Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD INDESAG 2025

ACADEMIC STRESS AND ITS RELATIONSHIP WITH THE DAILY LIFE OF MEDICAL STUDENTS AT INDESAG UNIVERSITY, 2025

Maryen Alvarado Perales
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Nathaniel Reyes Reyes
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Juan José Brito Salgado
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Martin Antonio Rosales Miranda
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

Lourdes soto Velázquez
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18355

Estrés Académico y su Relación en la Vida Cotidiana de los Estudiantes de Medicina de la Universidad INDESAG 2025

Maryen Alvarado Perales[1]
maryenalvaradoperales@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-3726-1064
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Nathaniel Reyes Reyes
nathaniel.reyesreyes.7@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-5207-156X
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Juan José Brito Salgado
britosalgadojuanjose@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-9660-3858
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Martin Antonio Rosales Miranda
martinrosales2106@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-3950-2232
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

Lourdes Soto Velázquez
lusotovela@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5843-1686
Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens (INDESAG)

RESUMEN

Introducción: El estrés académico es intrínseco de la vida escolar, aunque no de igual medida, generan una diversa variedad de respuestas negativas, suele afectar física, psicológica y comportamental al estudiante. Objetivo: Describir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y su relación con el estrés que suele acompañar a los estudiantes de Medicina de la universidad INDESAG ubicada en la ciudad de Acapulco de Juárez durante sus estudios. Materiales y métodos: Este estudio presenta un enfoque mixto, con un diseño no experimental de tipo descriptivo con una temporalidad transversal, con una muestra de 66 alumnos. Se utilizó dos instrumentos de recolección el SISCO Estrés Académico y una adaptación de la Escala de Estrés Percibido Resultados: El estudio evidenció que el 50% de los estudiantes de Medicina presenta nivel medio de estrés académico. A través de la prueba Chi-cuadrada se encontró una relación entre el nivel de estrés y las reacciones físicas ($p = 0.03$), así como con las reacciones psicológicas ($p= 0.00$), siendo estas últimas las más intensas. En cambio, aunque hubo manifestaciones comportamentales en los estudiantes, no se comprobó una relación ($p=0.09$). Conclusiones: El estrés académico representa una fuente significativa de reacciones físicas y psicológicas que resultan poco favorables en los estudiantes, obteniendo una fuerte y estrecha relación entre ellos. Por el lado contrario, las reacciones comportamentales no se mostraron alteradas por el estrés académico, negando cualquier relación.

Palabras clave: nivel de estrés, manifestaciones al estrés, vida escolar, estudiantes de medicina

[1] Autor principal.
Correspondencia: maryenalvaradoperales@gmail.com

Academic Stress and Its Relationship with the Daily Life of Medical Students at INDESAG University, 2025

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is intrinsic to school life. Although its intensity varies, it generates a wide range of negative responses, typically affecting students physically, psychologically, and behaviorally. Objective: To describe the physical, psychological, and behavioral reactions and their relationship with the stress commonly experienced by medical students at INDESAG University, located in the city of Acapulco de Juárez, throughout their studies. Materials and Methods: This study employs a mixed-methods approach with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design. The sample consisted of 66 students. Two data collection instruments were used: the SISCO Academic Stress Inventory and an adapted version of the Perceived Stress Scale. Results: The study revealed that 50% of the medical students exhibited a moderate level of academic stress. Chi-square testing identified a significant relationship between stress levels and physical reactions ($p = 0.03$), as well as psychological reactions ($p = 0.00$), the latter being the most pronounced. In contrast, although behavioral manifestations were present among the students, no statistically significant relationship was found ($p = 0.09$). Conclusions: Academic stress constitutes a significant source of adverse physical and psychological reactions in students, showing a strong and direct correlation with both. Conversely, behavioral responses did not appear to be significantly affected by academic stress, thereby indicating no meaningful relationship.

***Keywords*:** stress level, stress manifestations, academic life, medical students

Artículo recibido 22 mayo 2025
Aceptado para publicación: 28 junio 2025

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida, el ser humano suele experimentar una gran variedad de respuestas, tanto positivas como negativas, esto debido a la constante exposición a estímulos presentes en el ambiente donde se llevan a cabo las labores cotidianas que realizamos durante las etapas propias del ser humano, como pueden ser la escuela, lugares recreativos donde se suele pasar el tiempo libre, así como también en el propio hogar, una de estas respuestas es el estrés , la cual, repercute de manera negativa en las personas, manifestándose a nivel tanto físico como emocional y psicológico, disminuyendo así la calidad de vida de la persona y afectando al desarrollo de sus actividades diarias dentro y fuera de escuela, llegando a perjudicar de manera paulatina su propio crecimiento personal (Espinoza et al, 2018).

El estrés académico (Yıldırım, Karaca, Cangur, Acıkgoz & Akkus, 2017), se encuentra presente en todos y cada uno de los estudiantes, independientemente de la licenciatura licenciatura, que estén cursando, sin embargo, pueden presentarse en distintos niveles, llegando a un nivel más alto en aquellas carreras de alta demanda académica tales como lo es la licenciatura de Medicina, la cual, debido a la complejidad de la misma, tareas, exámenes y ponencias, entre otras actividades, suelen implicar un estado de estrés constante para los alumnos. Muchas veces el estrés académico suele ser minimizado e incluso ignorado por la mayoría de las personas, haciendo así que no se haga si quiera el intento de relacionarlo con las manifestaciones físicas, psicologías y comportamentales.

En el presente trabajo de investigación, se centró en abordar esta problemática de manera eficiente en el Instituto de Desarrollo “Salvador Allende Gossens” (INDESAG), en específico en los alumnos que actualmente cursan el segundo semestre de la Licenciatura de Medicina, debido a que, en dicho nivel, se encuentra la mayor concentración de alumnos, permitiendo tener una mayor población en la cual identificar y describir el estrés académico y sus niveles. De esta manera pudimos realizar el estudio en una etapa temprana de la licenciatura, con el propósito de evidenciar y hacer notar la presencia de esta problemática incluso en una etapa como la antes mencionada, esto crea un antecedente en la institución para que se tomen las medidas necesarias para prevenir y ofrecer apoyo a los alumnos afectados.

La presente investigación se desarrolló mediante la aplicación de una encuesta a la población seleccionada posterior a la aplicación de los criterios de aceptación, eliminación y exclusión, todo para asegurar que la información recaudada fuera lo más precisa, ideal y correcta, evitando así que otros

factores externos ajenos al ámbito académico (tales como pueden ser el tener hijos, vivir en matrimonio, trabajar y estudiar al mismo tiempo, estresores ambientales y de actividades extraescolares, entre otras), puedan llegar a distorsionar la información recolectada. La aplicación del cuestionario se realizó con el permiso y apoyo de la institución académica, proporcionándonos un espacio para la aplicación del mismo.

El trabajo de investigación se realizó con diversos objetivos, uno de ellos fue el de describir las diversas manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales que se encontraban presentes en todos y cada uno de los alumnos que cumplieran con los criterios; asimismo, se describió de igual manera que relación tenían estas manifestaciones con el estrés académico, recordando y haciendo hincapié que no todos los organismos son iguales y estos funcionan y reaccionan de manera diferente a pesar de estar expuestos a los mismos estímulos, por ende, se obtuvieron distintos tipos de maneras en las que se hacía notoria la presencia de estrés académico, en algunos caso llego a haber similitudes entre los individuos pero al mismo tiempo hubieron diferencias sutiles entre individuos.

De manera más específica otro de los objetivos fue el de identificar cuáles eran los niveles de estrés que tienen los alumnos de segundo semestre de la licenciatura de medicina en base a las respuestas que proporcionaron cada uno de ellos en el cuestionario, acorde a ello también buscamos calcular la frecuencia de aparición de reacciones que son manifestadas al estar bajo el efecto de ciertos niveles de estrés, llegando a poder analizar y comprender qué relación se guarda entre el nivel de estrés y las reacciones presentes, y realizar una relación entre ambos factores, dando así, una explicación de cómo se ven afectados los estudiantes en su vida académica, generando un descenso en la calidad de vida por afecciones.

A lo largo de todo el proyecto se distribuyó de manera estratégica y practica cada uno de los componentes necesarios para lograr un óptimo desarrollo, manejo y explicación del tema de interés mencionado con anterioridad; partiendo desde el planteamiento de la investigación donde se analizan distintas bibliografías referentes al estrés académico presente en las universidades, para poder así tener algunos antecedentes registrados referentes al estrés que respalde la importancia de esta investigación y de sustento a la misma, contando así con conceptos y definiciones pertenecientes a instituciones y profesionales del tema, pasando así a exponer los siguientes componentes propios de un artículo de

investigación, a lo largo del trabajo se describen diversos conceptos y definiciones propiamente dichas por expertos en el tema, tales conceptos resultan ser claves para la comprensión correcta del tema.

Posterior al marco teórico se presenta la metodología de la investigación donde se describe el tipo de metodología, estudio de la investigación, el medio de recolección de la información, en el mismo apartado se presenta la población, muestra utilizadas y relata por qué se tomó la decisión de elegir a los alumnos del semestre establecido; posterior se optó por describir el instrumento de recolección seleccionado y se dio justificación de su elección, cada uno de los ítems presentados en el instrumento fueron evaluados mediante la Razón de validez de contenido y el Índice de validez de contenido, donde todos y cada uno de los ítems tuvieron un puntaje aprobatorio, permitiendo así que formaran parte del instrumento final. Finalmente, la información recabada fue clasificada mediante criterios establecidos para su posterior análisis e interpretación, para asentar toda la información recabada.

METODOLOGÍA

De acuerdo con el análisis y los resultados de esta investigación, se utilizó un enfoque de tipo mixto, esto debido a que la recolección de datos se llevó a cabo mediante un instrumento estructurado, enfocándose en entrelazar variables cualitativas y cuantitativas con el fin de conseguir una discusión conjunta (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La investigación viaja desde perspectivas objetivas que nos van a permitir determinar el nivel de estrés de los estudiantes, midiéndolas bajo una puntuación determina por la frecuencia con la que presentan ciertas características; en cambio, la perspectiva subjetiva se logra determinar con ítems que, de igual manera, miden la frecuencia con la que se presentan los sucesos, pero, orientada a la percepción que tienen los estudiantes.

La investigación se enmarco dentro de un diseño observacional de carácter descriptivo. Según lo dicho por Veiga de Cabo y cols. (2008), en este tipo de estudios, no existe ninguna intervención por parte del investigador, el cual se limita a medir el fenómeno y describirlo tal y como se encuentra presente en la población de estudio. A través de este diseño, los investigadores recopilan información sistemática sobre las variables de interés, permitiendo establecer patrones, frecuencias, comportamientos o relaciones preliminares entre los elementos observados. No se busca establecer causalidad, sino describir cómo se manifiestan las condiciones estudiadas en un contexto determinado. Lo anterior fue de utilidad para que se obtuviera una visión precisa y objetiva de una situación tal como ocurre en la

realidad, sin introducir alteraciones que puedan modificar los resultados.

En cuanto a la temporalidad, se emplea un enfoque transversal, el cual implica la recolección de datos en un tiempo único y determinado. Su objetivo es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como "tomar una fotografía" de algo que sucede, en pocas palabras, la ausencia de un seguimiento, lo cual, nos permitirá recolectar los datos en el momento seleccionado para finalizar con una descripción de las variables y un análisis en su interrelación. Este método permite obtener información de una amplia muestra de sujetos, proporcionando una visión general del fenómeno en estudio, obteniendo una imagen completa de una pregunta de investigación concreta.

La población seleccionada pertenece al Instituto de Desarrollo Salvador Allende Gossens ubicada en el municipio de Acapulco de Juárez, Guerrero. Para cubrir los propósitos de esta investigación, el estudio tuvo una población localizada en el programa de Médico Cirujano, tomando en cuenta específicamente a los estudiantes que cursan el segundo semestre de la carrera; esta particularidad será útil para analizar la relación entre el estrés estudiantil y las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en aquellas personas que están iniciando su carrera universitaria. Con base en la información proporcionada por la coordinación de la licenciatura mediante una solicitud formal, se consideró la existencia de un total de 86 alumnos inscritos en el semestre de interés, los cuales se encuentran divididos en tres grupos.

Para obtener el tamaño de la muestra, se implementó un muestreo no probabilístico, el cual, según Arias (2012) es un procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tiene la población de ser seleccionados, nada depende de la probabilidad, sino las características de selección. Dentro de las distintas modalidades de muestreo no probabilístico, se optó por el muestreo intencional o por criterios, en el que la población es delimitada según características específicas y relevantes para la investigación. El método seleccionado permite incluir a los participantes que se consideren más adecuados para proporcionar información significativa y relevante al estudio, asegurando así que la muestra refleja de manera precisa las particularidades del fenómeno en análisis.

En lo aplicado a criterios de inclusión, lo considerado fue: alumnos que comprendan las edades de 18 a 24 años, que su ocupación sea únicamente ser estudiante y, por último, que no tengan hijos. Por otro

lado, se excluyeron a todas aquellas personas que no contestaran la encuesta en su totalidad. La muestra utilizada en este estudio se encuentra conformada por 66 alumnos, resultado que se obtuvo por la exclusión de participantes que no fueran aptos y no cumplieran con las características requeridas. Esta metodología permitió asegurar una representación adecuada de los estudiantes dentro del estudio, garantizando la validez y pertinencia de los datos obtenidos. Esta metodología permitió asegurar una representación adecuada de los estudiantes dentro del estudio, garantizando la validez y pertinencia de los datos obtenidos.

Para la técnica de investigación, se implementó la modalidad de encuestas, y, como instrumento el cuestionario. La recolección de datos consto de 2 partes, la primera fue basada en la "Escala de Estrés Percibido" (Perceived Stress Scale [PSS]), propuesta por Cohen et al. (1983), teniendo una validez y adaptación al español por Remor (2006). Esta escala evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Para la segunda parte, se evaluaron las reacciones presentadas por los estudiantes bajo estrés. El cuestionario estuvo basado en el "Inventario SISCO para el estudio del estrés académico segunda versión de 21 ítems" creado y validado por Barraza (2018). A partir de la revisión de la literatura, se elaboró un banco preliminar compuesto por 14 preguntas, divididas en 3 dimensiones: reacciones físicas (6 preguntas), reacciones psicológicas (4 preguntas) y reacciones comportamentales (4 preguntas), las cuales, se consideraron esenciales para la investigación. El formato para las respuestas fue el siguiente:

- Los ítems 1,2,5,7,8,9,10,11,12,13 y 14 fueron evaluados con categorías como: nunca o rara vez (nada frecuente), algunas veces o casi siempre (poco frecuente) y siempre (frecuente).
- Los ítems 3,4 y 7 fueron evaluados con variables cuantitativas como: 0 veces por semana (nada frecuente), 1 a 2 veces por semana o 3 a 4 veces por semana (poco frecuente) y 5 o más veces por semana (frecuente).

Para la validez del instrumento se convocó la colaboración de tres expertos en el área, los cuales, con

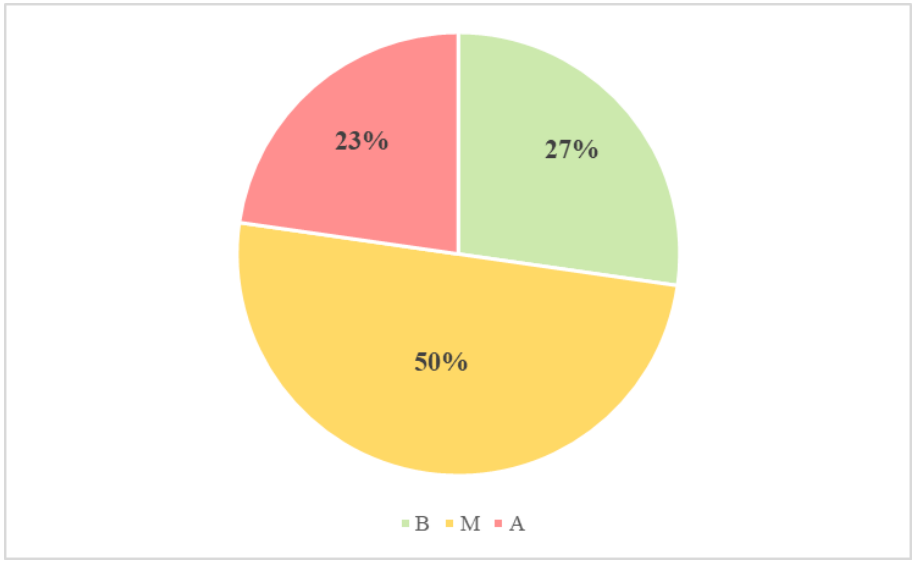
base a su preparación académica y experiencia en el campo, llevaron a cabo la evaluación detenida de cada uno de los ítems abarcando los ámbitos de redacción, estructura y pertinencia los cuales componen nuestro instrumento de medición. Los criterios de Lawshe modificados por Tristán (2008) establecen que los ítems son aceptables si su CVR supera el punto de corte mínimo de 0.58, para que puedan ser utilizados en el instrumento final, en el caso de este instrumento se obtuvo un CVR de 1 en los 14 ítems enviadas, haciéndolas aceptables para su utilización.

El vaciamiento y análisis de los datos fue realizado mediante las funciones estadísticas de Microsoft Excel (versión 2016), el cual, es un software de hoja de cálculo. Se elaboraron tablas de frecuencia que permitieron tener una matriz de datos a la hora de realizar las tablas de contingencia, posteriormente, se usó la prueba estadística Chi-cuadrada. La elección de esta prueba tuvo como finalidad determinar la asociación entre el nivel de estrés y cada una de las dimensiones mencionadas anteriormente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la finalidad de examinar de forma precisa la relación entre los niveles de estrés académico y sus manifestaciones en la vida cotidiana de los estudiantes de la Licenciatura en Medicina, se procedió a organizar e interpretar los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados. La sistematización de la información permitió analizar patrones relevantes dentro de cada dimensión evaluada, así como establecer diferencias significativas según el grado de estrés percibido por los participantes.

Gráfico 1: Niveles de Estrés



Respecto a la distribución general de los niveles de estrés académico entre los estudiantes encuestados, se identificó que, de un total de 66 participantes, la mitad (exactamente 33 estudiantes, lo que representa el 50%) se ubicó en un nivel medio de estrés. En contraste, 18 estudiantes (27%) indicaron experimentar un nivel bajo de estrés, mientras que 15 alumnos (23%) manifestaron niveles altos de estrés académico. Este hallazgo revela que el 73% de los estudiantes vive con niveles de estrés que podrían considerarse preocupantes y que justifican la implementación de estrategias de atención psicológica y pedagógica. El hecho de que solo un cuarto de los estudiantes manifieste un nivel bajo de estrés sugiere que este fenómeno no es excepcional, sino una condición predominante en el entorno académico de los futuros profesionales de la salud.

La carrera de Medicina se desarrolla en un entorno de alta exigencia que combina una extensa carga académica, numerosas evaluaciones, prácticas constantes y una presión interna por destacar. Todos estos factores contribuyen al aumento de los niveles de estrés entre los estudiantes. Esta situación es alarmante, ya que cuando el estrés se prolonga sin mecanismos adecuados para afrontarlo, puede afectar de forma significativa tanto el desempeño académico como la salud física y emocional. En ausencia de estrategias efectivas de manejo, el estudiante puede experimentar un desgaste que compromete su bienestar y su capacidad para enfrentar los retos propios de la formación médica.

La alta prevalencia del estrés en esta población universitaria resalta la importancia de implementar estrategias de intervención institucionales orientadas a la promoción del autocuidado, la gestión emocional y el apoyo psicoeducativo dentro del entorno académico.

Tabla 1: Dimensión 1: Reacciones Físicas

Dimensión 1: Reacciones Físicas			
Nivel	F	PF	NF
Bajo	6%	83%	11%
Medio	30%	67%	3%
Alto	53%	47%	0%

Los resultados correspondientes a las reacciones físicas muestran una tendencia clara: a mayor nivel de estrés, mayor frecuencia en la manifestación de síntomas físicos. En los estudiantes con nivel de estrés alto, el 53% reportó reacciones físicas “Frecuentes (F)”, mientras que el 47% presentó dichas reacciones de manera “Poco Frecuente (PF)”. En contraste, en el grupo con estrés medio, el 30% de los estudiantes

reportó reacciones físicas “Frecuentes (F)”, un 67% las consideró “Poco Frecuentes (PF)”, y el 3% manifestó “No presentarlas (NF)”. En los estudiantes con bajo nivel de estrés, solo el 6% reportó reacciones “Frecuentes (F)”, mientras que el 83% las identificó como “Poco Frecuentes (PF)” y el 11% indicó que eran “No Frecuentes (NF)”. Este patrón demuestra que la presencia e intensidad de las reacciones físicas tiende a disminuir significativamente cuando el nivel de estrés percibido es bajo.

Desde el análisis estadístico, se aplicó la prueba Chi-cuadrada con un resultado de $\chi^2 = 10.7$, un valor crítico de 9.49, y un nivel de significancia de $p = 0.03$, menor que 0.05. Dado que el valor calculado supera el valor crítico y *p* es menor al nivel de significación establecido, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y las reacciones físicas en los estudiantes.

Estos resultados son consistentes con múltiples estudios previos que destacan la prevalencia de reacciones somáticas ante el estrés académico. Por ejemplo, en el estudio realizado por Pérez Tabío et al. (2024) en estudiantes de medicina cubanos, se identificó que el 63.4% reportó insomnio y el 48.2% fatiga constante durante los periodos de evaluación, siendo los trastornos del sueño y los dolores musculares las reacciones físicas más recurrentes. Del mismo modo, un estudio nacional en la Universidad Veracruzana, evidenció que el 31% de los estudiantes presentaba trastornos del sueño como principal manifestación de estrés, seguidos por malestares gastrointestinales y cefaleas. Ambos estudios coinciden en resaltar que estas manifestaciones son más intensas en mujeres, lo cual fue también notorio en nuestro estudio.

Asimismo, Huerta Reyes (2024), en un análisis sobre estrés académico en estudiantes de medicina de diversas universidades privadas mexicanas, concluyó que la persistencia de reacciones físicas al estrés no solo reduce la capacidad cognitiva, sino que también incrementa el riesgo de abandono escolar y enfermedades crónicas. En conjunto, estas investigaciones confirman que el estrés académico genera un impacto fisiológico tangible en los estudiantes, validando los resultados observados en esta muestra.

Tabla 2: Dimensión 2: Reacciones Psicológicas

Dimensión 2: Reacciones Psicológicas			
Nivel	F	PF	NF
Bajo	11%	89%	0%

Medio	30%	70%	0%
Alto	93%	7%	0%

En lo referente a las reacciones psicológicas se halló una relación aún más directa con el nivel de estrés. En el grupo de estudiantes con estrés alto, el 93% reportó reacciones “Frecuentes (F)”, mientras que el 7% las consideró “Poco Frecuentes (PF)”. No se registraron casos de reacciones “No Frecuentes (NF)”. Esto indica que los síntomas emocionales están presentes con una intensidad significativa en prácticamente todos los estudiantes que se perciben con estrés elevado. En el grupo con estrés medio, el 30% reportó reacciones psicológicas “Frecuentes (F)”, el 70% las percibió como “Poco Frecuentes (PF)” y nuevamente no se registraron casos de reacciones “No Frecuentes (NF)”. Por otro lado, entre los estudiantes con bajo nivel de estrés, el 11% manifestó reacciones “Frecuentes (F)”, el 89% “Poco Frecuentes (NF)” y ninguno las clasificó como “No Frecuentes (NF)”. Estos resultados evidencian que las reacciones emocionales se intensifican considerablemente en los niveles más altos de estrés, siendo la dimensión más sensible a dicho factor.

La prueba estadística Chi-cuadrada aplicada arrojó un valor de $\chi^2 = 25.5$ con un nivel de significancia $p = 0.00$, lo cual indica un resultado altamente significativo. Al superar el valor crítico de 9.49 y mantenerse por debajo del umbral de 0.05, se concluye que existe una relación estadísticamente relevante entre el nivel de estrés académico y la frecuencia de las reacciones psicológicas. En términos simples, esto evidencia que, a mayor estrés percibido, más intensas y frecuentes son las manifestaciones emocionales en los estudiantes, como ansiedad, tristeza o irritabilidad. Estos datos fortalecen la validez del instrumento aplicado y resaltan la importancia de intervenir en el ámbito emocional para mitigar los efectos del estrés académico.

Las reacciones emocionales ante el estrés académico han sido ampliamente documentadas en diversos contextos universitarios. Angel-Lainez (2024), en su estudio realizado con estudiantes del área de la salud en una universidad peruana, identificó que más del 70% presentó síntomas de ansiedad generalizada, y un 55% atravesó episodios de desesperación o crisis emocionales. Estos hallazgos coinciden con lo observado en esta investigación, donde la ansiedad, el desánimo y la tensión constante fueron respuestas comunes entre los alumnos con niveles elevados de estrés. Estas emociones no solo afectan el estado anímico, sino que interfieren en el rendimiento académico y en las relaciones sociales

de los estudiantes. Reconocer estos síntomas permite visibilizar la necesidad de apoyo institucional y psicológico oportuno.

Por otro lado, Estrada et al. (2021) realizaron un estudio con estudiantes mexicanos de carreras médico-biológicas, donde concluyeron que las reacciones psicológicas son una parte fundamental del estrés académico, especialmente en mujeres. Los resultados reflejaron una mayor frecuencia de ansiedad, tristeza, llanto y baja percepción de autoeficacia en ellas. Nuestra investigación también mostró una tendencia similar, reforzando la idea de que el género puede influir en cómo se experimenta el estrés. Estas coincidencias subrayan la importancia de abordar el estrés académico desde un enfoque que incluya el bienestar emocional, promoviendo estrategias institucionales enfocadas en la salud mental, con recursos accesibles para prevenir y tratar estos síntomas.

Tabla 3: Dimensión 2: Reacciones Psicológicas

Dimensión 3: Reacciones Comportamentales			
Nivel	F	PF	NF
Bajo	17%	78%	6%
Medio	18%	76%	6%
Alto	53%	47%	0%

En cuanto a las reacciones comportamentales, en el grupo con estrés alto, el 53% de los estudiantes reportó reacciones “Frecuentes (F)”, mientras que el 47% indicó que eran “Poco Frecuentes (PF)”. No se reportaron reacciones “No Frecuentes (NF)” en esta categoría. Para los estudiantes con nivel de estrés medio, el 18% presentó reacciones “Frecuentes (F)”, el 76% “Poco Frecuentes (PF)”, y el 6% “No Frecuentes (NF)”. Finalmente, entre los estudiantes con nivel de estrés bajo, el 17% presentó reacciones “Frecuentes (F)”, el 78% “Poco Frecuentes (PF)” y el 6% restante “No Frecuentes (NF)”. Estos datos demuestran que, aunque las reacciones comportamentales pueden aparecer en todos los niveles de estrés, su frecuencia es notoriamente más elevada en quienes presentan un estrés académico elevado.

Sin embargo, el análisis estadístico muestra un valor de $\chi^2 = 8.1$ con $p = 0.09$, lo cual no supera el valor crítico (9.49) ni cumple el criterio de significancia ($p < 0.05$). Por lo tanto, no se puede afirmar una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y las reacciones comportamentales en esta muestra. Aunque existe una tendencia observable en los datos, esta no alcanza el umbral estadístico necesario para ser considerada significativa.

Estos resultados coinciden con los descritos por Huerta Reyes (2024), quien encontró que el 32% de los estudiantes de medicina encuestados modificaban negativamente su conducta alimentaria como respuesta al estrés, mientras que un 27% reportó evitar el contacto social durante los periodos de mayor presión académica. Asimismo, un estudio de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana (2019) mostró que los estudiantes bajo estrés académico presentaban mayores tasas de aislamiento, irritabilidad, y disminución del interés por actividades recreativas, lo que coincide con el patrón comportamental observado en nuestra población.

Por otra parte, en la investigación llevada a cabo por González-Montesinos y Backhoff (2020), se encontró que los estudiantes universitarios con altos niveles de estrés académico eran más propensos a conflictos interpersonales, procrastinación, y conductas evitativas, lo cual se asemeja a la respuesta comportamental de nuestra muestra. Estos comportamientos no sólo deterioran el clima académico, sino que también pueden perpetuar el ciclo de estrés, incrementando el riesgo de problemas más severos como el burnout o el abandono académico.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el tamaño de la muestra se limitó a estudiantes de segundo semestre de una sola institución (INDESAG), lo que restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles. A pesar de sus limitaciones, este estudio aporta evidencia empírica relevante sobre las múltiples formas en que el estrés académico impacta la vida cotidiana de los estudiantes de medicina, y refuerza la necesidad de implementar intervenciones efectivas que consideren las tres dimensiones analizadas. Las instituciones educativas deben priorizar programas de salud mental, técnicas de manejo del estrés, y estrategias de organización académica para reducir los efectos negativos que este fenómeno genera sobre el cuerpo, la mente y la conducta.

CONCLUSIONES

Cubriendo el objetivo de la investigación, se pudo determinar que el estrés académico representa una fuente significativa de reacciones físicas y psicológicas que resultan poco favorables en los estudiantes de Medicina de la universidad INDESAG, obteniendo una fuerte y estrecha relación entre ellos. Por el lado contrario, las reacciones comportamentales no se mostraron alteradas por el estrés académico, negando cualquier relación. Basado en el objetivo, se obtuvo que de la muestra total (formada por 66

estudiantes), el 27% (18 participantes) presentan un bajo nivel de estrés, el 23% (15 participantes) un nivel medio y finalmente el 50% (33 participantes) un alto nivel de estrés, al tomarse en cuenta que son estudiantes que cursan su segundo semestre de dicha carrera, resulta alarmante que la mitad de ellos se identifiquen en una categoría alta.

En el objetivo identificamos la frecuencia con la que se presentaban las reacciones en los estudiantes. Las reacciones físicas se encuentran determinadas por el nivel de estrés que se presenta, aunque su tendencia se inclina a ser poco frecuente de apreciar. Los participantes con un nivel bajo (83%) y medio (67%) de estrés, refieren presentarlos con poca frecuencia, pero, el 53% de los participantes con altos niveles aseguran presentarlos de manera frecuente. Las reacciones psicológicas al igual que las anteriores, se presentan con poca frecuencia en estudiantes con nivel bajo (89%) y con nivel medio (70%), mientras que el 93% de aquellos que refieren niveles altos de estrés las demuestran frecuentemente.

Las reacciones comportamentales no son distintas a las reacciones físicas y psicológicas, participantes con un bajo (78%) y medio (76%) nivel de estrés, tiene poca frecuencia antes estas reacciones, pero, estudiantes con altos niveles (53%) los presentan de manera frecuente. Es necesario mencionar que las reacciones comportamentales no refieren relación alguna con el estrés. Pero, nuestro último objetivo se cumple de manera satisfactoria al demostrar que el nivel de estrés en el que se idéntico a cada participante, es un determinante considerable para la frecuencia en la cual se observan dichas reacciones. Por lo anterior, se rechaza la hipótesis nula y queda aceptada la hipótesis de investigación, la cual, hace mención de la existencia de una relación entre el estrés académico y la vida cotidiana de los estudiantes de la Licenciatura de Médico Cirujano de la Universidad INDESAG 2024-2025.

Aun cuando existen resultados favorables sobre la investigación, se invita a seguir indagando en este tema, ya que es vital comprender en su totalidad un tema que involucra el bienestar de una población tan susceptible como lo son los estudiantes, así mismo, se recomienda a la institución INDESAG lo siguiente: concientizar y educar a sus alumnos sobre la importancia de la salud mental, implementar un área de apoyo psicológico que se encuentre a disposición de las necesidades de su alumnado, contar con espacios que permitan fortalecer un entorno lo más empático posible y buscar estrategias en su programa educativo que lo haga más amigable con su población estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angel-Lainez, J., Muentes-Loor, A., Choez-Magallanes, J., y Valero-Cedeño, N. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del Conocimiento, 5*(6), 750-761. https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1994.

Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6.ª ed.). Episteme. https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de_investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf.

Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems. México: ECORFAN.

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

Espinoza, A., Pernas, I., González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Rev Hum Med. 18*(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es.

Estrada, M. L., Hernández, J. F., y García, R. M. (2021). Relación entre estrés académico y síntomas psicológicos en estudiantes universitarios de México. *Revista Mexicana de Psicología, 38*(1), 25-34.

González-Montesinos, M., y Backhoff, E. (2020). Relación entre estrés académico y conducta evasiva en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Educativa, 18*(2), 59-72.

Hernández, M., Cruz, I. y Téllez, T. (2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina diagnosticados en la Unidad de Orientación Estudiantil. *MEDISAN, 27*(2), 133-142. https://www.redalyc.org/journal/3684/368475187007/.

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill Education. https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6.

Huerta, M., Pérez, L., López, J., Uscanga, R. y Ríos-Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista INMEFO, 12*(2), 15-28. https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2993.

Pérez Tabío, M. R., García Morales, A., y Lora Fonseca, M. (2024). Estrés académico y salud en estudiantes de medicina en ciclo básico. *Revista Cubana de Educación Médica Superior, 38*(1), 1-12. https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubedmedsup/rcem-2024/rcem241a.pdf.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 86–93. http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600006004.

Valenzuela, R. (2023). Estrés alimentario y sus consecuencias emocionales en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Chilena de Nutrición y Salud Pública, 50*(4), 212-220.

Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acıkgoz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse education today, 48*, 33–39. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014.

Veiga de Cabo, J., Fuente Díez, E., y Zimmermann Verdejo, M. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Medicina y Seguridad del Trabajo, *54*(210), 81-88. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es&tlng=es