



Estrés académico en estudiantes de medicina. Bahía Honda. 2022

Academic stress in medical students. Honda Bay. 2022

Mirabal Martínez Grisell,¹ Alfaro García Neisy,² Pérez Carmona Idarmys.³

¹ Licenciada en enfermería y Licenciada en Psicología. Máster en atención Integral al niño. Profesor auxiliar. Policlínico Docente Manuel González Díaz. Bahía Honda, Artemisa, Cuba, grisemm@infomed.sld.cu. Teléfono: 48672150. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9865-0786>

² Licenciada en Enfermería. Profesor asistente. Facultad de ciencias médicas de Artemisa, Cuba, neisyag@infomed.sld.cu.

³ Especialista de I grado en MGI. Profesor Instructor. Policlínico Docente Manuel González Díaz. Bahía Honda, Artemisa, Cuba. ydalmyspc@infomed.sld.cu.

RESUMEN

Introducción: El estrés es un problema de notable incidencia en la vida cotidiana y de suma importancia en el ámbito educativo debido al impacto que este puede llegar a tener sobre el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. **Objetivo:** Determinar la presencia de estrés académico en estudiantes de medicina en Bahía Honda durante el curso 2021/2022. **Método:** Se realizó un estudio observacional descriptivo. El universo estuvo constituido por 71 estudiantes y la muestra por 62 alumnos que dieron su consentimiento para participar. Mediante el instrumento: inventario SISCO tridimensional del estrés académico se obtuvieron las variables necesarias. Dichos resultados se ubicaron en tablas, se utilizó la estadística descriptiva e inferencial a través del sistema computarizado epidat 3.1. **Resultados:** Se reflejó la presencia del estrés académico en un nivel moderado, en el sexo femenino, los estudiantes en su mayoría presentan algunas veces las diversas dimensiones de la variable estudiada, la sobrecarga de tareas, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo fueron las que más prevalecieron. De todas las reacciones evaluadas, las más intensas fueron las psicológicas, en tanto la estrategia de afrontamiento más usada resultó ser la emoción. **Conclusiones:** Se detectó presencia de estrés académico en los estudiantes de medicina del estudio, por lo cual se recomienda implementar intervenciones para reducir estos niveles de estrés.

Palabras clave: estudiante de medicina, estrés académico, Universidad médica.

ABSTRACT

Introduction: Stress is a problem of notable incidence in daily life and of utmost importance in the educational field due to the impact it can have on the well-being and academic performance of students. **Objective:** Determine the presence of academic stress in medical students in Bahía Honda during the 2021/2022 academic year. **Method:** A descriptive observational study was carried out. The universe consisted of 71 students and the sample consisted of 62 students who gave their consent to participate. Using the instrument: SISCO three-dimensional inventory of academic stress, the nec-

essary variables were obtained. These results were located in tables, descriptive and inferential statistics were used through the epidat 3.1 computerized system. **Results:** The presence of academic stress was reflected at a moderate level, in the female sex, the majority of students sometimes present the various dimensions of the variable studied, the overload of tasks, teaching evaluations and limited time to do the work were those that prevailed most. Of all the reactions evaluated, the most intense were the psychological ones, while the most used coping strategy turned out to be emotion. **Conclusions:** The presence of academic stress was detected in the medical students in the study, which is why it is recommended to implement interventions to reduce these stress levels.

Keywords: medical student, academic stress, medical university.

INTRODUCCIÓN

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. Desde que Hans Selye inició en 1936 sus estudios sobre el tema e introdujo en el ámbito sanitario el término estrés, este ha devenido uno de los vocablos más utilizados por los diferentes profesionales de la salud en su medio y las demás personas coloquialmente en su vida cotidiana.¹

El estrés puede considerarse como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales, entre los que figura el fenómeno estresante, o sea, aquel ante el cual el sujeto es vulnerable y que posee la capacidad de provocarle la respuesta de estrés, con énfasis en la personalidad, que le confiere variados matices a al individuo, las formas de afrontamiento y los sistemas de apoyo social.² De hecho, el estrés está presente en todos los medios y escenarios, y aunque suele prevalecer en la población laboral, también se observa en escolares.

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica, e, incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente³. Se ha demostrado que los educandos de medicina experimentan mayor número de síntomas que la población en otros educandos. Según estadísticas foráneas, la prevalencia de estrés es de hasta 64,5 % en alumnos de primer año de la universidad médica.⁴

El proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores, que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. Las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil.⁵ Sobre la base de lo anterior puede especificarse que el estrés académico se ubica entre los factores que atentan marcada y negativamente contra el aprendizaje óptimo del estudiante de medicina, puesto que disminuye su rendimiento escolar. El presente trabajo tendrá

como objetivo Determinar la presencia de estrés académico en estudiantes de medicina en Bahía Honda durante el curso 2021/2022.

MÉTODO

Se realizó un estudio observacional descriptivo con el objetivo evaluar los niveles de estrés y su relación con la presencia de Burnout estudiantil en estudiantes de medicina pertenecientes a la Sede universitaria de Bahía Honda provincia Artemisa durante el curso 2021/2022, El universo de trabajo estuvo constituido por 71 estudiante de medicina y la muestra estuvo representada por 62 estudiantes que dieron su consentimiento para participar en la investigación.

Entre las variables de interés figuraron: sexo, nivel de estrés, situaciones generadoras de estrés académico (estresores); reacciones o síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento ante el estrés, estrategias de afrontamiento con la aplicación del instrumento: inventario SISCO tridimensional del estrés académico.

El instrumento inventario SISCO tridimensional del estrés académico, construido por Barraza en el 2007 (Anexo 2) está formado por 31 ítems filtro en termino dicotómico (si-No) y 30 ítems en escalamiento tipo Likert, presentados en una prueba objetiva, auto-administrable El mismo se encuentra compuesto por tres 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; el cual presenta cinco opciones de respuesta: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Para efectos de la puntuación de las respuestas es necesario obtener el índice general, tomando en cuenta únicamente los ítems de las preguntas 3, 4 y 5. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Luego, se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva, y se transforma en porcentaje, a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. Los porcentajes de las puntuaciones obtenidas se pueden interpretar de dos maneras: general o específica. Para la interpretación general se considera el baremo de interpretación general, el cual muestra que los porcentajes que oscilan entre 0% y 33% indican un nivel leve, entre 34% y 66% un nivel moderado, y por último los que se ubican entre 67% y 100% representan un nivel profundo de estrés académico.

Dichos resultados se ubicaron en tablas para su análisis estadístico a través del sistema computarizado epidat 3.1 Se usaron el porcentaje, la media aritmética (\bar{x}) y desviación estándar (DE) como medidas de resumen. Se aplicó la prueba de Ji cuadrado, con un nivel de significación de $p < 0,05$, cuando se requería determinar asociaciones entre variables. El presente estudio se realizó a través de los pasos necesarios que establece la ciencia y los principios éticos que la rigen, garantizando así las condiciones científicas requeridas y el resguardo de la integridad de todos sus participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla I refleja los niveles de estrés en la muestra estudiada la cual indica que 18 de los estudiantes (29.0%) de la muestra presenta un nivel leve de este tipo de estrés, mientras que la mayoría de los evaluados conformados por 44 alumnos (70,9%) de los encuestados muestran un nivel moderado, no existiendo ningún estudiante que presentara un estrés académico profundo.

Tabla I. Niveles de estrés académico en estudiantes de medicina Sede Universitaria. Bahía Honda. Curso 2021/2022.

Estrés académico	No	%
Leve	18	29.03
Moderado	44	70.97
Profundo	-	-
Total	62	100

Fuente: Inventario SISCO estrés académico

En el estudio ningún estudiante presentó estrés académico profundo. Según Barraza este tipo de estrés profundo produce en la persona un escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, y dificultad para mantener las obligaciones contraídas, lo cual podría influenciar negativamente en su rendimiento académico ³.

Los niveles de estrés leve y moderado predominaron en las féminas en mayor porcentaje 43 estudiantes (69.35%); en los varones predominó en 30.6% de los casos (Tabla II).

Tabla II. Niveles de estrés según sexo en estudiantes de medicina Sede Universitaria. Bahía Honda. Curso 2021/2022.

Estrés académico	Femenino		Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
Leve	12	27.91	6	31.58	18	29.03
Moderado	31	72.09	13	68.42	44	70.97
Profundo	-	-	-	-	-	-
Total	43	69.35	19	30.65	62	100

Fuente: Inventario SISCO estrés académico IC 95% $X^2=0.0855$ P=0.7700

Los diferentes estudios realizados sobre el estrés académico han abordado distintas variables sociodemográficas, especialmente la de género. Se plantea que hoy aparece la mayor vulnerabilidad psicológica en las mujeres, así como la mayor utilización del procesamiento emocional ⁶ Se impone señalar que las féminas experimentan algunas formas de estrés que les son totalmente propias, como los cambios hormonales deriva-

dos de su propia fisiología y de la maternidad, entre otros, los cuales las hacen más vulnerables a esa respuesta orgánica; mientras los varones ponen de manifiesto mayores medidas de procesamiento racional y automático.⁷

La tabla III muestra las respuestas obtenidas para la dimensión de estresores donde muestra que 19 estudiantes perciben algunas veces las demandas estudiantiles como estresores el 30.6%, sin embargo, un 46,7% de los estudiantes que corresponden a 29 alumnos, casi siempre consideran las demandas del entorno académico como estresores, siendo un número importante ya que son casi la mitad de la muestra evaluada.

Tabla III. Dimensión de estresores en estudiantes de medicina. Sede Universitaria. Bahía Honda. Curso 2021/2022.

Estresores	Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Demandas del entorno académico	8	12.9	19	30.6	29	46.77	9	14.5
Demandas estudiantiles	9	14.5	29	46.77	2	3.23	1	1.61

Fuente: Inventario SISCO estrés académico IC 95% $X^2=39.8962$ P=0.0000

Según Barraza las situaciones que pueden considerarse como estresores para el estudiante son: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide³.

En la civilización contemporánea, los problemas que provocan ansiedad de evaluación son cada vez más frecuentes en la vida de las personas. La realización de exámenes como factor estresor sugiere que se está en presencia de un evento vital en la etapa estudiantil.⁸

La sobrecarga académica como evento estresor apunta hacia la existencia de un currículo que provoca un cúmulo de actividades docentes, que impide el disfrute de la tarea de estudio. De igual manera, la falta de tiempo puede estar asociada a las características *sui generis* del escenario docente donde se desarrollan los métodos y las técnicas más empleados por los educandos, así como las estrategias de aprendizaje utilizadas por ellos, lo cual convierte a tales situaciones en estresores académicos o estímulos "indecentes" de respuestas de estrés⁹

En la tabla IV se presenta la frecuencia de las respuestas obtenidas en la dimensión síntomas, donde se observa que 6 estudiantes, siendo el 9.68% de la muestra indicaron

que rara vez presentan síntomas relacionados al estrés, mientras que 34 alumnos (54,8% de la muestra) indicaron que algunas veces presentan síntomas, sólo un 19,3% refirieron presentarlos con mayor frecuencia, respondiendo a casi siempre y siempre ante esta dimensión respondieron 10 para un 16.1%.

Tabla IV. Dimensión de síntomas en estudiantes de medicina. Sede Universitaria. Bahía Honda. Curso 2021/2022.

Síntomas	No	%
Rara vez	6	9.68
Algunas veces	34	54.84
Casi siempre	12	19.35
Siempre	10	16.13
Total	62	100

Fuente: Inventario SISCO estrés académico

Según la literatura revisada algunos síntomas podrían ser dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, ansiedad, tristeza, los cuales afectan negativamente a las personas³. El cuadro clínico florido que aparece ante el estrés, se debe en gran parte a la acción del sistema límbico sobre el órgano rector de las funciones endocrinas, vegetativas y metabólicas: el hipotálamo, y de este a su vez sobre el sistema nervioso autónomo; es importante señalar que en adición a las redes neurales participantes en la coordinación de los aspectos vegetativos que acompañan a la expresión conductual de las emociones, existe una red peptidérgica que involucra a un sinnúmero de péptidos, capaces de actuar como neurotransmisores; puede explicar la gran variedad de síntomas ante situaciones de estrés.⁸

En la tabla V se refleja la dimensión estrategias de afrontamiento, la mayoría de la muestra 29 alumnos (46,7%) refieren utilizar algunas veces dichas estrategias; sin embargo, 18 de ellos, el 29.03% señalaron que casi siempre utilizan estrategias tales como: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, confidencias.

Tabla V, Estrategia de afrontamiento en estudiantes de medicina. Sede Universitaria. Bahía Honda. Curso 2021/2022.

Estrategia de afrontamiento	No	%
Rara vez	10	16.13
Algunas veces	29	46.77
Casi siempre	18	19.35
Siempre	5	8.06



Total

62

100

Fuente: Inventario SISCO estrés académico

El afrontamiento es parte del proceso de estrés y exige no solo el despliegue de mecanismos personales, sino también de recursos externos al individuo. Los alumnos utilizan a menudo ciertas estrategias, pero encaminadas más a la emoción que al problema específico⁴. La forma como el individuo interpreta una situación específica y decide enfrentarla, determina en gran medida que esta se convierta en estresante. Partiendo de esa premisa puede afirmarse que las cogniciones constituyen un importante mediador entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés.¹⁰

CONCLUSIONES

Se reflejó la presencia del estrés académico en un nivel moderado, sobre todo en el sexo femenino, donde los estudiantes en su mayoría presentan algunas veces las diversas dimensiones de la variable estudiada, las cuales son estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Las situaciones estresantes como la sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo fueron las que más prevalecieron. De todas las reacciones evaluadas, las más intensas fueron las psicológicas, en tanto la estrategia de afrontamiento más usada resultó ser la emoción.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Núñez de Villavicencio Porro P. Psicología médica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002; t 2:263.
2. Labrador, F. & Crespo, M. Stress y trastornos psicofisiológicos. Madrid: Eudema López, M.. Estrés en estudiantes universitarios (Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Urdaneta 2015.
3. Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, R. Estresores académicos y género.: Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES* 2016; 5(12), 33-43.
4. Lic. Toro Añel AY, Dra.C. Gorguet Pi, M. MsC. Pérez Infante M· Ramos Gorguet D. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar MEDISAN 2011; 15 (1).
5. Millings E, Mahmood Z. Student mental health: a pilot study. *Counseling Psychol Quarterly* 2012;12(2):199-210.
6. Rioseco P, Valdivia S, Vicente B, Vielma M, Jerez M. Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción. *Rev Psiq* 2015,11(3):158-65.
7. Hernández J, Polo A, Poza C. La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibro, 2011.
8. Núñez de Villavicencio Potro F. Psicología y salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2001; 41:264-77.
9. Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A, Levín, M., & Estévez, A. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: Un estudio con

- adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología* 2013; 21(1): 66-72.
10. González, V. Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios: Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia. *Educación* 2015; 17(32): 49-66.