



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

**PREVALENCIA Y REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
PERÍODO 2024 DI.**

**PREVALENCE AND IMPACT OF ACADEMIC STRESS IN MEDICAL
STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
PERIOD 2024 DI.**

Joselyn Sofía Aguilar Bustamante
Universidad Técnica de Machala

Miuller Daniel Cadena Durán
Universidad Técnica de Machala

Edmo Ramiro Jara Guerrero
Universidad Técnica de Machala

Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI

Joselyn Sofía Aguilar Bustamante¹

jaguilar19@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-1512-4815>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Miuller Daniel Cadena Durán

mcadena2@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-6007-0731>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Edmo Ramiro Jara Guerrero

ejara@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0263-5774>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

RESUMEN

El estrés de tipo académico es una expresión emocional, fisiológica y cognitiva producida a causa de los requerimientos de las demandas del ambiente de la educación, produciendo alteraciones del rendimiento y bienestar de los alumnos. Objetivo: Evaluar el rango de estrés académico y las variables relacionadas con el mismo en los estudiantes de noveno semestre de medicina de la UTMACH en el periodo 2024 DI, mediante la realización de la encuesta SISCO con la intención de recolectar datos y elaborar un plan de acción y mejora. Metodología: El artículo se realizó de forma cuantitativa, prospectiva, descriptiva, y transversal, utilizando una muestra representativa de 56 estudiantes, electos a través del muestreo no probabilístico por conveniencia. Todos quienes participaron tenían edades halladas entre 21 a 28 años, con mayor predominio el grupo de 21 a 23 años con un 50% de prevalencia. Resultados: Este artículo reveló que el 69,62% presentó un nivel severo de estrés, el 26,80% un nivel moderado y el 3,58% un nivel leve, relacionando este estrés con los factores estresores, la sintomatología presente en los estudiantes, y las formas de afrontamiento. Conclusión: Estos hallazgos destacan el requerimiento de tácticas eficaces para disminuir el estrés universitario.

Palabras clave: estudiantes, estrés, medicina

¹ Autor principal

Correspondencia: jaguilar19@utmachala.edu.ec

Prevalence and impact of academic stress in medical students of the Universidad Técnica de Machala period 2024 DI

ABSTRACT

Academic stress is an emotional, physiological, and cognitive expression produced by the demands of the educational environment, producing alterations in the performance and well-being of students. Objective: To evaluate the range of academic stress and the variables related to it in ninth semester medical students at UTMACH in the 2024 D1 period, by conducting the SISCO survey with the intention of collecting data and developing an action and improvement plan. Methodology: The article was carried out in a quantitative, prospective, descriptive, and cross-sectional way, using a representative sample of 56 students, chosen through non-probabilistic convenience sampling. All participants were between 21 and 28 years old, with a greater predominance of the 21 to 23 year old group with a 50% prevalence. Results: This article revealed that 69.62% presented a severe level of stress, 26.80% a moderate level and 3.58% a mild level, relating this stress to the stressors, the symptoms present in the students, and the ways of coping. Conclusion: These findings highlight the need for effective tactics to reduce university stress.

Keywords: students, stress, medicine

Artículo recibido 11 octubre 2024

Aceptado para publicación: 17 noviembre 2024



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo que tiene por título “Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 - DI”, busca determinar la prevalencia y repercusión de un factor, como lo es el “estrés” en los alumnos de medicina que cursan el noveno semestre paralelo A y B de la UTMACH – Ecuador, determinando el factor más frecuente, sintomatología y consecuencias que se presentaron.

El término estrés proviene del griego “Estrigeree” que significa provocar tensión y empleada inicialmente en alrededor del siglo 14. Durante la vida, el ser humano ha tenido que pelear contra variaciones bruscas y retos inciertos, cosa que ha provocado que el ser humano tenga que demostrar su fuerza y aptitud frente a la situación. Con ejemplos claros como la aparición de la viruela hasta la reciente crisis sanitaria del COVID19, todas estas situaciones han provocado modificaciones a la humanidad (López et al., 2024).

Selye H, es catalogado como el pionero de las investigaciones relacionadas con el estrés, ya que lo describe como el conjunto de pasos que empieza en presencia de la agrupación de demandas del entorno o ambiente que obtiene la persona, para las que tiene que brindar una correcta respuesta, activando de esta forma mecanismos para afrontarlos (Hernández León et al., 2023).

Estos recursos de afrontamiento engloban un conjunto de síntomas a nivel emocional, muy poco agradables, destacándose dentro de ellos el enojo, ansiedad, y depresión. (Asian Canchis et al., 2021)

Por otro lado la OMS lo define como “una respuesta humana natural que nos impulsa a afrontar los desafíos y las amenazas de nuestra vida”. (*Estrés*, n.d.)

Debemos saber que el estrés universitario está relacionado con el estrés psicológico y es un subtipo conocido del estrés ocupacional o laboral, que consiste en una consecuencia a raíz de una serie de desafíos como los es el tener un intenso peso de tareas, a nivel de la familia y sociedad las altas expectativas, la disputa entre colegas y la disparidad en lo económico siendo agentes importantes. (López et al., 2024).

El estrés y la carrera de medicina guardan una estrecha relación, ya que esta última tiene como objetivo capacitar y producir médicos competentes para satisfacer las necesidades de atención médica y promover la salud pública. Esto se consigue mediante un arduo entrenamiento que requiere una ardua

motivación, inteligencia y resistencia que desencadena consecuentemente en presión hacia el alumno y terminando en “estrés”. Wang J. y Liu M. nos mencionan que, a nivel mundial, aproximadamente uno de cada tres estudiantes de medicina (33,8%) experimenta ansiedad, observándose una mayor prevalencia entre los estudiantes de medicina de Medio Oriente y Asia. (Wang et al., 2023).

Recordemos que la juventud representa una fase crucial del desarrollo, y muchos trastornos mentales comienzan en la etapa los adolescentes y los adultos tempranos, de este modo, la exposición a cualquier factor de riesgo biológico, social o psicológico durante la adultez temprana puede tener un impacto desproporcionado. (Di Vincenzo et al., 2024) Por ello, el grupo de estudiantes de medicina tiene un riesgo particularmente alto de desarrollar trastornos mentales. De hecho, los trastornos mentales comunes, incluidos los trastornos de ansiedad y depresivos, oscilan entre el 27% y el 34% entre los estudiantes de medicina. Los datos son alarmantes cuando se observan los niveles de ideación suicida, entre los estudiantes de medicina llegando a un 11,1%. (Seo et al., 2021).

Estudios centrados en Ecuador, nos muestra que en su sistema de educación superior en lo referente a la carrera de medicina se encuentra identificada por varios factores que crean dificultades en el proceso de formación, dentro de los cuales se encuentra el estrés como uno de ellos, sabiendo una de las carreras con mayor número de estudiantes, pero es la más exigente, el factor mencionado juega a favor o en contra e influyen en su rendimiento. (Zamora-Marin & Victoria Leiva-Colos, 2022)

Recordando que la presión causada a raíz del estrés es hasta cierto punto útil para el crecimiento de la identidad de los individuos. En otro sentido, investigaciones relacionadas sobre el estrés demuestran la relación entre el sexo y la afección que produce una situación estresante del aspecto educativo, definiendo así que los hombres suelen llevar a cabo la revisión de la problemática o la administración de medios para solucionarlo, por otra parte, las mujeres, ante un estresor buscan apoyo en su círculo social, o en contraparte la negación del hecho. (Pozos-Radillo et al., 2022).

En relación con los síntomas del estrés académico, se halló que los psicológicos son los más encontrados en contraste con los físicos y del comportamiento, refiriéndose especialmente a síntomas como inquietud, ansiedad, y preocupación recurrente, provocando consigo un negativo funcionamiento académico, ya que se conecta con un bajo desarrollo en el aspecto académico. (Cassaretto- et al., 2021)

Pues se ha demostrado que los estudiantes de medicina son vulnerables al estrés mental. El

fortalecimiento de las características protectoras individuales puede ser una piedra angular con el objetivo para impulsar una mejora en la salud mental para los estudiantes de la carrera de medicina y, por lo tanto, prevenir los trastornos mentales. (Ungar et al., 2022)

Existen técnicas para el afrontamiento del estrés, por ejemplo: el yoga es una estrategia que busca ampliar el campo de la existencia humana a través de posturas, permitiendo conseguir un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benévolo. Para restablecer los procesos cognitivos, el tai chi combina movimientos físicos lentos con meditación, toma de conciencia del cuerpo y del alma, imágenes y control de la respiración. (González-Valero et al., 2019).

METODOLOGÍA

La presente investigación es de carácter cuantitativo, debido a que el enfoque se presenta con determinado número de alumnos y el nivel es de tipo descriptivo a causa de que definen acontecimientos del estrés de tipo académico en los educandos de la Universidad Técnica de Machala, 2024. En relación con el plan para la obtención de la información este es de modelo prospectivo, pues los datos indispensables propios de la investigación son recopilados a propósito del estudio. La variable es transversal en referencia a el número de veces en las cuales se calcula la variable del estudio, ya que todas estas variables fueron calculadas por una única vez.

La población de la presente tesis está constituida por 60 jóvenes universitarios de la carrera médica de la UTMACH. Fueron incluidos aquellos estudiantes que cursan el noveno semestre de la carrera de medicina paralelo A y B, correspondientes al semestre académico 2024 D1.

Tabla 1 - Población de estudio

Semestre	Total de estudiantes
Noveno A	34
Noveno B	26
Total	60

Fuente: Elaboración propia

Para obtener la muestra, se tuvo en cuenta la observación de García - García, que plantea que la muestra se constituye de un grupo menor de individuos extraídos de la población inicial, esta además debe

considerar ciertas características como ser representativa y que requiere de una obtención matemática para su obtención. (García-García et al., 2013) Concluyendo así con una muestra de 60 estudiantes, de sexo masculino y femenino con un grupo de edades desde los 21 a los 28 años, debemos también tener en consideración que el muestreo que se empleo fue no probabilístico por segmentos.

Tabla 2 - Muestra de estudio

Semestres	Total de estudiantes	Numero de encuestas
Noveno A	34	32
Noveno B	26	24
Total	60	56

Fuente: Elaboración propia

Los principios considerados para incluir a los participantes en la muestra fueron el querer acceder voluntariamente a participar en la presente investigación y que se encuentren matriculados de forma legal a la UTMACH.

Para lograr recolectar la información se empleó una ficha sociodemográfica con el fin de recolectar datos como edad, sexo, semestre y situación laboral de los estudiantes. Además de utilizar el conjunto de preguntas denominado SISCO basada en la herramienta del Inventario de Estrés Académico - SISCO, el cual está constituido por un grupo de procedimientos validados, que además cuenta con 23 ítems de estructura de respuesta de clase Likert de 6 categorías: 0 valuado nunca, 1 como casi nunca, 2 como raramente, 3 como a veces, 4 como casi siempre y 5 como siempre, permitiendo evaluar el grado de magnitud del estrés en el ámbito académico, que permiten determinar la recurrencia con la que las demandas del ambiente que rodea al individuo son percibidas en forma de estímulos productores de estrés con una confiabilidad en alfa de Cronbach de .83, la recurrencia con la que se exponen síntomas frente a un estresor con una confiabilidad de .85 y finalmente la periodicidad del empleo de formas de afrontar la situación, con una confiabilidad de .85. Ambas encuestas se aplicaron en Google Forms.

Se efectuó el proceso de tabular los resultados encontrados en los alumnos de la UTMACH, para elaborar el análisis de las estadísticas utilizando hojas de cálculo de Microsoft Excel, los resultados empleados en los cuadros derivan de para su correspondiente estudio, análisis y final discusión con el

fin de aterrizar en la conclusión y las recomendaciones necesarias.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Según los datos sociodemográficos obtenidos, el 60,7% eran mujeres y el 39,3% hombres. La menor edad fue de 21 años y la mayor de 28 años, 50% tenían entre 21 y 23 años, seguido por 42,85% entre 24 y 26 años, sólo 7,15% pertenecían a un rango de 27 años o más.

En cuanto a la distribución por período académico, hubo una mayor participación del 9º ciclo A con 32 alumnos, representando el 57,15%, mientras que el 9º ciclo B tuvo 24 alumnos, correspondiendo al 43,85%.

Tabla 3 - Características sociodemográficas

Variable	Cantidad	Porcentaje
Sexo		
Femenino	34	60,70%
Masculino	22	39,30%
Edad		
21-23	28	50%
24-26	24	42,85
27 o más	4	7,15%
Semestre		
9no° A	32	57,15%
9no° B	24	43,85%
Estudiantes que trabajan		
Si	14	25%
No	42	75%

Fuente: Elaboración propia

De los adolescentes evaluados, 69,62,5% presentaron un nivel severo de estrés, 26,80% un nivel moderado y 3,58% de los evaluados un nivel leve (Tabla 4).

Tabla 4 - Niveles de estrés

Niveles de estrés	Cantidad	Porcentaje
Leve	2	3,58%
Moderado	15	26,80%
Severo	39	69,62%

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 5 muestra el porcentaje de respuestas a situaciones estresantes para el total de la muestra. Para el ítem 1, que considera la sobrecarga de tareas, se observó el mayor porcentaje de respuestas siempre con 37,5%, seguido del ítem 6, que evalúa el tiempo limitado para realizar un trabajo, con 25% de respuestas siempre. Por otro lado, el ítem 3, que mide la forma de evaluación docente, representó con un 12,5%, el menor porcentaje de respuestas siempre.

Tabla 5 - Porcentaje de respuestas frente a estresores

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas	3,60%	3,60%	1,80%	19,50%	34,00%	37,50%
La personalidad de los/as profesores/as	3,60%	10,80%	7,20%	23,40%	34,00%	21,00%
La forma de evaluación de mis profesores/as	3,60%	8,90%	10,60%	34,00%	30,40%	12,50%
El nivel de exigencia de mis profesores/as	3,60%	1,80%	25,00%	34,00	16,10%	19,50%
El tipo de trabajo que me piden los profesores	3,60%	8,90%	14,30%	26,80%	32,10%	14,30%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3,60%	1,80%	12,50%	14,40%	42,70%	25,00%
Poca claridad de los profesores	0%	0%	19,70%	12,50%	46,80%	21,00%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 6 muestra los porcentajes de síntomas presentes en el total de la muestra desarrollados por el estrés. El ítem 5 sentimientos de agresividad e irritabilidad presenta el mayor porcentaje con un 17,8%, seguido del ítem 7 desgana para realizar las tareas escolares con un 16,10%. Por otro lado, el ítem 2 sentimientos de depresión y tristeza presenta el porcentaje más bajo con un 7,20%, al igual que el ítem 4 sobre problemas de concentración con un 7,20%.

Tabla 6 - Porcentaje de síntomas frente al estrés

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)	0%	10,80%	8,90%	32,10%	39,30%	8,90%
Sentimientos de depresión y tristeza	7,20%	0%	8,90%	53,30%	23,40%	7,20%
Ansiedad, angustia o desesperación	7,20%	0%	16,10%	49,80%	16,10%	10,80%
Problemas de concentración	7,20%	0%	8,90%	69,50%	7,20%	7,20%
Sentimiento de agresividad e irritabilidad	0%	3,60%	16,10%	41,00%	21,50%	17,80%
Conflictos o tendencia para polemizar	0%	3,60%	12,50%	16,10%	57,00%	10,80%
Desgano para realizar las labores escolares	0%	5,30%	34,00%	33,80%	10,80%	16,10%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 7 muestra los porcentajes de los mecanismos de afrontamiento utilizados para lidiar con el estrés. En el ítem 1, concentrarme en resolver la situación estresante presenta el mayor porcentaje con un 34%, seguido del ítem 5 sobre recordar situaciones similares y cómo las resolví con un 32%, y en tercer lugar el ítem 2 sobre establecer soluciones concretas, con un 26,8%. Por otro lado, el ítem 4 sobre mantener el control sobre mis emociones presenta el porcentaje más bajo con un 19,50%, al igual que el ítem 4 sobre evaluar los aspectos negativo y positivos de las diferentes soluciones con un 23,30%.

Tabla 7 - Porcentaje de afrontamiento frente a estrés

Afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación	0%	0%	28,90%	21,00%	16,10%	34,00%
Establecer soluciones concretas	0%	0%	14,40%	19,50%	39,30%	26,80%
Analizar las soluciones	7,20%	1,80%	19,40%	25,00%	23,30%	23,30%
Mantener el control sobre mis emociones	8,90%	8,90%	23,40%	30,40%	8,90%	19,50%
Recordar situaciones y cómo solucione	7,20%	0%	1,80%	28,60%	30,40%	32,00%
Plan para enfrentar lo que me estresa	0%	7,20%	19,70%	28,60%	19,50%	25,00%
Obtener lo positivo de la situación	0%	7,20%	19,70%	28,60%	19,50%	25,00%

Fuente: Elaboración propia

Como se muestra en la Tabla 8, 23 alumnas (67,64%) tenían estrés severo, seguidas de 11 (32,36%) con estrés moderado y, por otro lado, en los varones 16 de ellos (72,70%) tenían estrés severo, seguidos de 4 de ellos (18,20%) con estrés moderado y, finalmente, 2 de ellos (9,10%) con estrés leve.

Tabla 8 - Nivel de estrés con relación al sexo

Nivel de estrés	Leve		Moderado		Severo		Total	
Sexo	Numero	%	Numero	%	Numero	%	Numero	%
Femenino	0	0%	11	32,36%	23	67,64	34	100%
Masculino	2	9,10%	4	18,20%	16	72,70	22	100%

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Al disponer los rangos de prevalencia de estrés académico en los alumnos de medicina, se encontró que 67% de la población estudiada presentaba un nivel severo de estrés, resultado obtenido a través de la encuesta SISCO (Inventario Cognitivo Sistémico para el Estudio del Estrés de tipo Académico). Relacionado a esto, Guillermo Carriazo-Sampayo nos dice que los estudiantes sufren un estrés importante desde el inicio de su carrera, y aunque cierto grado de estrés es aceptable, no todos los estudiantes lo resuelven de manera adecuada. (Otero-Marrugo et al., 2020)

Sin embargo, Marco Kaggwa nos comenta que, en los países de alto ingreso, como Arabia Saudí, la prevalencia del estrés se observó en un 30,5% en un conjunto de alumnos de la carrera de medicina, en comparación a un país como Uganda que tenía una prevalencia del 54,5%. Estas discrepancias en la tasa de prevalencia contradicen nuestros resultados, ya que, en estos países de alto ingreso, su calidad de vida es mejor en comparación con la población estudiada. (Kaggwa et al., 2021)

Al identificar en los alumnos de medicina los factores relacionados a través de la encuesta SISCO enfocada en el parámetro estresores, se presenció un nivel severo de estrés. Esto se apoya en la información que Rosa Pérez afirma, el estilo de vida dentro de una carrera universitaria, acarrea grandes cambios, creando consigo situaciones muy estresantes. (Pérez Contreras et al., 2021)

En relación a estos estresores, la encuesta SISCO utilizada entre estudiantes de la UTMACH - Ecuador alcanzó una respuesta de estrés alta (69,3%), incluyéndolo en un nivel de estrés severo, debido a que

estos estudiantes toleran sobrecarga de tareas, personalidad y carácter de algunos docentes, formas de evaluación y tiempo limitado para resolver requerimientos académicos del currículo. Siendo el factor de mayor frecuencia la “Sobrecarga de tareas” (37,5%), seguido del “Tiempo limitado para realizar el trabajo” (25%) y en tercer lugar, con menor frecuencia, “Personalidad del profesorado” (21%).

No obstante, Marco Kaggwa refiere que en países de altos ingresos (PIA), como Arabia Saudí, la prevalencia de estrés reflejó un 30,5% en Estudiantes de medicina, a diferencia de un país como Uganda que presentó una prevalencia del 54,5%. Estas discrepancias en la tasa de prevalencia contradicen a nuestros resultados ya que, en estos países de ingresos altos, su calidad de vida es mejor en comparación a la población estudiada. (Kaggwa et al., 2021).

De forma similar, Julio G. Álvarez aplicando la misma encuesta en su trabajo de investigación en el que evalúa el nivel de estrés, reportó que la media general en los R1 estableció un 76 %. Para los R2 fue un 68 %, datos que respaldan la presencia de estrés severo para ambos casos. Reportando como factores estresantes más frecuentes a “Pruebas realizadas por los docentes de cátedra y “participaciones del alumnado”, en menor frecuencia se encontró: “El espécimen de trabajo solicitado por el docente” y “El escaso tiempo para realizar el mismo trabajo”. (*El Estrés Académico, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento En Residentes de Estomatología General Integral*, n.d.) Este resultado no concuerda con los datos obtenidos en la actual investigación, ya que los alumnos de la UTMACH se encuentran estresados con más frecuencia a causa de los factores “Exceso de trabajos” y “El escaso tiempo para realizar el mismo trabajo”.

La calidad de vida y salud muestran resultados alarmantes a raíz del impacto del estrés académico, una relación con síntomas asociados al estrés académico con un 63,3% de los participantes presentando niveles de estrés severo, puesto que los estudiantes manifiestan tener “Aumento de agresividad e irritabilidad” con un 17,8%, seguido por la “desgano para realizar las labores escolares” con un 16,10%, y en tercer lugar con menor frecuencia el “Ansiedad, angustia y desesperación” con un 10,80%. Sintomatología que pueden relacionarse con la sobrecarga de responsabilidades académicas, que desencadena en horas de sueño inadecuadas. Jhon F. Espinosa afirma que el nivel de estrés medio y alto ocasiona un rendimiento bajo en la productividad de los alumnos. (Espinosa-Castro et al., n.d.)

Por otro lado, Ana Mavel Z. menciona que, en personas con autoestima alta, se asocia con autoevaluaciones afirmativas, distinguidas por tener una actitud de aprobación hacia uno mismo y se ha resaltado como un factor protector sobre el estrés y problemas de salud mental como la depresión. (Zamora-Marin & Victoria Leiva-Colos, 2022).

Además, es de vital importancia saber que el padecer de estrés crónico hace susceptible a enfermedades, como infecciones frecuentes, migrañas y trastornos gastrointestinales. El problema de concentración es el síntoma más reportado mediante la encuesta en los alumnos de medicina que muestran un elevado nivel de estrés

Problema que afecta directamente el desempeño en exámenes, tareas y otras responsabilidades, generando un círculo vicioso: a mayor estrés, menor rendimiento, ya menor rendimiento, mayor estrés. Jelani Páez nos menciona que, es imprescindible educar a la sociedad acerca de estas temáticas, ejemplos como, efectuar tácticas de afrontamiento apropiadas en la localidad estudiantil. Por lo cual, ofrecer el debido grado de importancia al modo en el que los alumnos enfrentan el estrés experimentado en las aulas de clase puede reducir ampliamente aquellos resultados negativos productos del mismo. (Lucina & Cabezas, 2021)

CONCLUSIONES

En síntesis, la actual investigación evidencia una elevada constancia de estrés académico severo en los alumnos de medicina de la UTMACH, obteniendo un 67%, acorde a los resultados conseguidos a travez de la aplicación de la encuesta SISCO. Dicho nivel que se relaciona con factores como el exceso de trabajos, escaso tiempo para realizar el mismo trabajo y la poca claridad sobre lo que quieren los profesores, con síntomas asociados al estrés académico, como fatiga crónica, sentimientos de depresivos, profunda tristeza, irritabilidad y problemas de concentración que afectan gravemente la salud física, mental y la calidad de vida de los alumnos.

Repercutiendo no solo en el ámbito académico; dañando consigo la salud mental de los estudiantes, exacerbando el riesgo de enfermedades de salud mental como lo son trastornos depresivos, ansiedad y consecuentemente limitando su capacidad para establecer relaciones saludables y mantener una vida equilibrada.

Estos hallazgos respaldan con creces la importancia de crear intervenciones enfocadas en mejorar el bienestar estudiantil y reducir considerablemente el nivel de estrés en los alumnos de la catedra médica para abordar esta problemática no solo como un problema individual, sino como una tema institucional, esto podría incluir la promoción de programas de manejo del estrés, fomentar estilos de vida saludables y el establecer políticas académicas que equilibren las exigencias académicas junto con el bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asian Canchis, H. E., Ramirez Linares, S. R., Reyes Cabrera, N. A., Navarro Depaz, C. E., Asian Canchis, H. E., Ramirez Linares, S. R., Reyes Cabrera, N. A., & Navarro Depaz, C. E. (2021). Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(3). <https://doi.org/10.46377/DILEMAS.V8I3.2627>
- Cassaretto-, M., Vilela-, P., Gamarra-, L., Cassaretto-, M., Vilela-, P., & Gamarra-, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07>
- Di Vincenzo, M., Arsenio, E., Della Rocca, B., Rosa, A., Tretola, L., Toricco, R., Boiano, A., Catapano, P., Cavaliere, S., Volpicelli, A., Sampogna, G., & Fiorillo, A. (2024). Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results from a Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 60(4). <https://doi.org/10.3390/MEDICINA60040575>
- El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral*. (n.d.). Retrieved November 25, 2024, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016
- Espinosa-Castro, ; Hernández-Lalinde, J.-F., Rodríguez, J. ;, Chacín, J. E. ;, & Maricarmen ; (n.d.). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Estrés*. (n.d.). Retrieved September 4, 2024, from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>



- García-García, J. A., Reding-Bernal, A., & López-Alvarenga, J. C. (2013). Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. *Investigación En Educación Médica*, 2(8), 217–224.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 4394, 16(22), 4394.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH16224394>
- Hernández León, M. de L., Cruz Martínez, I., Téllez Veranes, T., Rodríguez Fernández, M. del C., Hernández León, M. de L., Cruz Martínez, I., Téllez Veranes, T., & Rodríguez Fernández, M. del C. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *MEDISAN*, 27(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192023000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(8), e0256402.
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0256402>
- López, I. G., Vidal, V. G. O., Alca, J. T. P., López, I. G., Vidal, V. G. O., & Alca, J. T. P. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 8(32), 526–543.
<https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V8I32.742>
- Lucina, J. P., & Cabezas, F. A. V. de la B. (2021). Prometeo Conocimiento Científico. *Prometeo Conocimiento Científico*, 4(1). <https://doi.org/10.55204/PCC.V4I1.E67>
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Támara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M. K., Torres-Barrios, G., Pájaro-Castro, N., Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Támara-Oliver, S.,

- Lacayo-Lepesqueur, M. K., Torres-Barrios, G., & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*, 34(1), 40–52.
<https://doi.org/10.21615/CESMEDICINA.34.1.4>
- Pérez Contreras, R. M., Barquero González, A., Pascual Orts, L. M., González Sanz, J. D., Pérez Contreras, R. M., Barquero González, A., Pascual Orts, L. M., & González Sanz, J. D. (2021). Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 10(1), 60–74. <https://doi.org/10.22235/ECH.V10I1.2300>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., Aguilera Velasco, M. de los Á., Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. de los Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación En Educación Médica*, 11(41), 18–25.
<https://doi.org/10.22201/FM.20075057E.2022.41.21379>
- Seo, C., Di Carlo, C., Dong, S. X., Fournier, K., & Haykal, K. A. (2021). Risk factors for suicidal ideation and suicide attempt among medical students: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(12), e0261785. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0261785>
- Ungar, P., Schindler, A. K., Polujanski, S., & Rotthoff, T. (2022). Online programs to strengthen the mental health of medical students: A systematic review of the literature. *Medical Education Online*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2082909>
- Wang, J., Liu, M., Bai, J., Chen, Y., Xia, J., Liang, B., Wei, R., Lin, J., Wu, J., & Xiong, P. (2023). Prevalence of common mental disorders among medical students in China: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1116616.
<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2023.1116616/BIBTEX>
- Zamora-Marin, A., & Victoria Leiva-Colos, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADEMO Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 127–138.
<https://doi.org/10.30545/ACADEMO.2022.JUL-DIC.2>

