

# Estrés académico y sus componentes en estudiantes universitarios del programa de medicina

Academic stress and its components in university students of the medicine program

Estresse acadêmico e seus componentes em estudantes universitários do curso de medicina

 <sup>1</sup>Andrea Carolina Umbarila-Gutiérrez, Universidad de Boyacá

 <sup>2</sup>Diana Marcela Ibañez Torres, Universidad de Boyacá

---

## Citar este artículo así:

Gutiérrez,A. & Ibañez,D. (2024). Estrés Académico y sus componentes en estudiantes universitarios del programa de medicina, 5(1), 154-172

**Recibido:** 20 de enero 2024

**Revisado:** 05 de marzo 2024

**Aceptado:** 25 de abril 2024

**Publicado:** 30 de julio de 2024

**Derechos de autor:** Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 internacional y 2.5 Colombia (CC BY-NC-ND 2.5 CO)



---

<sup>1</sup> Andrea Carolina Ubarila-Gutiérrez. Estudiante de psicología de la Universidad de Boyacá. Orcid: [0009-0001-8290-0023](https://orcid.org/0009-0001-8290-0023). [acumbarila@uniboyaca.edu.co](mailto:acumbarila@uniboyaca.edu.co)

<sup>2</sup> Diana Marcela Ibañez Torres. Docente del programa de psicología de la Universidad de Boyacá, Psc.Esp.Magister en psicología Clínica Universidad de San Buenaventura Orcid: [0000-0003-5695-2544](https://orcid.org/0000-0003-5695-2544). [dmibanez@uniboyaca.edu.co](mailto:dmibanez@uniboyaca.edu.co)

**Resumen** | El estrés académico se entiende como una respuesta que involucra activación fisiológica, cognitiva, conductual y emocional ante situaciones y desafíos del ámbito educativo. Es un proceso adaptativo y psicológico que afecta negativamente a los estudiantes universitarios. El objetivo de esta revisión es describir la prevalencia de estrés académico y sus componentes en estudiantes universitarios de medicina. Se incluyeron estudios relacionados con la prevalencia de estrés académico, sus causas y síntomas significativos, realizados en países de habla hispana. Se encontró que las situaciones predominantes que generan estrés son la realización de exámenes, las intervenciones en público y la sobrecarga académica. Los síntomas asociados con este tipo de estrés incluyen dolores de cabeza, insomnio, somnolencia, angustia, ansiedad y cambios en el apetito. Además, se observa una mayor prevalencia de estrés en mujeres que en hombres. Las instituciones educativas y los programas de formación médica deben reconocer la importancia de establecer políticas y programas integrales de apoyo que atiendan tanto las necesidades académicas como las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes.

**Palabras clave:** estrés académico, estudiantes de medicina, síntomas, situaciones estresantes.

**Abstract** | Academic stress is understood as a response involving physiological, cognitive, behavioral, and emotional activation in the face of educational situations and challenges. It is an adaptative and psychological process that negatively affects university students. The aim of this review is to describe the prevalence of academic stress and its components in medical university students. Studies related to the prevalence of academic stress, its causes, and significant symptoms, conducted in Spanish-speaking countries, were included. It was found that the predominant situations generating stress are exam taking, public speaking, and academic overload. Symptoms associated with this type of stress include headaches, insomnia, drowsiness, distress, anxiety, and changes in appetite. Additionally, a higher prevalence of stress is observed in women than in men. Educational institutions and medical training programs must recognize the importance of establishing comprehensive policies and support programs that address both the academic and emotional and social needs of students.

**Keywords:** academic stress, medical students, symptoms, stressful situations.

**Resumo** | O estresse acadêmico é entendido como uma resposta que envolve ativação fisiológica, cognitiva, comportamental e emocional diante de situações e desafios do âmbito educativo. É um processo adaptativo e psicológico que afeta negativamente os estudantes universitários. O objetivo desta revisão é descrever a prevalência de estresse acadêmico e seus componentes em estudantes universitários de medicina. Foram incluídos estudos relacionados à prevalência de estresse acadêmico, suas causas e sintomas significativos, realizados em países de língua espanhola. Verificou-se que as situações predominantes que geram stress são a realização de exames, as intervenções em público e a sobrecarga acadêmica. Os sintomas associados a este tipo de estresse incluem dores de cabeça, insônia, sonolência, angústia, ansiedade e alterações no apetite. Além disso, observa-se uma maior prevalência de stress nas mulheres do que nos homens. Os estabelecimentos de ensino e os programas de formação médica devem reconhecer a importância de estabelecer políticas e programas de apoio abrangentes que respondam às necessidades acadêmicas e às necessidades emocionais e sociais dos estudantes.

**Palabras clave:** estresse acadêmico, estudantes de medicina, sintomas, situações estressantes.

## Introducción

El estrés académico es una preocupación creciente en el ámbito universitario, especialmente entre los estudiantes de medicina, quienes enfrentan demandas académicas rigurosas y una carga de trabajo intensa. Esta presión constante puede tener un impacto significativo en su bienestar físico, emocional y psicológico, por ende, comprender la naturaleza y la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios de medicina es crucial para el futuro desarrollo de estrategias efectivas de intervención y apoyo (Palacio, et al., 2016).

En este sentido, los estos estudiantes se encuentran entre la asimilación de variedad de conocimientos médicos y el mantenimiento de su salud mental y física siendo esta una tarea compleja y constante. Durante su formación educativa experimentan varias situaciones que pueden desencadenarles estrés académico, según el estudio realizado por Olmos, et al. (2018) se identifica que los estresores relacionados con el estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud son las deficiencias metodológicas del profesorado, la intervención en público, los exámenes y la sobrecarga de trabajo en el estudiante. De igual manera estos autores señalan que debido a estos factores se pueden presentar en los estudiantes síntomas somáticos como dolores de espalda, dolores de cabeza y dolores en la zona cervical.

Así mismo, Fortunata-Dueñas y Castro-Cano (2020) en su investigación de estrés en estudiantes universitarios, observaron que un 75,3% de los 377 estudiantes que participaron en el estudio experimentan estrés académico, causado por exámenes, sobre carga académica y exposiciones. Destacan la urgencia de abordar esta cuestión a través de intervenciones o programas, ya que se evidencia una afectación en la salud mental y física de los estudiantes, así como en su desempeño académico.

Acorde con la prioridad la problemática, se lleva a cabo el presente artículo de revisión, que se centra en explorar el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios del programa de medicina, abordando sus componentes significativos. Por medio de la revisión de la literatura, se describen las situaciones estresantes más comunes en el entorno académico de la medicina, así como la sintomatología relacionada con el estrés con el fin de comprender de manera integral el estrés académico.

### **Fundamentación teórica**

El estrés es un fenómeno complejo que surge de la interacción del individuo y su entorno, en el ámbito específico de estrés académico, los estudiantes se enfrentan a demandas y desafíos que requieren una considerable cantidad de recursos físicos y mentales para abordarlos de manera efectiva. Esta presión puede desencadenar una serie de síntomas, desde agotamiento hasta pérdida de control, lo que subraya la importancia de recibir apoyo y reconocimiento por parte del personal docente. Estos efectos combinados no solo pueden impactar el rendimiento académico, sino también generar consecuencias negativas a largo plazo, como el consumo de sustancias, alteraciones en el sueño y evasión de responsabilidades, afectando tanto el desarrollo profesional futuro como el logro de metas personales (Alfonso, et al., 2015).

Dentro de esta línea, el estrés académico se conceptualiza como un proceso adaptativo y psicológico, que emerge cuando los estudiantes se enfrentan a demandas percibidas como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico manifestado en síntomas físicos y emocionales, como dolores de cabeza, insomnio, ansiedad y desánimo (Barraza, 2007). En respuesta a esta situación, los estudiantes se ven obligados a emplear diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio y enfrentar de manera más efectiva las demandas académicas.

Este proceso de estrés académico implica además un cambio en el sistema educativo, especialmente en el contexto de la enseñanza y el aprendizaje en instituciones de educación superior, donde la intensa presión y exigencia generan la necesidad de ajustes tanto a nivel individual como institucional (Collazo y Hernández, 2011). Estos ajustes tienen como objetivo hacer frente a la sobre carga y mantener un equilibrio dinámico en el proceso educativo, garantizando su eficacia sin comprometer sus características fundamentales. En pocas palabras, el estrés académico se manifiesta como un proceso de adaptación ante las demandas del entorno educativo, que requiere de recursos personales y de cambios institucionales para preservar la estabilidad del proceso educativo.

## Método

Se ejecutó una revisión de la literatura vinculada con el estrés académico en estudiantes universitarios y estudiantes de medicina en las bases de datos Semantic Scholar, Science Direct, Scielo, Redalyc, Dialnet y el sitio web Google Académico. Se consideraron artículos relacionados a la prevalencia de estrés académico, las situaciones que generan estrés académico y la sintomatología pertinente al estrés académico, con estudios realizados en países de habla hispana. Las palabras claves fueron: síntomas de estrés, estrés académico, estudiantes universitarios, estudiantes de medicina, nivel de estrés y prevalencia de estrés. Se excluyeron todas las investigaciones con más de 9 años de antigüedad y/o estudios de estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid-19, estrés en estudiantes de medicina durante la pandemia Covid-19 y estrés en estudiantes de medicina en internado rotativo.

A partir de estos criterios de búsqueda, se desarrolló la recopilación y extracción de la información significativa de un total de 10 artículos seleccionados, de los cuales 3 corresponden a estudios efectuados en México, 2 a estudios efectuados en Colombia, 2 a estudios efectuados en Ecuador, 1 estudio efectuado en Perú, 1 estudio efectuado en Cuba y 1 estudio efectuado en España. La información recopilada se presenta de manera organizada en la Tabla 1, titulada “Estudios sobre estrés académico” (ver a continuación), la cual incluye los títulos de los estudios, el país y año de realización, así como detalles sobre la muestra utilizada y los resultados más destacados obtenidos de cada investigación. Esta tabla ofrece una visión panorámica de la diversidad geográfica y temática de los estudios analizados, proporcionando un punto de partida para el análisis y la identificación de características relacionadas con el estrés académico.

Tabla 1

## Estudios sobre estrés académico

Título del estudio	País/año	Muestra	Resultados relevantes
Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública	México/2015	527 estudiantes de una universidad pública	Las mujeres reportaron una mayor frecuencia de estrés académico, así como una mayor frecuencia de síntomas físicos y psicológicos en comparación con los hombres. Las principales manifestaciones de estrés incluyen síntomas físicos como dolores de cabeza, insomnio, fatiga y somnolencia, así como síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y problemas de memoria y síntomas comportamentales como absentismo, aislamiento y cambios en los hábitos alimenticios.
Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina	España/2019	118 estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Lleida	Las puntuaciones en estrés percibido están por encima del baremo establecido, lo que indica un alto grado de estrés en los estudiantes de medicina. Se observa que las puntuaciones de los hombres son algo inferiores a las del baremo, mientras que las de las mujeres superan las puntuaciones del baremo de la prueba. Además, se encontró que las puntuaciones en estrés percibido son superiores a las de una muestra de pacientes psicosomáticos, lo que sugiere un nivel significativo de estrés en los estudiantes.
Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de medicina de una universidad del departamento de sucre	Colombia/2020	270 estudiantes de Medicina	Los estudiantes experimentan estrés tanto antes de presentar pruebas escritas como orales, con síntomas frecuentes como somnolencia, ansiedad, angustia, aumento o reducción del consumo de alimentos. Los estresores más significativos incluyen la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y el tiempo limitado para completar el trabajo. El nivel de estrés de los estudiantes de Medicina aumentó en más del 40% cuando estaban sometidos a evaluaciones escritas y orales.
<b>Estudio Trasversal:</b> Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión	Ecuador/2017	159 estudiantes de Medicina	La prevalencia del estrés académico en la carrera de medicina fue del 95%, con un alto porcentaje de estudiantes que presentaron síntomas depresivos (57.9%). A pesar de que la depresión se identificó como un factor de riesgo para el estrés académico, la asociación no fue estadísticamente significativa. Además, se observó que el estrés académico era más prevalente en los ciclos iniciales de fundamentación teórica.

Título del estudio	País/año	Muestra	Resultados relevantes
Estrés académico en estudiantes universitarios	México/2020	225 estudiantes universitarios	Los estresores identificados son la incomprensión de temas abordados en clase, el tiempo limitado para hacer los trabajos, la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones de los profesores, la participación en clase, el tipo de trabajo solicitado por los maestros, la actitud y carácter del profesor, y la competencia con los compañeros. Las reacciones manifestadas por los alumnos incluyeron síntomas físicos (dolores de cabeza o migraña), psicológicos (inquietud, ansiedad, angustia o desesperación) y comportamentales (desgano para llevar a cabo las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos).
<b>Estrés académico en universitarios peruanos:</b> importancia de las conductas de salud, características socio demográficas y académicas	Perú/2021	1801 universitarios de 6 ciudades del Perú	El 83% de los participantes refiere haber experimentado estrés académico. La somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios fueron las principales manifestaciones reportadas por los estudiantes. Se destaca que el estrés académico puede surgir de diversas fuentes, como la presión académica y las expectativas sociales y personales.
<b>Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina:</b> Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares	Colombia/2018	217 estudiantes de medicina	Se identificaron altos niveles de estrés, depresión y ansiedad entre los estudiantes de medicina. Factores como ser mujer, estar en el ciclo básico de la educación médica, no realizar actividades extracurriculares, tener dificultades para la resolución de problemas, mostrar reacciones agresivas y expresar dificultad para afrontar el problema fueron identificados como factores de riesgo para el estrés y los síntomas emocionales.
Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina	Ecuador/2018	113 estudiantes de primer ciclo de medicina	Los estudiantes con niveles altos de estrés académico presentaron valores significativamente más altos de cortisol en comparación con aquellos con niveles medios de estrés. Se observó un porcentaje significativamente superior de estudiantes con niveles altos de estrés, especialmente en mujeres.

Título del estudio	País/año	Muestra	Resultados relevantes
Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo	México/2020	71 estudiantes de licenciatura en Medicina	El 77.3% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés, siendo las principales causas la limitación de tiempo para realizar tareas, sobrecarga de trabajo y evaluaciones de los profesores. Las mujeres mostraron una mayor prevalencia de estrés en comparación con los hombres. Se identificaron síntomas físicos de preocupación y nerviosismo como respuesta al estrés. Se observaron niveles significativos de estrés, así como depresión y ansiedad en alrededor de la mitad de los estudiantes evaluados. Se encontró que las manifestaciones de estrés pueden representar un riesgo para la generación de adicciones o pensamientos suicidas en el alumnado.
Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet"	Cuba/2020	50 estudiantes de tercer año de Medicina	Las situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes de medicina incluyen la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase, intervenciones en el aula, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, realización de otras actividades, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios, tareas de estudio y trabajar en grupo. Los estudiantes de medicina presentan una síntomas de estrés académico como ansiedad, irritabilidad, dificultades para concentrarse, insomnio, fatiga, cambios en el apetito, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, entre otros.

Fuente: Artículos científicos revisados para la elaboración de artículo de revisión, 2024.

## Resultados

Los artículos científicos seleccionados en la presente revisión contienen en simultaneo los componentes del estrés académico como la prevalencia del estrés académico, una distinción de sexo en cuanto a dicha prevalencia, los síntomas de estrés académico manifestados por los estudiantes y las situaciones que generan estrés a los estudiantes.

### Figura 1

#### Componentes identificados de estrés académico

##### Componentes identificados de estrés académico



Fuente: Artículos científicos revisados para la elaboración de artículo de revisión, 2024.

En el caso de la prevalencia de estrés académico, 7 de los 10 artículos identifican un alto nivel de estrés de los estudiantes universitarios y estudiantes universitarios de medicina, revelando que una gran proporción de los estudiantes que participaron en los estudios experimentan niveles significativos de estrés relacionado al ámbito académico, las demandas educativas y la formación académica (Oro, et al., 2019; Otero-Marrugo, et al., 2020; Santos, et al., 2017; Cassaretto, et al., 2021; Hoyos, et al., 2018; Conchado, et al., 2018; García-Araiza, et al., 2020). Esto se alinea directamente con el objetivo de describir la prevalencia del estrés académico y sus componentes en estudiantes universitarios de medicina, pues la mayoría de los estudios revelan una prevalencia significativa de estrés académico entre los estudiantes universitarios específicamente los que pertenecen al programa de medicina, destacando las exigencias del ámbito académico como una de las principales fuentes de estrés.

Respecto a la distinción de sexo en la prevalencia de estrés académico, en 5 de los 10 artículos se observó que las mujeres presentan una mayor prevalencia de estrés académico en comparación a los hombres, reportando mayor frecuencia de síntomas físicos y psicológicos y considerándose más vulnerables a esta problemática (Pozos-Radillo, et al., 2015; Oro, et al., 2019; Hoyos, et al., 2018; Conchado, et al., 2018; García-Araiza, et al., 2020).

En referencia a los síntomas de estrés académico, 6 de los 10 artículos evidencian los síntomas reportados por los participantes del estudio, dentro de estos síntomas se encuentran dolor de cabeza, somnolencia, fatiga, insomnio, angustia, ansiedad, depresión y cambios en el apetito (Pozos-Radillo, et al., 2015; Otero-Marrugo, et al., 2020; Silva-Ramos, et al., 2020; Cassaretto, et al., 2021; García-Araiza, et al., 2020; Pedroso, et al., 2020). Estos síntomas se toman como un componente del estrés académico, ya que permiten proporcionar una comprensión más detallada y descriptiva de las manifestaciones físicas y emocionales del estrés experimentado por los estudiantes. Adicionalmente, los síntomas se clasificaron de acuerdo su frecuencia de aparición en estos 6 artículos.

**Figura 2**

*Síntomas de estrés académico*

**Síntomas de estrés académico**



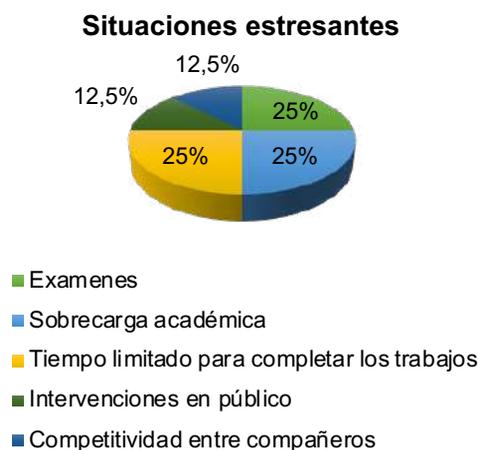
Fuente: Artículos científicos que incluyen sintomatología de estrés revisados para la elaboración de artículo de revisión, 2024.

Finalmente, en relación a las situaciones estresantes, 4 de los 10 artículos señalan dichas situaciones incluyendo exámenes, sobrecarga académica, tiempo limitado para completar el trabajo, intervenciones en público y competitividad entre compañeros (Otero-Marrugo, et al., 2020; Silva-Ramos, et al., 2020; García-Araiza, et al., 2020; Pedroso, et al., 2020). Identificar el componente de

situaciones estresantes, es esencial para comprender la complejidad del estrés académico y desarrollar en nuevas intervenciones estrategias efectivas de prevención del fenómeno. Adicionalmente, las situaciones estresantes se clasificaron de acuerdo su frecuencia de aparición en estos 4 artículos.

### **Figura 3**

#### *Situaciones estresantes*



Fuente: Artículos científicos que incluyen situaciones que generan estrés revisados para la elaboración de artículo de revisión, 2024.

### **Discusión**

Los estudios revisados sobre el tema de estrés académico en estudiantes universitarios evidencian una amplia literatura y abordan de manera integral la prevalencia del estrés académico, así como su sintomatología y las situaciones que los desencadenan. Igualmente, proporcionan una comprensión profunda de los factores que contribuyen a este fenómeno y las posibles estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean para hacerle frente.

La prevalencia de estrés académico en los estudiantes universitarios de medicina se manifiesta en un nivel alto, como se evidencia en varios estudios revisados. Por ejemplo, en la investigación de Cassaretto, et al. (2021), con universitarios peruanos de ciencias de la salud identificaron que el 83% de los participantes ha experimentado estrés académico, dando una

visión general del impacto del estrés en estudiantes de carreras relacionadas a la salud. En el caso específico de estudiantes de medicina, se encuentran estudios como el de Santos, et al. (2017) donde la prevalencia de estrés académico en la carrera de medicina fue de un 95%, especialmente en los ciclos iniciales. De manera similar, en el estudio de García-Araiza, et al. (2020) indican que el 77,3% de los estudiantes de medicina que participaron en esta investigación presentaron altos niveles de estrés.

Además, durante la revisión de los artículos seleccionados se encontró una distinción de sexo en cuanto a la prevalencia del estrés académico, demostrando que las mujeres se muestran más afectadas por este fenómeno en comparación con los hombres al presentar mayor frecuencia de síntomas físicos y psicológicos (Pozos-Radillo, et al., 2015; Hoyos, et al., 2018; García-Araiza, et al., 2020). A su vez este hecho se evidencia empíricamente a través de estudios como el de Oro, et al. (2019) donde se aplicó la Perceived Stress Scale (PSS) y se observó que las puntuaciones de los hombres eran inferiores al baremo de la prueba, mientras que las de las mujeres superaban el baremo de la prueba. De igual forma, la investigación de Conchado, et al. (2018), que vincula el estrés académico con los niveles de cortisol, reveló que los estudiantes presentan niveles altos y medios de estrés, resaltando un porcentaje mayor en mujeres en el grupo de niveles altos. También, se encontró que los estudiantes con niveles altos de estrés mostraban valores significativamente altos de cortisol, siendo similares en hombres y mujeres.

Con respecto a la sintomatología identificada en relación con el estrés académico, se mencionan síntomas comunes en los artículos revisados, estos corresponden síntomas físicos como dolor de cabeza, somnolencia, fatiga e insomnio; síntomas psicológicos como angustia, ansiedad, depresión; y síntomas conductuales como cambios en el apetito, entendidos como aumento o reducción del consumo de alimentos. Así mismo, se encontraron situaciones desencadenantes de estrés en común en estos artículos como realización de exámenes escritos y orales, sobrecarga académica, tiempo limitado para completar los trabajos, intervenciones en público como exposiciones o participación en el aula y competitividad entre compañeros (Otero-Marrugo, et al., 2020; Silva-Ramos, et al., 2020; García-Araiza, et al., 2020; Pedroso, et al., 2020; Pozos-Radillo, et al., 2015).

## Conclusiones

El estrés académico, como se ha evidenciado en esta revisión, es una problemática extendida y compleja que afecta a un gran número de estudiantes universitarios, incluidos aquellos que cursan estudios de medicina. Si bien el estrés puede considerarse en ciertas circunstancias como un proceso adaptativo y psicológico que impulsa a los individuos a enfrentar desafíos y cumplir con las demandas académicas su persistencia e intensidad pueden generar consecuencias adversas para la salud mental y física de los estudiantes. Este fenómeno no solo interfiere con el desempeño académico, sino que también puede afectar negativamente la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el bienestar general de los estudiantes. Es fundamental reconocer que el estrés académico no es una experiencia homogénea, sino que varía su intensidad y manifestaciones individuales, lo que subraya la importancia de implementar enfoques personalizados y holísticos para su abordaje.

Especialmente los estudiantes de medicina se encuentran entre los más afectados por el estrés académico, lo que evidencia la vulnerabilidad de esta población frente a dicho fenómeno. Los futuros médicos se enfrentan a una carga académica intensa marcada por extensos programas de estudio, la necesidad de adquirir habilidades clínicas complejas y responsabilidades emocionales considerables, como el manejo del sufrimiento de los pacientes y la toma de decisiones en situaciones críticas. Esta combinación de circunstancias puede sobrepasar las capacidades de afrontamiento de muchos estudiantes, por lo cual es sustancial que los estudiantes dispongan de recursos adecuados y estrategias efectivas para gestionar el estrés de manera saludable. Además, es imperativo que las instituciones educativas y los programas de formación médica reconozcan la relevancia de implementar políticas y programas de apoyo integral que aborden tanto las demandas académicas como las emocionales y sociales.

Así mismo, las circunstancias mencionadas junto con la presión académica y las expectativas sociales y personales que recaen sobre los estudiantes de medicina pueden desencadenar una amplia gama de síntomas característicos del estrés académico, los cuales abarcan tanto manifestaciones físicas como emocionales. Estos síntomas pueden manifestarse de manera individual o en combinación, variando en intensidad y duración según la situación y la capacidad de afrontamiento de cada estudiante. En el plano físico los estudiantes pueden experimentar dolores de cabeza, somnolencia, fatiga e insomnio que pueden ser consecuencia del agotamiento físico y mental, la falta de descanso y las preocupaciones. En cuanto a los síntomas emocionales se puede presentar angustia, ansiedad y depresión, estos pueden tener un impacto significativo en la salud mental de

los estudiante, afectando su autoestima y motivación. Además, algunos estudiantes recurren a la comida como una forma de lidiar con el estrés, lo que puede provocar cambios en el apetito como el aumento o la reducción del consumo de alimentos.

Por otra parte, en el curso de su formación académica los estudiantes universitarios de medicina se enfrentan a situaciones estresantes que pueden desencadenar estrés académico. Entre estas situaciones identificadas se encuentran los exámenes escritos y orales, la sobrecarga académica, el tiempo limitado para completar los trabajos, las intervenciones en público como exposiciones o participación en clase y la competitividad entre compañeros. Estos retos, inherentes al exigente currículo y a las responsabilidades clínicas, representan desafíos significativos que consiguen generar una considerable presión en los estudiantes. Por lo tanto, es primordial que las instituciones educativas contemplen esta realidad y proporcionen recursos y apoyo que aseguren en el ambiente educativo, la priorización del bienestar integral de los estudiantes.

### **Conflicto de intereses**

Ausencia de conflicto de intereses.

### **Referencias**

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en)
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion/>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009%20&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009%20&script=sci_abstract)

- Briones, J. M. G., Rangel, L. G. F., Reséndiz, A. O., Torres, R. M. G., & Nilo, S. G. J. (2024). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE QUERÉTARO, MÉXICO. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 110-118. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.35.1.110-118](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.35.1.110-118)
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European journal of education and psychology*, 6(1), 19-32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6i1.100>
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci_arttext)
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482-e482. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Castillo, H. G. (2019). Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes universitarios. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*, 2(01), 25-30. <https://doi.org/10.36958/sep.v2i01.14>
- Collazo, C., y Hernández, R. Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
- Conchado Martínez, J. H., Álvarez Ochoa, R., Cordero Cordero, G., Gutiérrez Ortega, F., & Terán Palacios, F. (2018). Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina. *Repositorio Universidad Estatal Península de Santa Elena*. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/7815>
- Conti, J. V., Mas, A. M., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524978>
- Córdoba-Castro, E., & Rivera-Largacha, S. (2019). Herramientas para el análisis y la transformación de la educación y cultura médica para la promoción de la salud mental en estudiantes de Medicina. *Educación Médica*, 20, 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.04.019>
- Daniel Guerrero, A. B., Rodríguez Reyna, C. A., Morales López, S., & Pizá Aragón, A. (2017). Estrés emocional en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Humanidades Médicas*, 17(3), 497-515. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202017000300006&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202017000300006&script=sci_arttext&tlng=en)
- Díaz, J. L. R. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 20(36). <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>

- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT—Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/18707](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707)
- Feldman, L., Goncalves, L., Puignau, G. C. C., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406/282>
- Fortunata -Dueñas, H., y Castro-Cano, E. M. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Democratización y Comunicación alternativa*, 2(1), 11. <https://www.grupocomunicar.com/pdf/redes-sociales-y-ciudadania-2022/Alfamed-actas-117.pdf>
- Galeano, M. F. G. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 5(1), 32-39. <https://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/130/0>
- García-Araiza, H. J., Hernández-Chávez, L., Och-Castillo, J. M., Coco-Rivera, S. G., & Travesi-Raygoza, A. G. (2020). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. *Salud Quintana Roo*, 12(41), 13-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92413>
- González, L. F., Hernández, A. G., & Torres, M. T. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111-130. <https://doi.org/10.14204/ejrep.35.14053>
- González, Y. G., Caeiro, E. M. L., da Cuña Carrera, I., & Calvete, A. A. (2020). Diferencias de género en la evolución de los síntomas de estrés en función de las características sociodemográficas. *Medicina naturista*, 14(2), 67-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512763>
- Guadalupe, J. E., Amaya, J. R., & Condo, G. Á. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA Revista Científica*, 4(2). <https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v4.n2.2015.56>
- Hoyos, M. L., Pérez, M. H., & Medina, D. C. L. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14(2), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext)

- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1-18. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/estres-academico-universitarios>
- Lezama, O. R. R., Ramos, R. A. E., Guerrero, M. C. P., González, A. S., Ávila, G. Á., & Machado, I. B. (2021). Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1). <https://revenirmeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401/708>
- Macías, A. B., & Quiñónez, J. S. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. [https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Barraza-Macias/publication/28175059\\_El\\_estres\\_academico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_educacion\\_media\\_superior\\_Un\\_estudio\\_comparativo/links/551df4170cf29dcabb0390be/El-estres-academico-en-los-alumnos-de-educacion-media-superior-Un-estudio-comparativo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Barraza-Macias/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo/links/551df4170cf29dcabb0390be/El-estres-academico-en-los-alumnos-de-educacion-media-superior-Un-estudio-comparativo.pdf)
- Macías, I. A. J. (2020). Estrés académico y bioestadística en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 4(7), 129-142. <https://doi.org/10.35381/s.v.v4i7.663>
- Martínez, M. C. V., García, B. R., & Gota, T. A. (2019). ESTRESORES ACADÉMICOS PERCIBIDOS POR ESTUDIANTES DEL GRADO DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA. *Revista Enfermería Cyl*, 11(1), 16-21. <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/227/196>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
- Olmos Botero, J. E., Peña Hernández, P. A., y Daza Arana, J. E. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educación Médica Superior*, 32(3), 157-171. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412018000300013&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412018000300013&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Yuguero, O., & Pifarre, J. (2019). Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. *Educación médica*, 20, 42-48. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301717>
- 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. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052020000100040&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052020000100040&script=sci_arttext)
- Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., y Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). <https://core.ac.uk/reader/228907950>

- Pedroso, M. D. M., Pérez, J. C. C., & Martínez, J. C. C. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet. *Medimay*, 27(1), 68-77. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95954>
- Peña-Paredes, E., Mendoza, L. I. B., Cabañas, R. P., Avila, L. R., & Sales, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (92), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Perea, L. A. H., Téllez, J. E. S., González, G. I. M., & Luis, O. E. R. (2017). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2), 27-36. <https://remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70>
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212018000100017&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212018000100017&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Campos, A. R. P., Acosta-Fernández, M., & de los Ángeles Aguilera, M. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO Y SÍNTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y COMPORTAMENTALES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. *Ansiedad y estrés*, 21(1). [https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177\\_Academic\\_stress\\_and\\_physical\\_psychological\\_and\\_behavioural\\_factors\\_in\\_Mexican\\_public\\_university\\_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf)
- Pozos-Radillo, B. E., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Velasco, M. D. L. Á. A. (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://www.redalyc.org/journal/3497/349772653004/349772653004.pdf>
- Reyes, M. H., García, L. E. P., González, J. L., Hermida, R. U., & Ríos-Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 8(1), 1-19. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=112324>
- Rodríguez Garza, M. D. R., Sanmiguel Salazar, M. F., Muñoz Muñoz, A., & Rodríguez Rodríguez, C. E. (2014). El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. *Revista iberoamericana de educación*. <http://hdl.handle.net/11162/178008>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de

- Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742020000400001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742020000400001&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Rojas, E. G., Gamboa, R. D. C. C., Rojas, A. G. C., de la Cruz Navarro, Y., Campos, J. F. A., Puleo, D. P., & Rodríguez, P. G. R. (2016). Insomnio y estrés percibido en estudiantes de medicina. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 17(4), 26-36. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=69087/1000>
- Santos Morocho, J. L., Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I., Senín Calderón, M. C., & Rodríguez Testal, J. F. (2017). Estudio transversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9 (3), 255-260. <https://idus.us.es/handle/11441/75732>
- Sierra, L. B., Martínez, J. C. C., González, M. M. P., & López, L. E. V. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2), 170-180. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i2.1718>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Vallejo-Martín, M., Valle, J. A., & Angulo, J. J. P. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236. <https://www.upo.es/revistas/index.php/ijeri/article/view/2558>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322018000300007&script=sci\\_artt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322018000300007&script=sci_artt)