

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE QUERÉTARO, MÉXICO

ACADEMIC STRESS IN MEDICAL STUDENTS FROM A PUBLIC UNIVERSITY IN QUERETARO, MEXICO

José Manuel González Briones

Estudiante de Enfermería en Servicio Social

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Lizbeth Gabriela Ferrusca Rangel

Estudiante de Enfermería en Servicio Social

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Andrés Ortiz Reséndiz

Estudiante de Enfermería en Servicio Social

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

Ruth Magdalena Gallegos Torres

Dra. en Ciencias de la Salud

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

isisrmgx@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8034-4089>

Sarket Gizeh Juárez Nilo

Licenciada en Enfermería

Especialista en Salud Pública

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

sajuni20@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4212-8622>

Artículo recibido el 10 de agosto de 2023. Aceptado en versión corregida el 09 de abril de 2024.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN. El estrés académico es un fenómeno que se encuentra presente a diario en la vida de cualquier estudiante, sobre todo universitario. Se reconoce que la carrera de medicina es una presión altamente demandante, por lo que los alumnos son altamente

susceptibles a situaciones de estrés elevado. **OBJETIVO.** Determinar el nivel de estrés académico que existe en los estudiantes de la Licenciatura en Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro (México), en el 2022. **METODOLOGÍA.** Estudio cuantitativo, transversal descriptivo, en el cual se tomó una muestra no probabilística de 132 estudiantes a partir del tercer semestre de la carrera, todos residentes del estado de Querétaro, hombres y mujeres. Se aplicó el inventario SISCO- SV21 para recolección de datos, con un Alfa de Cronbach de 0,85. Se determinaron frecuencias y promedios de los datos mediante el programa SPSS v.25. **RESULTADOS.** El 60% de los estudiantes percibe tener un alto nivel de estrés. El 50% manifiesta tener fatiga crónica y 46% desgano. El 50% se estresa por los tiempos limitados para la entrega de trabajos. La principal estrategia de afrontamiento utilizada fue el establecer soluciones concretas a los problemas, con un 48,1%. **CONCLUSIONES.** Existe una necesidad inminente en la creación de programas para el mantenimiento de la salud mental de los futuros profesionales de la medicina, ya que el estrés académico es una barrera que le permite al estudiante desarrollarse de manera integral en su formación.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes de medicina, estresores, estrategias de afrontamiento, signos y síntomas.

ABSTRACT

INTRODUCTION. Academic stress is a phenomenon that is present daily, but principally when studying in the university. Given that medical students are under constant pressure to succeed in a career with extensive content, they are highly susceptible to situations of high stress. **OBJECTIVE.** Determine the academic stress that exists in medical students attending the Autonomous University of Querétaro in 2022. **METHODOLOGY.** Quantitative, cross-sectional descriptive study, using a sample of 132 male and female students in the 3rd semester, all residents from the state of Queretaro. SISCO-SV21 inventory was applied for data collection, Cronbach Alpha was 0.85. Frequency and averages were calculated through SPSS v.25 program. **RESULTS.** 60% of the students perceived having a high stress level. 50% of the students experienced chronic fatigue and 46% expressed a sense of reluctance. 50% were stressed by short homework deadlines. The main coping strategy was to establish concrete solutions to problems, implemented by 48.1%. **CONCLUSIONS.** There is an imminent need for the creation of programs that support the mental health of future medical professionals, since academic stress is a barrier that contributes to their comprehensive development during their training.

Keywords: academic stress, medical students, stressors, coping strategies, signs and symptoms

http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.110-118

INTRODUCCIÓN

En el 2014 la Organización Mundial de la Salud definió que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades ⁽¹⁾. Asimismo, la OMS dice que la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”, haciendo frente a las nuevas realidades que enfrenta la sociedad ⁽¹⁾.

De acuerdo a la teoría de Lazarus y Folkman, el estrés es una reacción y sentir del individuo en cuanto al entorno en el que se desarrolla en una determinada situación, viendo ésta como amenazante o demasiado complicada, que inclusive puede poner en peligro su bienestar; estos autores relacionan este sentimiento de peligro con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones manifestadas tras la valoración real del evento, es decir, la capacidad del individuo a revalorar la situación en la que se encuentra, en buscar soluciones factibles y la rapidez con la que puede hacer esto antes de tocar fondo; es esa capacidad de ser resolutivo ⁽²⁾.

De acuerdo con Hernández, cada individuo presenta el estrés de diferente forma dependiendo de la edad, el entorno y la situación económica, situaciones que predisponen la forma en la que se manifiesta dicha reacción, generando distintos tipos de estrés ⁽³⁾.

De este modo estrés académico, definido por Barraza, es un proceso

adaptativo y psicológico, producido cuando el alumno es sometido a demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; Barraza menciona que cuando estos estresores provocan un desequilibrio importante, este estrés se manifiesta en una serie de síntomas, los que llama indicadores del desequilibrio sistémico ⁽⁴⁾.

Indagando acerca del estrés académico, autores como Barraza, Marín y Rodríguez señalan que el nivel de estrés aumenta de acuerdo al grado académico en el que se encuentren los estudiantes, es decir, los universitarios mantienen niveles más elevados de estrés y que éste incrementa aún más cuando se trata de periodos de evaluaciones, cuando hay sobrecarga académica, cuando se les solicita aprender conceptos memorizados con lenguajes técnicos, cuando tienen poco tiempo, periodos de exposiciones y en diversas situaciones específicas relacionadas con la exigencia particular de algún profesor o materia ⁽⁴⁻⁶⁾.

De acuerdo con datos de la Organización Panamericana de la Salud 2020, los trastornos mentales, neurológicos y de consumo de sustancias, representa el 10% de la carga de morbilidad y el 30% de enfermedades no mortales, e indican que solo entre el 0,2% y el 8,6% del presupuesto de salud, está destinado a tratar, prevenir o mejorar la salud mental ⁽⁷⁾.

Para el caso del estrés académico, las investigaciones reportan mayor prevalencia en el género femenino, por lo

que se sugiere reforzar estrategias para que este sea mejor regulado o disminuido. Dentro de los factores desencadenantes se resaltan: falta de gestión del tiempo, limitaciones económicas, presión familiar, entre otros ⁽⁸⁾.

En una investigación realizada por Campo, relacionada con los estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina, en una población colombiana, destacó que a pesar que el objetivo era encontrar únicamente la incidencia de conductas de riesgo se encontró que el 65,3% de los estudiantes refirió no tener buenas prácticas sexuales, debido a la alta carga académica, y que la principal razón por la cual los estudiantes consumen alcohol y cigarrillos fue disminuir la tensión o la ansiedad ⁽⁹⁾.

Otro estudio donde se aplicó el inventario SISCO, y que consideró 432 estudiantes universitarios de las carreras de Nutrición y Enfermería, se encontró que 42% tenían un nivel severo de estrés y 36% moderado, deduciendo que no hay asociación entre el nivel de estrés y la carrera estudiada. Por género, de ambas carreras, las mujeres fueron quienes presentaron índices severos de estrés ⁽¹⁰⁾.

El objetivo de la investigación fue determinar el estrés académico que existe en los estudiantes de la licenciatura en medicina de una universidad por medio del inventario SISCO SV-21.

METODOLOGÍA

La presente investigación es un estudio de carácter cuantitativo, transversal descriptivo, que se realizó con los estudiantes de la Licenciatura en Medicina de la Universidad Autónoma de

Querétaro; se consideró aquellos estudiantes que hubieran cursado, por lo menos, tres semestres de la licenciatura, y que no se encontraran cursando su año de internado y servicio social; los estudiantes consultados eran de ambos géneros, y se privilegió aquellos que no se encontraran atravesando algún embarazo y no padeciesen alguna discapacidad.

El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico, con una estrategia por conveniencia.

Se aplicó el inventario SISCO-SV21 (Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, Segunda versión), en 132 estudiantes (en su totalidad residían en el estado de Querétaro), el que cuenta con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,85 y, además, con 23 ítems, de los cuales el primer ítem es dicotómico (si-no), o sea, permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario; el siguiente ítem es un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), el que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico percibido ⁽¹¹⁾.

Los siguientes 21 ítems se encuentran divididos en tres secciones, las cuales miden estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, respectivamente; estos cuentan con respuestas en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

La prueba piloto se realizó mediante la aplicación de un formulario en Google forms a un total de 14 alumnos de

8vo semestre y la prueba final se llevó a cabo mediante la entrega de inventarios físicos impresos.

Los datos fueron analizados mediante el programa SPSS v.25, utilizando medidas de tendencia central como promedio, desviación estándar y medias.

La investigación tuvo la aprobación del Subcomité de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro, con No. de registro 530/FE-SI-08-12-22; asimismo, fue aprobado por el Comité de Bioética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro (México), con No. de registro 530/FE-SI-

08-12-22.

RESULTADOS

Con respecto a la percepción del estudiante sobre su nivel de estrés, el 60% indicó que este se encontraba en niveles altos (4 y 5). En la Figura 1 se muestran algunos de los datos descriptivos relacionados con signos y síntomas físicos de estrés, donde el 50% de ellos menciona que sufre de fatiga crónica y 46%, ansiedad, angustia y desesperación. Los síntomas emocionales de estrés recurrentes en los estudiantes son mayoritariamente el desgano (46%) y que se enfocan en la situación estresante (44,30%) (Figura 2).

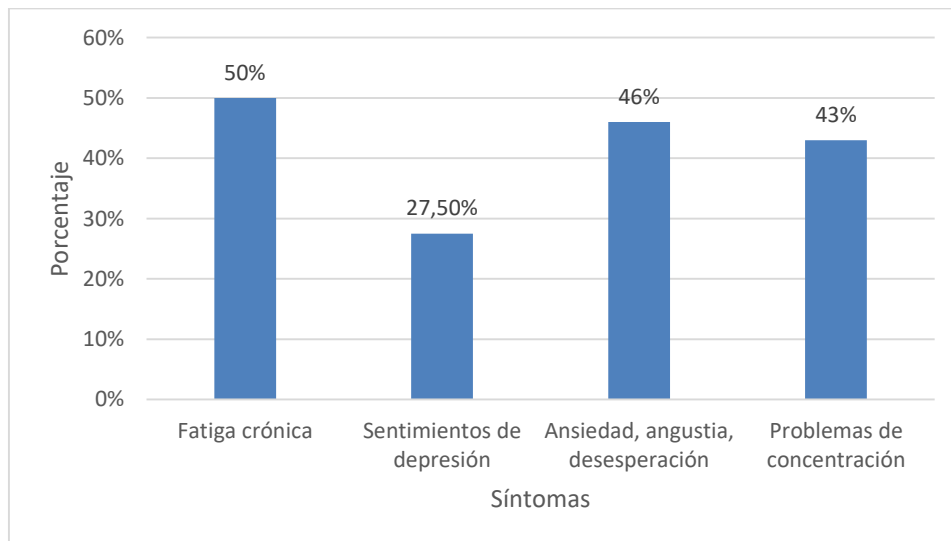


Figura 1. Signos y síntomas físicos, derivados del estrés, referidos por los estudiantes. Fuente: inventario aplicado, 2023.

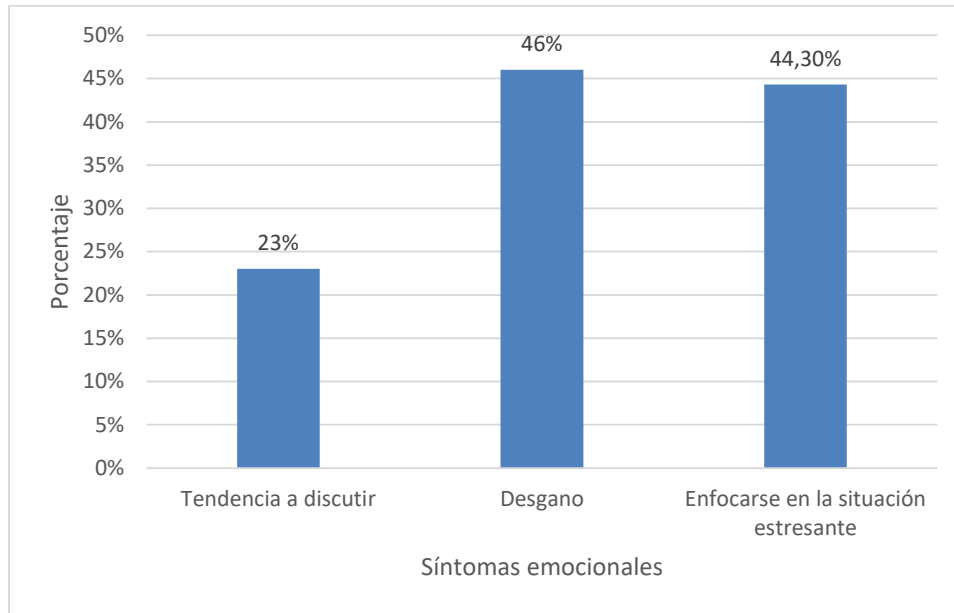


Figura 2. Síntomas emocionales de estrés, presentes en los estudiantes.

Fuente: inventario aplicado, 2023.

Con respecto a la fuente de estrés, sobresalió que el 50% de los estudiantes sufre con los tiempos limitados de entrega de los trabajos, 46% lidia con el nivel de exigencia de los profesores y 40,5% tiene conflicto con la forma de evaluación de cada maestro. De la misma manera, en un 32,9% la fuente de estrés está referida a la personalidad de los profesores y a la poca claridad en las especificaciones para los trabajos.

La Figura 3 señala las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, donde la mayor parte de ellos establece soluciones concretas (48,10%), seguido por considerar lo positivo de la fuente de preocupación (47,30%).

DISCUSIÓN

Huerta et al. (2023) realizaron una investigación en 118 estudiantes de la

carrera de medicina de la Universidad Veracruzana, en el estado de Veracruz, México, cuyos resultados indican que el 13% siente que es una fuente de estrés la sobrecarga de tareas y los trabajos escolares, así como la personalidad y carácter del profesor ⁽¹²⁾. Estos datos difieren de lo encontrado en el presente estudio, donde el 50% de los alumnos indica que la mayor fuente de estrés son los tiempos de entrega y 46% el nivel de exigencia de los profesores.

En una investigación realizada en 255 estudiantes de las carreras de Enfermería, Genómica e Ingeniería, se obtuvo (aunque sin indicar frecuencias), que las fuentes de estrés eran las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer los trabajos ⁽¹³⁾, lo que coincide con los hallazgos de este estudio.

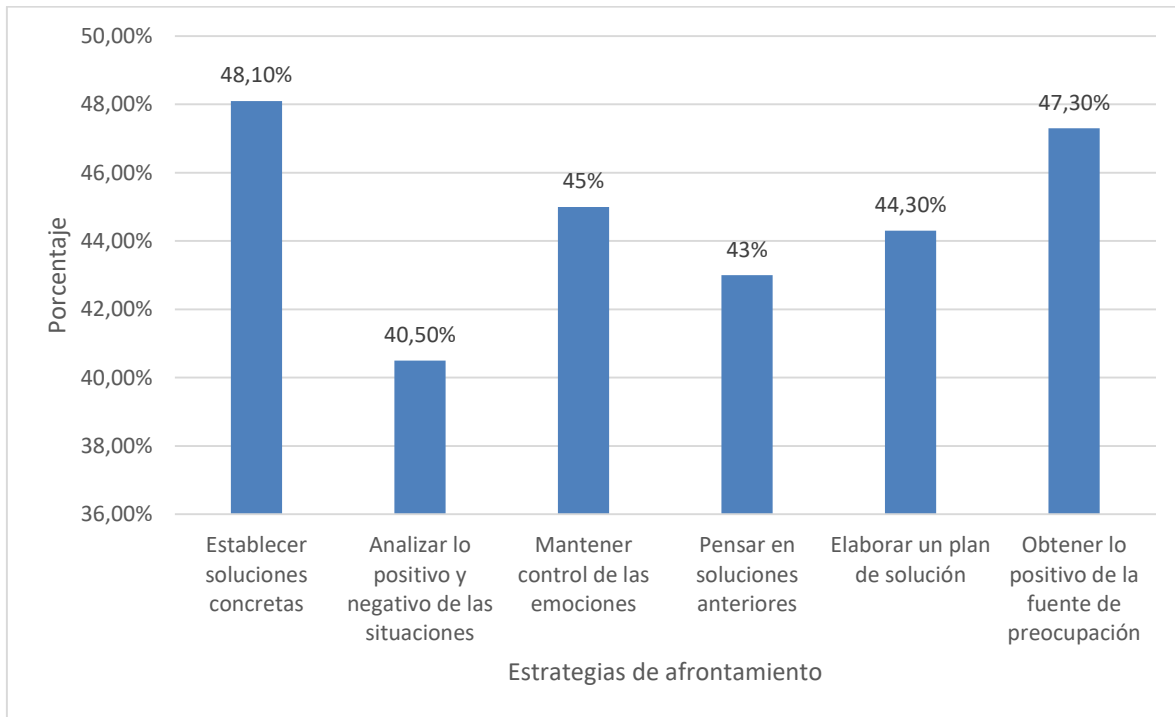


Figura 3. *Porcentaje de uso de las estrategias de afrontamiento.* Fuente: inventario aplicado, 2023

Otro estudio, donde se abordaron a 285 estudiantes de una escuela de Enfermería de Perú, reportó que el 71% de los estudiantes se encontraba estresado por las evaluaciones de los profesores y 57% por el tipo de evaluación⁽¹⁴⁾. Con respecto a los resultados del presente estudio, los hallazgos son inferiores; los mismos autores indican que las manifestaciones emocionales más referidas como derivadas del estrés fueron: 27,4% intranquilidad 22,1% ansiedad y problemas de concentración (16,8%). Los datos de la presente investigación muestran porcentajes superiores en relación a la presencia de ansiedad y problemas de concentración.

De las estrategias de afrontamiento, el estudio de Moreno, Hernández y García (2022), abordó a 463 estudiantes de la Facultad de Economía de una universidad de Nuevo León, en México, donde sus resultados arrojaron que las estrategias más referidas por los estudiantes fueron concentrarse en la situación que les preocupa, analizar lo positivo y negativo de las situaciones⁽¹⁵⁾. Estos hallazgos coinciden con lo reportado en este estudio, que tuvo esas estrategias, además de otras, como las más usadas.

CONCLUSIÓN

El estrés académico influye ampliamente en el desarrollo cotidiano de

los estudiantes de la licenciatura en Medicina, tanto en su vida personal como en su vida estudiantil.

Tanto los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento se relacionan en la forma en que el estudiante va a sobrellevar su formación académica.

Por esto es necesario reforzar e implementar programas integrales que procuren mejorar la salud de los estudiantes, revisar los programas educativos, escuchar, impulsar análisis psicológicos en los estudiantes de manera personalizada, para identificar y trabajar sobre factores externos que propicien la sensibilidad a estresores académicos y propiciar herramientas de apoyo para éstos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud, Documentos Básicos, 48a edición, Italia, Biblioteca de la OMS; 2014;
2. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol.* 1986;50(5):992–1003.
3. Hernández J, Lopez R, Caro O, Desarrollo de la Empatía para mejorar el ambiente escolar, *Educación y Ciencia Num 21*, 2018, 217 – 244.
4. Barraza A, Martínez J, Silva J, Camargo E, Antuna R. Estresores académicos y género. 2011.
5. Marín M, Laredo M, Álvarez C, Lizalde A, Anguiano A, Bárbara L. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. 2014.
6. Rodríguez B. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la universidad de salamanca. Vol. 6, *Rev. enferm. CyL.* 2014.
7. Organización Panamericana de la Salud, *Salud Mental Guía del promotor comunitario.* 2013.
8. Gambini I, Osorio V, Palomino J. El estrés académico en el aprendizaje de los Estudiantes universitarios, *Horizontes Revista de Investigación en ciencias de la salud.* 2024;8(32):526-43.
9. Campo Y, Pombo L, Teherán V, Anibal A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina, *Salud UIS.*2016; 48(3):300-9.
10. Espín J, Vargas A. Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, *Latam.* 2023; 4(1): 551-63.
11. Barraza A, Inventario Sisco sv-21 [Internet].2018-11 [citado el 27 de Julio de 2023] Available from: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%c3%a9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%c3%a9s.pdf
12. Huerta M, Pérez L, López Javier, Uscanga R, Ríos P. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de médico cirujano, *Rev Mex Med Forense.* 2023; 8(1):1-19.
13. Silva M, López J, Columba M. Estrés académico en estudiantes

- universitarios. Investigación y ciencia. 2020; 28(79):75-83.
14. Teque M, Gálvez N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad peruana, Medicina Naturista. 2020;14(2):43-47.
15. Moreno J, Hernández J, García A. Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias, Revista de educación y desarrollo. 2022; 60:19-27.