Factores de riesgo asociados al estrés en estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís

Risk factors associated with stress in students of the sixth year of the Medicine degree at the Santa Clara de Asís University

Fátima Noemí Castillo Correa[1]; Bruno Coronel Benitez[1]; Alcides Sosa Duré[2]

Artículo original

Resumen

El estrés es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio; ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos presentes en el entorno. El objetivo de la investigación fue determinar los factores de riesgo asociados al estrés en estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, nivel de conocimiento descriptivo, diseño no experimental; se trabajó con una población de 56 estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina; la técnica de recolección de datos fue la encuesta por medio digital, que se realizó desde el mes de setiembre hasta el mes de noviembre de 2024; los datos fueron procesados a través de tablas y figuras estadísticas. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: acerca de los factores sociodemográficos, la mayor parte de la población tiene entre 23 a 25 años, siendo el 69,6% del género femenino, el más influyente en el estrés académico es el nivel socioeconómico con el 66,1%, siendo también este considerado como fuente de estrés en el 46,4% de los casos. Entre los factores académicos, se indica que el 80% de la población presentó estrés académico, en un estado moderado 59%; el factor principal que aumenta el estrés actual constituye los problemas personales, con el 52%; la presión de los padres y familiares en un 39% y la presión personal en un 62%; como fuente de estrés se denota la

Abstract

Stress is a multivariate phenomenon resulting from the relationship between the person and the events in their environment; in the face of academic stress, students must increasingly master the demands and challenges present in the environment. The objective of the research was to determine the risk factors associated with stress in sixth-year students of the Medicine degree at the Santa Clara de Asís University. The research had a quantitative approach, descriptive level of knowledge, non-experimental design; it worked with a population of 56 sixth-year students of the Medicine degree; the data collection technique was the digital survey, which was carried out from September to November 2024; the data were processed through tables and statistical figures. The results obtained were the following: regarding the sociodemographic factors, most of the population is between 23 and 25 years old, with 69.6% being female. The most influential factor in academic stress is the socioeconomic level with 66.1%, which is also considered a source of stress in 46.4% of the cases. Among the academic factors, it is indicated that 80% of the population presented academic stress, in a moderate state 59%; the main factor that increases current stress is personal problems, with 52%; pressure from parents and relatives in 39% and personal pressure in 62%; the academic load is noted as a source of stress. In the economic factor, students support their expenses through family

[1] Estudiante de la Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Santa Clara de Asís.

[2] Docente de la Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Santa Clara de Asís.

Correspondencia: castillonoemi689@gmail.com

carga académica. En el factor económico, los estudiantes sustentan sus gastos a través del apoyo familiar (73%) y el factor que más influyente constituyen los gastos imprevistos (80%) de los casos. En aspectos generales, el factor más influyente en el estrés es el académico, con el 46%; seguido del factor sociodemográfico, con el 45%.

Palabras clave: Estrés académico, factores de riesgo asociados, estudiantes, carrera de Medicina.

support (73%) and the most influential factor is unforeseen expenses (80%) of the cases. In general aspects, the most influential factor in stress is academic, with 46%; followed by the sociodemographic factor, with 45%.

Keywords: Academic stress, associated risk factors, students, medical career.

Introducción

La carrera de Medicina es una de las disciplinas académicas más exigentes, tanto a nivel intelectual como emocional. A lo largo de los años de formación los estudiantes enfrentan diversos desafíos que pueden influir significativamente en su bienestar físico y mental.

Este escenario se intensifica especialmente en el sexto año, cuando los estudiantes enfrentan la transición entre la formación teórica y la práctica clínica, una etapa crucial que implica responsabilidades directas en la atención de pacientes y una mayor carga de trabajo. En este contexto, el estrés se convierte en un factor omnipresente que puede afectar tanto el bienestar físico y mental de los estudiantes como su rendimiento académico y profesional.

Por estas razones, el presente trabajo tiene como propósito principal determinar los factores de riesgo asociados al estrés en estudiantes del sexto año de la carrea de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís. Las dimensiones que se estudian son: factores sociodemográficos, factores académicos y factores económicos.

La investigación se realiza con los datos recolectados por medio de encuesta digital a los estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís, durante los meses de septiembre a noviembre 2024.

Los objetivos principales son: describir los factores sociodemográficos asociados al estrés en estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina, identificar los factores académicos asociados al estrés, conocer los factores económicos asociados al estrés.

Hoy en día, la palabra estrés se utiliza para referirse a una enfermedad producto de las consecuencias sociales y el estilo de vida masificado, en el que existen muchos factores desencadenantes de esta afección, presiones de la vida cotidiana, condiciones socioeconómicas, sociodemográficas, u otras que repercuten de forma negativa sobre la salud. Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y actualmente causa mucha preocupación, puesto que cualquier persona puede padecerla sin distinción alguna.

Los datos obtenidos en la investigación servirán como base para dimensionar los factores de estrés que puede desencadenar en la salud de los estudiantes.

Se opta por este tema para conocer los factores de riesgo asociados al estrés en los estudiantes del sexto año de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís, año 2024. Los beneficiarios de la presente investigación serían los estudiantes de la carrera de Medicina por los resultados que se puedan obtener para afrontar mejor la problemática del estrés académico.

El primer antecedente encontrado fue de Silva et al. (1), con el título "Estrés académico en estudiantes universitarios en el periodo de 2020". El objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios del internado, a través de un enfoque cuantitativo, con el nivel de conocimiento descriptivo, en una muestra de 255 estudiantes. El procesamiento de datos se realizó mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 22 y se consideró lo estipulado en el reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud. De acuerdo con los datos recolectados, el

40,4% corresponde al sexo masculino y 59,6% femenino, debido a que la población que más demanda el estudio en el internado corresponde a este último; respecto a la ocupación, 69,8% estudia y 30,2% estudia y trabaja. El 86,3% de los participantes presenta un nivel de estrés moderado.

En un estudio realizado por Escobar (2), "Estrés en estudiantes de Medicina de una Universidad Paraguaya, junio 2015", donde el objetivo de la investigación fue determinar prevalencia de estrés en estudiantes de Medicina del primer al cuarto año de la Universidad Nacional de Caaguazú de Paraguay (UNCA). Participaron del estudio 100 estudiantes (50% Hombres-50% mujeres) para la evaluación se utilizó la escala de estrés de Holmes y Rahe adaptada a universitarios. Como conclusión la prevalencia de estrés moderado fue del 75%, siendo mayor en el sexo femenino, alcanzando el 60%; ningún sujeto presento estrés severo/alto.

Otro antecedente encontrado es el artículo científico de Samudio (3), con el título "Factores de estrés en internos durante la pandemia de la SARS COVID-19 en dos Universidades Privadas del Paraguay", con el objetivo de conocer los factores asociados que influyen a desarrollar estrés en internos de Medicina. En cuanto a la metodología, el estudio fue descriptivo, transversal. De 101 participantes, 77,2% fueron mujeres, 39,5% mayores de 24 años, 84,2% de zona urbana, 68,3% con dependencia económica, 67,3% tenían actividad recreativa, y 96% amigos en la Facultad. La predisposición de desarrollar estrés fue del 73,2%. Los estudiantes del sexo femenino tuvieron mayor probabilidad de desarrollar estrés. El alto factor de desarrollar estrés en los internos requiere de protocolos que garanticen el apoyo necesario para mejorar su bienestar.

Otro antecedente es el estudio de López (4), con el título "Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de Enfermería en las pr**á**cticas clínicas", con un método de estudio transversal, descriptivo, realizado a 215 estudiantes de Enfermería del curso 2009-2010 en la Universidad de Murcia, utilizando como instrumento de medición una modificación del cuestionario KEZKAK, que mide factores de estrés en las pr**á**cticas clínicas, con el programa SPSS 18. De acuerdo a los resultados obtenidos, los estudiantes presentan niveles de estrés altos durante sus prácticas clínicas, siendo los más afectados los estudiantes del segundo curso, además se ha comprobado que los factores sociodemográficos están asociados a los niveles de estrés, las mujeres presentan más estrés que los hombres, relacionado con situaciones emocionales, en el hombre el estrés se asocia más a desconocimiento ante situaciones clínicas no controladas de los que el 32.6% pertenecían al primer curso, el 39.5% a segundo curso , y el 27,9% a tercer curso.

Estrés académico. Definición: El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (5).

Factores de riesgo. Diversas investigaciones muestran que una de las principales fuentes de estrés en los estudiantes universitarios era: la sobrecarga de tareas, la exposición de trabajos en clase, la realización de trabajos obligatorios y la falta de tiempo para la realización de tareas (6).

Factores sociodemográficos. Existen estudios que sugieren que las mujeres tienden a experimentar niveles más altos de estrés académico que los hombres, en parte debido a diferentes expectativas sociales y roles familiares (7).

Factores académicos. En la mayoría de los estudiantes existe una prevalencia que experimenten mayor estrés académico cuando aumentan el ciclo de estudios, se enfrentan a mayor carga académica, y a la transición de la vida universitaria causando afectación fisiológica, psicológica y cognitiva, pudiendo causar una desmotivación (8).

Factores económicos. Muchos estudiantes que viven en residencia universitaria enfrentan dificultades económicas derivados del costo asociados con la vivienda y otros gastos universitarios. Este factor contribuye significativamente a la sensación de estrés, especialmente entre aquellos que dependen de becas o trabajos de medio tiempo (9).

Manifestaciones clínicas Los síntomas clínicos que se presentan con mayor frecuencia son: la preocupación, cefalea, ansiedad, problemas del sueño, dificultad en la

concentración y en las actividades académicas (8).

Diagnóstico. La forma más generalizada para diagnosticar el estrés es mediante una exploración por parte de algún experto. También hay otros que valoran los sucesos vitales estresantes o las consecuencias emocionales que pueden presentarse las personas que son sometidas a mucho estrés (10).

Prevención. El estrés es necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación: lo que es necesario prevenir el exceso de este. Es beneficioso saber detectar este estrés y ver si se repite de forma innecesaria para poder frenarlo y evitar poner en riesgo la salud y el bienestar. Para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones, son: planificar actividades, priorizando entre ellas, decidir entre diversas técnicas de estudio, alimentarse saludablemente en horarios estables, practicar deporte o actividades recreativas, dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies, mantener ciclos de sueño estables, buscar ayuda, practicar relajación y respiración profunda (10).

Tratamiento del estrés académico. Los expertos recomiendan tratar de reducir el estrés lo máximo posible. Hay varias recomendaciones útiles para conseguirlo: Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan, evitar paliar el estrés mediante hábitos poco saludables: hacen más daño que los beneficios que se piensa que generan (10).

Aspectos legales

Con la visión de contar con una legislación que se ajuste a la realidad social en el contexto de la salud mental en Paraguay surge la presente investigación con enfoque de revisión del alcance de la Ley 7018/2022 que establece la protección de la salud mental de las personas (11).

Recomendaciones para el tratamiento

El exceso de estrés es una experiencia frecuente entre los estudiantes de la carrera de Medicina, especialmente en los últimos años, cuando las exigencias académicas y las responsabilidades prácticas aumentan considerablemente. Durante el sexto año, los estudiantes enfrentan una combinación de desafíos, como exámenes finales, prácticas clínicas, investigaciones y la preparación para el ejercicio profesional. Estas exigencias más las responsabilidades o situaciones personales pueden generar una sobrecarga emocional teniendo como resultados la inestabilidad de la mismas y propiciando estados alterados, afectando tanto el rendimiento académico como la salud mental. Por lo tanto, aprender a canalizar el estrés es esencial para asegurar un desempeño óptimo y el bienestar general de los estudiantes.

Materiales y métodos

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental, transversal.

La población seleccionada para este estudio fueron los estudiantes universitarios del sexto año de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís. Se trata de un total de 56 alumnos regulares matriculados en el sexto año de la carrera de Medicina. A los mismos se les aplicó una encuesta de forma digital, teniendo en cuenta las dimensiones factores sociodemográficos, factores académicos y factores económicos con sus respectivos indicadores. La técnica de recolección de datos fue la encuesta por medio de un cuestionario digital, a través de Google Forms.

Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta todas las consideraciones éticas En todo momento del trabajo de investigación se aseguró la confidencialidad de los estudiantes que fueron investigados, siempre en el margen del respeto y la autorización de los responsables de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Santa Clara de Asís. Las respuestas obtenidas fueron de carácter confidencial y anónima.

Resultados

Presentación y análisis de los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes del sexto año de la Carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís

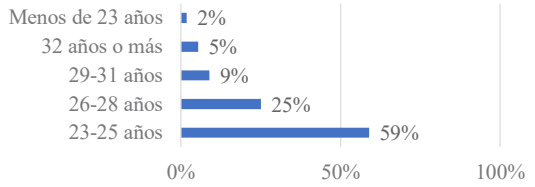


Figura 1. Edad

Con relación al grupo etario, se tuvo los siguientes resultados de acuerdo a los rangos estipulados: el 59% (33) de los estudiantes tiene de 23 a 25 años, el 25% (14) tiene 26 a 28 años de edad y en un menor margen, el 9% (5) tiene de 29 a 31 años, 5% (3) con más de 32 años y un 2% (1) con menos de 23 años de edad.

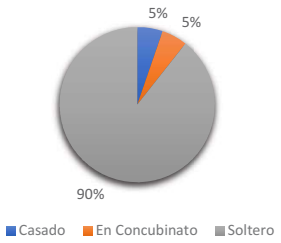


Figura 2. Estado civil

El 90% (50) de los estudiantes se encuentra soltero, siendo así la mayoría de la muestra de estudio, y como minoría, el 5% (3) en concubinato y otro 5% (3) casado.

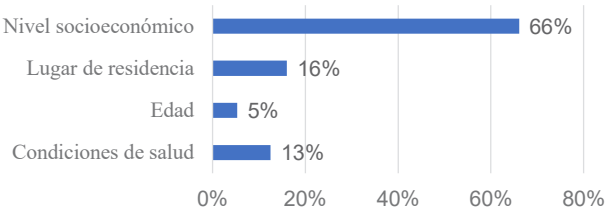


Figura 3. Factor sociodemográfico más influyente en el estrés académico

El resultado obtenido refiere que el nivel socioeconómico es el factor más influyente en el estrés académico, con el 66% (37) de los casos; le sigue el lugar de residencia con el 16% (9), las condiciones de salud 13% (7) y por último la edad con un 5% (3).

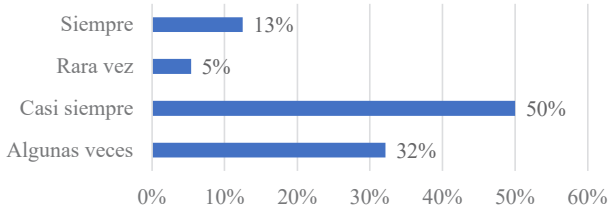


Figura 4. Frecuencia de sensación de estrés debido a la carga de estudios

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el 50% (28) indica que casi siempre experimenta una sensación de estrés debido a la carga de estudios, el 32% (18) presenta dicha sensación algunas veces, el 13% (7) siempre tiene sensación de estrés y en menor medida el 5% (3) de estudiantes indica rara vez.

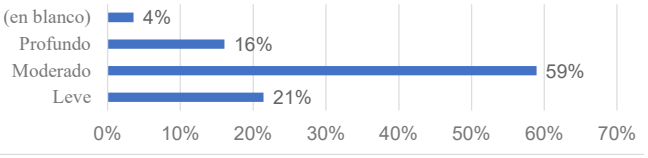


Figura 5. Tipo de estrés experimentado

Respecto a la intensidad de estrés experimentado en algún momento (antes, actual), el 59% (33) de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés, el 21% (12) con un nivel leve y el 16% (9) indica estar en un estado de estrés profundo o elevado, 4% (2) restante sin respuesta.



Figura 6. Factores considerados fuentes de estrés académico

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 31% (37) indica que la carga académica es uno de los factores más influyentes respecto al estrés académico, seguido de las calificaciones con el 19% (23), en igualdad de respuestas se encuentran las prácticas clínicas y las expectativas familiares, ambos con 17% (21) y en menor medida el ambiente de estudio 10% (12) y la falta de apoyo con solo el 6% (7) de las respuestas.

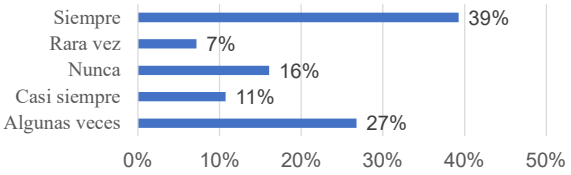


Figura 7. Presión o expectativas de padres o familiares respecto al desempeño académico

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 39% (22) de los estudiantes siempre siente la presión respecto a las expectativas de padres o familiares, el 27% (15) algunas veces, el 16% (9) no siente presión alguna, el 11% (6) siente presión familiar casi siempre y en menor medida con el 7% (4) se siente dicha presión rara vez.

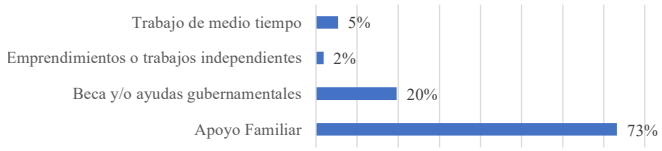


Figura 8. Fuente principal de ingresos

En este apartado se menciona la fuente principal de ingresos económicos, el 73% (41) recibe el apoyo de la familia, el 20% (11) posee becas y/o ayuda gubernamental, el 5% (3) trabaja a medio tiempo y el 2% (1) de los estudiantes tiene un emprendimiento o trabaja de forma independiente**.**

Discusión

En relación a las características sociodemográficas, se evidenci**ó** que el 59% de los estudiantes tiene de 23 a 25 años, el 25% tiene 26 a 28 años de edad; estos datos coinciden con el estudio realizado sobre el antecedente que se tiene, en el factor de estrés en internos durante la pandemia de la SARS COVID-19 en dos Universidades Privadas del Paraguay, se observó que de 101 participantes fueron mayores de 24 años (5). En cuanto al estado civil, se observó que la mayor parte de los estudiantes (90%) se encuentra soltero; estos resultados concuerdan con la teoría, en donde los solteros son quienes se estresan más que los casados, esto puede deberse a que el soltero se encuentra en desventaja porque aún se encuentra presionado por sus padres, en comparación con el casado que cuenta con el apoyo de una pareja con quien comparte situaciones agradables y desagradables y así lograr superar y alcanzar sus metas más eficazmente (12).

Otro resultado importante encontrado es que el nivel socioeconómico es el factor más influyente en el estrés académico, con el 66% de los casos; seguido del lugar de residencia con el 16%; las condiciones de salud 13%.

Con relación a los factores sociodemográficos considerados fuente de estrés, la mayor parte de las respuestas indica que el nivel socioeconómico, con el 48% es la mayor fuente de estrés, le siguen las condiciones de salud 23% y lugar de residencia 22%. Algunos autores refieren que muchos estudiantes que viven en residencia universitaria enfrentan dificultades económicas derivados del costo asociados con la vivienda y otros gastos universitarios (13).

Respecto a la intensidad de estrés experimentado en algún momento (antes, actual), el 59% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés, el 21% con un nivel leve y el 16% indica estar en un estado de estrés profundo o elevado; estos resultados van en concordancia con el antecedente que señala que el 86,3% de los participantes presenta un nivel de estrés moderado (2).

En cuanto a las principales fuentes de estrés académico, el 37% manifiesta que es debido a los exámenes, seguido de la falta de tiempo para estudiar con un 25%, las prácticas clínicas con 17%, las tareas o trabajos académicos con el 15%. En relación a la frecuencia, se puede observar que el 50% indica que casi siempre experimenta una sensación de estrés debido a la carga de estudios, el 32% presenta dicha sensación algunas veces, el 13% siempre tiene sensación de estrés.

Teniendo en consideración la presión y expectativas de los padres o familiares, el 39% manifestó que siempre siente presión respecto a las expectativas de padres o familiares, el 27% algunas veces, el 16% no siente presión alguna; estos resultados concuerdan con estudios anteriores acerca de la presión de los padres que tienen altas expectativas sobre el desempeño académico de sus hijos, lo que los empuja a sobresalir académicamente; si bien la participación de los padres puede ser positiva, una presión excesiva puede tener consecuencias graves,

cuando los estudiantes sienten una necesidad abrumadora de cumplir con las expectativas de sus padres, pueden descuidar su salud mental y sacrificar su bienestar general (14).

Como fuente principal de ingresos económicos, el 73% recibe el apoyo de la familia, el 20% posee becas y/o ayuda gubernamental.

En relación a futuras investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra hacia una cantidad que refleje de manera más adecuada la población estudiada y conformar la muestra de manera aleatoria, a fin de garantizar la representatividad de la misma y habilitar la generalización de los resultados, también sería interesante aplicar otros instrumentos de medición que amplifiquen la información obtenida en cuanto a las estrategias de factores, para llegar a una conclusión más amplia del concepto y que permita aportar información acerca de la adaptabilidad o no de aquellas estrategias de factores de estrés por los estudiantes universitarios.

A los docentes se les recomienda tener en cuenta los resultados de esta y otras investigaciones para identificar el nivel de estrés académico que experimentan sus alumnos en el proceso de la carrera y la culminación y así mejorar su rendimiento académico.

A la institución se le sugiere orientar a los alumnos sobre el manejo del estrés antes y durante las evaluaciones, así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del exceso de estrés y factores desencadenantes. Igualmente, cómo sobrellevar de la mejor manera; ya sea por medio de la actividad física y el deporte, técnicas de relajación o talleres, para así poder obtener un estilo de vida más saludable.

Referencias

1. Silva M, López J, Columba M. Estrés académico en estudiantes universitarios. artículo de revisión. Revista de investigación y ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Vol. 79. 2020.

2. Escobar JS. Estrés en estudiantes de Medicina de una Universidad Paraguaya. Julio 2015. 13(1) 31-37.

3. Samudio M. Frecuencia y factores de riesgo de ansiedad y depresión en internos de Medicina durante la pandemia de covi19 en dos Universidades privadas del Paraguay. Diciembre. 2021. 3(2).

4. Silva C, Sosa M, Pérez J, Samudio M. Frecuencia y factores de riesgo de ansiedad y depresión en internos de Medicina durante la pandemia de covi19 en dos Universidades privadas del Paraguay. Diciembre. 2021. 3(2).

5. Berrio N, Mazozea R. Revista de psicología Universidad de Antioquia [internet].2011 [citado 13 de Nov 2020].3 (2) p.65-82. Disponible. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php.

6. Chacón C, Rodríguez M. Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez. Escuela de Ciencias Químicas Sede o Cozocoautica de Espinoza. (Chiapa).2017-2018.

7. Martínez I, Meneghel, Peñalver J, ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño? Abril 2029. 24 (2): 111-119.

8. Medina L, Negrón R. Factores sociodemográficos asociados al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad Peruana. Revista Multidisciplinaria Ciencia Científica. 15 de noviembre 2022. 6(6) pag.1-30. Disponible: DOI: https://doi.org/10.37811/clrcm.v7i1.5202.

9. Lobos M, Rodríguez J. El factor económico como principal causa de deserción estudiantil universitaria en centro América. Revista entorno. [internet]2022 [citado 10 de octubre de 2022]74.60-70 Disponible en: https://doi.org/10.5377/entorno.v li73.-15668.

10. Gallardo Ponce I, Estrés. Cuidat + Plus. Octubre.2024.

11. Paraguay Ministerio Ejecutivo. Promulga Ley de Salud Mental. Ley N° 7018/2022. Que tiene por objeto asegurar el derecho a la protección de la salud mental, una atención humanizada centrada en la persona y su contexto psicosocial. 7018.17 Nov 2022.

12. Morales II. Influencia del trabajo y estado civil en los niveles de estrés en estudiantes universitarios. [tesis de maestría]. Biblioteca central Universidad Nacional Autónoma de México; 2004.

13. Lobos M, Rodríguez J. El factor económico como principal causa de deserción estudiantil universitaria en centro América. Revista entorno. [internet]2022 [citado 10 de octubre de 2022]74.60-70 Disponible en: https://doi.org/10.5377/entorno.v li73.-15668.

14. Guevara J, Renphoeu. Comprender el estrés académico en los estudiantes: causas, efectos y soluciones. [Internet]Renpho editorial [citado 01 abril de 2024 disponible en editorial].