerar al estrés académico como un factor de riesgo para que se desarrolle la ideación suicida y posteriormente exponga a los universitarios a un suicidio concebido.

### **Propuesta**

Estrategias de intervención psicológica para el adecuado afrontamiento del estrés académico y para mitigar las ideas suicidas en los estudiantes universitarios.

### **Introducción**

Las siguientes estrategias psicoterapéuticas fueron propuestas tras analizar los resultados evidenciados en esta investigación, los cuales indican un nivel moderado de estrés académico y la prevalencia de ideación suicida en los estudiantes universitarios. Para el manejo de estrés

académico e ideas suicidas, se seleccionaron distintas técnicas de enfoque cognitivo-conductual, debido a que el mismo busca modificar conductas, pensamientos y hábitos perjudiciales por otros más adaptativos para mejorar el bienestar integral de la persona.

A continuación, se describe cada una de las estrategias:

### **Objetivo General**

Proponer estrategias de intervención psicológica para el adecuado afrontamiento del estrés académico y para mitigar las ideas suicidas en los estudiantes universitarios.

### **Desarrollo**

Las estrategias de intervención psicológica propuestas a continuación parten de la corriente cognitivo-conductual y deben ser aplicadas por profesionales en salud mental con conocimientos en psicoterapia, y pueden desarrollarse a nivel individual o grupal en base a las características de cada caso.

- 1. Psicoeducación:** Según Godoy et al. (2020) la Psicoeducación permite informar al paciente y sus familiares de manera verbal, por material audiovisual, trípticos, o libros sobre el origen las consecuencias y la influencia de la patología en la vida cotidiana de una persona.

**Objetivo:** Detallar información relevante sobre la patología a las personas afectadas de manera directa o indirecta, abordando datos veraces no solo sobre la enfermedad, sino también sobre el proceso terapéutico y el posible pronóstico en base a la realidad del paciente.

**Aplicación:** Se explica con un lenguaje comprensible para el usuario la naturaleza no patológica del estrés académico y cómo se puede presentar la ideación suicida. La manifestación de las patologías en jóvenes estudiantes, las áreas de su vida que se pueden ver afectadas y los riesgos de no abordar oportunamente las problemáticas. A demás de ello, se resuelven dudas del paciente y de sus familiares acerca de las temáticas.

- 2. Técnica de relajación (Entrenamiento autógeno de Schultz):** Para Rodríguez (2018), es una técnica conductual que centra la atención del usuario en sus manifestaciones físicas y en la modificación de las mismas por medio del lenguaje y la imaginación. Comprende 6 ejercicios específicos de sensaciones de calor, pesadez, ritmo cardiaco, respiración controlada y enfoque en extremidades.

**Objetivo:** Lograr que el paciente llegue a un estado de relajación a través de ejercicios guiados por el profesional que involucran sensaciones corporales.

**Aplicación:** Se evalúa de forma breve la capacidad de imaginación del paciente. Se explica la técnica de relajación de Schultz y se propondrán objetivos graduales a medida que se vaya entrenando la técnica de relajación hasta que el usuario lo logre realizar solo.

- 3. Autorregistro de actividades graduales de agrado y dominio:** Según Yareb y Vald (2017), es una técnica que permite al paciente reconocer sus habilidades y la factibilidad que tiene de realizar actividades placenteras. Esta estrategia disminuye las distorsiones de los hechos y favorece en la identificación de alternativas conductuales saludables.

**Objetivo:** Reintegrar al paciente a su contexto habitual reduciendo los pensamientos automáticos de limitación y sus conductas desadaptativas.

**Aplicación:** Se estimulan factores protectores. Se registran actividades que le producían placer que desearía retomar. Conjuntamente con el paciente se proponen actividades satisfactorias con personas significativas. Y finalmente se realiza un debate sobre la dificultad y satisfacción encontradas en el desarrollo de las actividades registradas.

- 4. ABC de la teoría de A. Ellis:** Según Yareb y Vald (2017), esta estrategia permite identificar y cambiar el proceso cognitivo y conductual irracional de una persona, además reduce la autocrítica negativa y los sentimientos de culpa, promoviendo un manejo adecuado de situaciones similares futuras.

**Objetivo:** Determinar pensamientos e ideas distorsionadas que generan sentimientos negativos en el paciente y cambiarlos por otros más adaptativos.

**Aplicación:** primero el paciente debe lograr identificar cuáles son los pensamientos que está teniendo cuando se presentan sentimientos de malestar. También es recomendable que identifique las situaciones y contextos dentro de los que se presentan estos pensamientos. Posteriormente se debe entrenar al paciente para que evalúe esos pensamientos de forma objetiva a través de preguntas que desestimarán la validez de los pensamientos negativos. Finalmente se motiva al paciente a evaluar ideas que sean más adaptativas.

- 5. Entrenamiento en resolución de problemas:** Para Yareb y Vald (2017) es una técnica que permite reducir la rigidez cognitiva respecto a los objetivos y expectativas planteadas del sujeto, favoreciendo así la tolerancia a la frustración. Genera en el paciente una visión

más amplia de la realidad que lo fuerza a cuestionarse y hacer uso de sus recursos personales para resolver problemas.

**Objetivo:** Enfocar al paciente en la identificación de alternativas que solucionen los conflictos que generan malestar para un desenvolvimiento satisfactorio.

**Aplicación:** Se motiva al paciente a que considere alternativas para la resolución de sus conflictos. Luego para motivar un análisis más realista en el paciente, se realiza un debate con el paciente en torno a las alternativas inadecuadas y posteriormente se seleccionan las alternativas adecuadas a ejecutar para reducir la sintomatología de estrés académico e ideación suicida.

- 6. Prevención de recaídas:** De acuerdo a Londoño (2017) esta estrategia consiste en brindar información útil al paciente para que identifique señales de alerta y actúe a tiempo para evitar una recaída. También busca enseñar a los familiares a manejar adecuadamente los factores de riesgo y protectores.

**Objetivo:** Fortalecer la seguridad de la persona en base a sus logros, psicoeducarlo en torno a la posibilidad de recaídas y recordar la aplicación de estrategias aprendidas.

**Aplicación:** Se retroalimenta al paciente sobre los logros adquiridos, las modificaciones realizadas y sus capacidades para fortalecer su seguridad. Posteriormente se enseña a identificar dificultades y actuar de manera más adaptativa ante las mismas. Finalmente se establece un plan de contingencia en caso de recaídas.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

Al término del estudio se concluye lo siguiente:

- Los datos obtenidos mediante la escala de riesgo suicida de Plutchik muestran que existe un alto índice de estudiantes de medicina que presentan ideación suicida
- Más de la mitad de la población estudiada presenta niveles moderados y altos de estrés académico, evidenciándose más en el género femenino.
- Mediante la prueba de correlación estadística, existe una relación directamente proporcional entre el estrés académico y la ideación suicida, es decir, a mayor nivel de estrés académico, mayor probabilidad de que se presenten ideas suicidas.
- Se seleccionaron las técnicas psicológicas más utilizadas para el manejo conductual y cognitivo de las patologías analizadas en este trabajo, con la finalidad de prevenir la aparición de pensamientos suicidas y enseñar a los estudiantes universitarios estrategias para el manejo adecuado del estrés académico.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda que el estado ecuatoriano y de forma específica el ministerio de educación brinde mayor importancia a la salud mental de los estudiantes universitarios, de forma tal que se identifique de forma temprana y se prevengan factores desencadenantes e implicados en el desarrollo de problemáticas como el estrés académico y la ideación suicida.
- Recomendar que las autoridades, docentes y el centro de salud integral planteen campañas para que los estudiantes universitarios puedan expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos al personal de salud mental de su institución educativa, especialmente si se sienten aquejados por algún problema puntual.
- Para un proceso de enseñanza de calidad; se recomienda que las autoridades correspondientes a la carrera de medicina revisen, controlen y propongan horarios que no estén sobrecargados de actividades académicas para así disminuir el malestar en sus estudiantes.
- Sugerir que los docentes y personal del centro médico detecten fases o síntomas iniciales y que los remitan a atención especializada para evitar la aparición de cuadros de

enfermedades psicosomáticas, psicológicas o físicas, y prevenir la cronicidad de los mismos.

### **Bibliografía**

- Aburto G., C. A., Díaz M., K., y López C., P. (2017). *Ideación suicida en adolescentes del área rural: estilo de crianza y bienestar psicológico*. Revista Colombiana de Enfermería, 15, 50–61. <https://doi.org/10.18270/rce.v15i12.2136>
- Amarilla, J., Barrios, F., Bogado, F., Centurión, R., Ca-, D., Cardozo, J., Guillén, W., Ferreira, Y., Trinidad, A., Arce, A., Medicina, E. De, Médicas, F. D. C., Asunción, U. N. De, De, A., Psiquiatría, E. De, Médicas, F. D. C., Asun-, U. N. De, Asunción, D., Barrios, F., ... Cardozo, J. (2018). DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN *SUICIDAL IDEATION IN MEDICAL STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF ASUNCIÓN* Profesor Titular y Jefe de la Cátedra de Psiquiatría , Facultad de Ciencias Médicas , Universidad Nacional INTRODUCCIÓN El suicidio es el r. 2(1), 13–24.
- Arcos Rodríguez, Á. (2016). *Proyecto de Investigación sobre el suicidio*. Tfg, 1, 1–44. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3765/PROYECTO DE INVESTIGACION SOBRE EL SUICIDIO.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3765/PROYECTO_DE_INVESTIGACION SOBRE_EL_SUICIDIO.pdf?sequence=1)
- Baños-Chaparro, J., Ynquillay-Lima, P., Delgado, F. L., y Guillen, F. G. F. (2021). *Network analysis of the suicidal behaviors in peruvian adults / Análisis de redes de las conductas suicidas en adultos peruanos*. Revista Cubana de Medicina Militar, 50(3).
- Baños-Chaparro, J. (2022). *Ideación suicida pasiva y activa: una breve descripción: Passive and active suicidal ideation: a brief description*. Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 6(1).
- Benavides-Mora, V. K., Villota-Melo, N. G., y Villalobos-Galvis, F. H. (2019). *Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 24(3), 181–195. <https://doi.org/10.5944/rppc.24251>
- Cañon, S., y Carmona, J. (2018). *Revisión Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes*. Revision, diciembre.
- Carmona Parra, J. A., Carmona González, D. E., Maldonado Santiago, N., Rivera Lugo, C., Fernández Arbeláez, O. L., Cañón Buitrago, S. C., Jaramillo Estrada, J. C., Narváez Marín, M. y Alvarado Salgado, S. V. (2019). *El suicidio y otros comportamientos autodestructivos*



- en jóvenes universitarios de Colombia y Puerto Rico: acciones, interacciones y significaciones.* In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.* LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Lozano-Mundo, M, Patiño-Trejo, J, Ramírez-Palomino, J.A., Aldana-López, J.A., Carmona-Huerta, J. (2022). *Ideación suicida y su relación con síntomas depresivos, desgaste laboral y consumo de sustancias en residentes médicos.* RevSalJal, 9(1), 28–34.
- Montalvo Prieto, A., y Simancas Pallares, M. A. (2019). *Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior.* Panorama Económico, 27(3), 655–674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Oyanadel, C., Carrasco-Correa, H., Latorre-Nanjarí, J., Peñate-Castro, W., y Sepúlveda-Queipul, C. (2021). *Reduciendo la ideación suicida en adolescentes con terapia de perspectiva temporal. Un estudio experimental.* Acta Colombiana de Psicología, 24(1), 63–71. <https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.1.6>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios.* Investigación y Ciencia, 28(79), 75-83.
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., y Sepúlveda Zapata, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento.*
- Sánchez Villena, A. R. (2017). *Ideación suicida y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Cajamarca.*
- Sánchez-Villena, A. (2018). *Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios.* Eureka (Asunción, En línea).
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., y Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). *Manejo del estrés académico; revisión crítica.* Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo, (agosto).
- Castaño Castrillón, J. J., Cañon Buitrago, S. C., y Lopez Tamaño, J. J. (2020). *Riesgo suicida en estudiantes universitarios Suicidal risk in college students from Manizales ( Caldas ,*

- Colombia ) *Abstract Risco de suicídio em estudantes universitários de Manizales ( Caldas , Colômbia ) Resumo*. *Informes Psicológicos*, 22(1), 77–95.
- Londoño Muriel, V., y Cañón Buitrago, S. C. (2020). *Factores de riesgo para conducta suicida en adolescentes escolarizados: revisión de tema*. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 472–480. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3582>.
- Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. (2017). *Boletín de salud mental: Conducta suicida*. *Ministerio de Salud y Protección Social*, 25. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>
- Santos. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca, 2016*. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas.
- Silva, López y Columba. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Gutierrez, R. (2017). *Factores psicosociales más relevantes asociados a la ideación suicida en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Enfermería UNMSM 2016*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Andy, S.-V. (2018). *Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios*. *Eureka (Asunción, En Línea)*, 15(1), 27–38. <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/yg3mc>
- Denis-Rodríguez, E., Barradas Alarcón, M. E., Delgadillo-Castillo, R., Denis-Rodríguez, P. B., y Melo-Santiesteban, G. (2017). *Prevalencia de la ideación suicida en estudiantes de Medicina en Latinoamérica: un meta análisis / Prevalence of Suicidal Ideation in Medical Students of Latin America: a Meta-analysis*. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 8(15), 387–418. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.304>
- García-araiza, H. J., Hernández-chávez, L., Och-castillo, J. M., Rivera, S. G. C.-, y Travesi-raygoza, A. G. (2019). ORIGINAL ORIGINAL *Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo University stress in medical students at the University of Quintana Roo*. *Revista Salud Quintana Roo*, 12(41), 13–17.
- Ortega, A. O. (2018). *Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano-Arquitectónico*.

- Reyes-Ruiz y Carmona Alvarado. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*.
- Risco, Aldo. (2020). *Clasificación de las investigaciones*. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%20a9mica%2020202818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Muñiz y Fonseca. (2019). *Diez pasos para la construcción de un test*. *Psicothema*, 31(1).
- Santana y Telles. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de riesgo suicida de Plutchik en una muestra de jóvenes mexicanos privados de la libertad*. *Avances en Psicología*, 26(1), 57-64.
- Olivas, Morales y Solano. (2021). *Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos*. *Propósitos y Representaciones*, 9(2).
- Minsiterio de Salud de Chile y Fundación para la Confianza. (2020). *Modelo de Intervención Hablemos de Todo* (1.a ed., Vol. 1). INJUV.
- Aguilar, M. E. B. (2018). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. *Multimed*, 21(6).
- Kloster Kantlen, G. E., y Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*.
- Santana-Campas, M. A., y Telles, F. S. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala riesgo suicida de Plutchik en una muestra de jóvenes mexicanos privados de la libertad*. *Avances en Psicología*, 26(1), 57-64.
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., y Vicente, B. (2020). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(56), 101-116.
- Baquerizo-Quispe, N. S., Miguel-Ponce, H. R., Castañeda-Marinovich, L. F., Romero-Mejía, A. J., y Aquino-Canchari, C. R. (2022). *Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19*. *Revista Médica de Rosario*, 88(1), 7-15.

- Pedroso, M. D. M., Pérez, J. C. C., y Martínez, J. C. C. (2020). *Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet*. *Medimay*, 27(1), 68-77.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/suicide>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Londoño, M. (2017). *La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales*. *Poiésis*, 1(33), 139–145.
- Rodríguez, E. (2018). “*Técnicas De Relajación En El Paciente Con Ansiedad*.” *Interpsiquis*, 1(1), 1–8. [www.interpsiquis.com-abril](http://www.interpsiquis.com-abril)
- Tobón, S., César, A., Rojas, N., & Vinaccia, S. (2004). *En El Área De La Salud A Partir Del Enfoque Procesal Del Estrés*. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 59–65. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200007)
- Yareb, E., & Vald, K. P. (2017). *Tratamiento cognitivo-conductual para trastorno depresivo persistente con inicio en el periparto*. 77(2009), 845–854.
- Hirsch, J. K., Rabon, J. K., Reynolds, E. E., Barton, A. L., y Chang, E. C. (2019). *Perceived stress and suicidal behaviors in college students: Conditional indirect effects of depressive symptoms and mental health stigma*. *Stigma and Health*, 4(1), 98.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., Vallejo, G. C., Quirama, T. C., Sánchez, Y. O., y Cardona, P. D. (2018). *Depresión Y Su Relación con el Consumo de Sustancias Psicoactivas, El Estrés Académico y la Ideación Suicida En Estudiantes Universitarios Colombianos*. *Health & Addictions/salud y drogas*, 18(2).
- Zea Pachacama, P. C. (2019). *Afrontamiento al estrés e ideación suicida en adolescentes con bajo rendimiento académico de la Institución Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

## Anexos

### Escala de Riesgo Suicida de Plutchik

#### ESCALA DE RS

**INSTRUCCIONES:** Las siguientes preguntas trata sobre cosas que Ud ha sentido o hecho. Por favor conteste cada pregunta simplemente con un "SÍ" o "NO".

	SI	NO
1. ¿Toma de forma habitual algún medicamento como aspirinas o pastillas para dormir?		
2. ¿Tiene dificultades para conciliar el sueño?		
3. ¿A veces nota que podría perder el control sobre sí mismo/a?		
4. ¿Tiene poco interés en relacionarse con la gente?		
5. ¿Ve su futuro con más pesimismo que optimismo?		
6. ¿Se ha sentido alguna vez inútil o inservible?		
7. ¿Ve su futuro sin ninguna esperanza?		
8. ¿Se ha sentido alguna vez tan fracasado/a que sólo quería meterse en la cama y abandonarlo todo?		
9. ¿Esta deprimido/a ahora?		
10. ¿Está Ud separado/a, divorciado/a o viudo/a?		
11. ¿Sabe si alguien de su familia ha intentado suicidarse alguna vez?		
12. ¿Alguna vez se ha sentido tan enfadado/a que habría sido capaz de matar a alguien?		
13. ¿Ha pensado alguna vez en suicidarse?		
14. ¿Le ha comentado a alguien, en alguna ocasión, que quería suicidarse?		
15. ¿Ha intentado alguna vez quitarse la vida?		

## Inventario Sistémico Cognositivista para el Estudio de Estrés Académico (SISCO-21)

### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					