



Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina

Anxiety and academic stress in medicine students

Ansiedade e estresse acadêmico em estudantes de medicina

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i20.167>

 **Damaris Gisselle Gálvez Sócola**
dgalvez2@utmachala.edu.ec

 **Karla Yaritza Belduma Cabrera**
kbelduma@utmachala.edu.ec

 **Annel Nathaly Pizarro Muñoz**
apizarro4@utmachala.edu.ec

 **Rosa Marianela Salamea Nieto**
rsalamea@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala. Machala, Ecuador

Recibido 19 de noviembre 2024 / Aceptado 30 de diciembre 2024 / Publicado 29 de enero 2025

RESUMEN

La ansiedad y el estrés académico pueden afectar significativamente la salud mental y física de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos con una carga académica exigente. El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de Medicina. Con un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal, se empleó una muestra de 220 estudiantes de la Universidad Técnica de Machala, con 41.36% hombres y 58.64% mujeres. Se aplicaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) con dos dimensiones: estado (20 ítems) y rasgo (20 ítems), y el Inventario SISCO SV-21 (31 ítems) con 4 dimensiones: estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento. Los resultados muestran que existen niveles altos de estrés académico ($m=2.05$), ansiedad-estado ($m=4.22$) y ansiedad-rasgo ($m=4.05$), con diferencias significativas según el curso. Se concluye que, existe una relación positiva y significativa entre el estrés académico y ambas formas de ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad; Académico; Educación; Estrés; Medicina

ABSTRACT

Anxiety and academic stress can significantly affect the mental and physical health of university students, especially those with a demanding academic load. The objective of this investigation is to establish the relationship between anxiety and academic stress in medical students. With a quantitative, correlational and transversal approach, a sample of 220 students from the Technical University of Machala was carried out, with 41.36% men and 58.64% women. The State-Tear Anxiety Inventory (STAI) with two dimensions: state (20 items) and tear (20 items), and the SISCO SV-21 Inventory (31 items) with 4 dimensions: self-perceived stress, stress agents, stress symptoms and coping strategies will be applied. The results show that there are high levels of academic stress ($m=2.05$), state anxiety ($m=4.22$) and tear anxiety ($m=4.05$), with significant differences depending on the course. It is concluded that there is a positive and significant relationship between academic stress and both forms of anxiety.

Key words: Anxiety; Academic; Education; Stress; Medicine

RESUMO

A ansiedade e o estresse acadêmico podem afetar significativamente a saúde mental e física dos estudantes universitários, especialmente aqueles com uma carga acadêmica exigente. O objetivo desta investigação é estabelecer a relação entre a ansiedade e o estresse acadêmico nos estudantes de Medicina. Com uma abordagem quantitativa, correlacional e transversal, foi apresentada uma lista de 220 estudantes da Universidade Técnica de Machala, com 41,36% homens e 58,64% mulheres. Se aplica o Inventário de Ansiedade Estado-Rasgo (STAI) com as dimensões: estado (20 itens) e rasgo (20 itens), e o Inventário SISCO SV-21 (31 itens) com 4 dimensões: estrelas autopercebidas, agentes estressantes, sintomas de estresse e estratégias de enfrentamento. Os resultados mostram que existem níveis altos de estresse acadêmico ($m=2,05$), ansiedade-estado ($m=4,22$) e ansiedade-rasgo ($m=4,05$), com diferenças significativas dependendo do curso. Conclui-se que existe uma relação positiva e significativa entre o estresse acadêmico e ambas as formas de ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Acadêmico; Educação; Estres; Medicina

INTRODUCCIÓN

La ansiedad y el estrés del alumnado universitario en las actividades académicas se han convertido en un campo de estudio relevante, destacando factores personales, de adaptación y la dificultad de la carrera escogida, lo cual puede desencadenar reacciones que deterioren la salud mental del individuo. La prevalencia del estrés y la ansiedad se observa con mayor intensidad en carreras del área de la salud, mostrando una incidencia superior en comparación con la población general universitaria (Trunce et al., 2020).

En este sentido, el estrés académico encapsula diversos aspectos presentes en el entorno universitario, generando situaciones estresantes debido a que los estudiantes pueden reaccionar de diferentes maneras dependiendo del nivel de dificultad percibido (Paredes y Chasi, 2020). Por otro lado, el vínculo directo entre el estudiante y el medio que lo rodea, el cual experimenta una dinámica de cambio constante, conlleva enfrentamientos destinados a dominar situaciones exigentes creadas por situaciones estresantes, suscitando respuestas ansiosas que precipitan un estado de tensión en los estudiantes, particularmente frente a acontecimientos académicos que representan potenciales amenazas (Arntz et al., 2022).

Asimismo, existen dos formas en las que el estrés se desarrolla como un problema en los estudiantes: de manera sistemática y adaptativa

(Valdivieso et al., 2020), con consecuencias que incluyen fatiga, molestias digestivas, sentimientos de tristeza, depresión y angustia. En cuanto a la ansiedad, se podría denominar una respuesta de tipo vivencial, caracterizada por un constante estado de alerta emocionalmente complejo (Santos et al., 2021). Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos de ansiedad son comunes en el campo referente al bienestar psicológico, afectando la capacidad de desenvolvimiento y reduciendo la productividad del individuo (OMS, 2020, como se citó en Chacón et al., 2021).

En particular, en la educación universitaria, especialmente en el área de salud, se observa una exigencia ardua que ha comprometido la salud mental de muchos estudiantes, generando una alta prevalencia de ansiedad. En particular, la carrera de medicina muestra una variabilidad significativa en la prevalencia de ansiedad, con cifras que oscilan desde el 37% en Brasil, 59% en México, hasta el 75% en Perú (Leiva et al., 2022).

En este contexto, diversas teorías han intentado explicar la presencia del estrés y cómo se genera. Una de las más destacadas es la teoría de Hans Selye, que se centra en las alteraciones fisiológicas manifestadas como respuesta a situaciones detonantes de estrés, siendo una referencia fundamental en este campo de estudio (Larzabal y Ramos, 2019). El concepto de estrés tiene su origen en la década de 1930 cuando Selye observó que diversos pacientes presentaban

síntomas comunes, independientemente de sus patologías específicas, como agotamiento, pérdida de apetito, y astenia, denominándolo síndrome general de adaptación (SGA) (Berrio y Mazo, 2012).

Según Selye, el estrés es una reacción general no específica del cuerpo ante demandas percibidas, alterada por agentes estresores que afectan y desequilibran los estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales. Esta teoría se divide en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. En la fase de alarma, el cuerpo se prepara para hacer frente a la situación estresante; en la fase de resistencia, busca adaptarse y mantenerse frente al estrés; si la exposición continúa, se entra en la fase de agotamiento, donde los recursos se agotan y pueden surgir problemas de salud (Mayorga et al., 2020).

Por otro lado, la teoría de la ansiedad aborda cómo el organismo responde a situaciones estresantes y desencadenantes de ansiedad. La teoría de la incubación de Eysenck ofrece una perspectiva sobre cómo los estímulos no reforzados pueden influir en la persistencia y fortalecimiento de las respuestas de ansiedad. Según esta teoría, las exposiciones no reforzadas pueden mantener o aumentar las respuestas de miedo, incluso en ausencia de refuerzo positivo, lo que sugiere que los estímulos no asociados con consecuencias positivas o negativas pueden intensificar las respuestas emocionales, como la ansiedad (Santesteban et al., 2016).

En torno a la teoría de Selye (1963) sobre el estrés, la ansiedad puede entenderse como una de las respuestas adaptativas del organismo ante situaciones estresantes. La fase de alarma puede asociarse con respuestas de ansiedad aguda, mientras que la fase de resistencia implica la adaptación continua a factores estresantes crónicos. Sin embargo, si la exposición al estrés persiste y los recursos se agotan, esto puede contribuir a problemas de salud mental y física, incluida una mayor vulnerabilidad a la ansiedad crónica.

Además, el estrés académico en estudiantes de medicina se manifiesta con síntomas tanto físicos como psicológicos, afectando su desarrollo académico. Entre los síntomas más habituales se incluyen dificultades para dormir, cansancio constante, dolores de cabeza o migrañas, y trastornos digestivos (Maza y Carrión, 2023). Estos síntomas, si no se controlan, pueden perjudicar las aspiraciones académicas del estudiante, provocando un declive en sus calificaciones (Dueñas y Rodríguez, 2023).

Aunado a eso, la carrera de medicina, con sus exigencias, puede utilizar el estrés como motor para alcanzar objetivos, pero también puede afectar negativamente procesos cognitivos esenciales como la atención, la concentración y la toma de decisiones (Ortiz et al., 2019). El estrés también puede influir negativamente en las habilidades sociales del estudiante, acortando

el tiempo para actividades fuera de la carrera y llevando a problemas en su entorno. No obstante, se debe considerar que las habilidades sociales son fundamentales para quienes estudian y ejercen la medicina, ya que la capacidad de comunicar y escuchar es crucial para el entendimiento del paciente (Ruiz de Azua et al., 2020).

En este sentido, el estrés puede ser el punto de partida para complicaciones en la salud física y mental del estudiante, y es necesario encontrar métodos y actividades que ayuden a mantener una mente y un cuerpo saludables y centrados.

Además, junto con los altos niveles de estrés, los estudiantes de medicina también experimentan problemas de ansiedad a nivel físico, social y cognitivo. Los trastornos de ansiedad, a diferencia de sentimientos de miedo, se presentan de forma más agresiva y prolongada, y están relacionados con un aumento en el consumo de sustancias alcohólicas y estupefacientes, lo que puede deteriorar la salud y disminuir la empatía en el curso (Souza y Micó, 2021).

En este contexto, la ansiedad se relaciona con la depresión y, en casos extremos, con riesgos de suicidio. En la educación superior, la carrera de medicina presenta la tasa más alta de ansiedad, especialmente en los últimos ciclos y entre la población femenina (Montenegro, 2020). La ansiedad no es un fenómeno unitario y se manifiesta a través de respuestas físicas como taquicardia, dolores musculares y problemas gastrointestinales; respuestas cognitivas como

pensamientos de miedo y pesimismo; y respuestas sociales como el bloqueo en las relaciones y la incapacidad para formar una conversación (Pinargote y Caicedo, 2019).

Asimismo, en la educación universitaria, los estudiantes enfrentan varias situaciones que pueden incrementar los niveles de estrés y ansiedad, como cancelaciones de eventos programados sin previo aviso y preocupaciones relacionadas con el mercado laboral (Sigüenza y Vílchez, 2021). Entre los factores que también contribuyen a estos problemas se encuentran las exigencias académicas, la carga horaria intensa, las presiones del grupo, la mala calidad de sueño y el consumo de sustancias también son detonantes significativos (Carbonell et al., 2019). El ambiente universitario implica un reto lleno de competitividad y exigencias que pueden desgastar al estudiante, sumando presiones familiares, necesidades económicas y situaciones sociales que pueden deteriorar su salud mental (Arrieta et al., 2014).

Estudios recientes muestran que la ansiedad y el estrés están vinculados y afectan la salud mental y física de los estudiantes de medicina. Sánchez et al. (2022) analizaron la relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina, encontrando niveles significativos de ansiedad y estrés en los últimos ciclos antes del internado rotativo. De manera similar, Orco et al. (2022) encontraron que el 81.32% de los estudiantes de segundo año en la Universidad

Peruana de Ciencias Aplicadas presentaban niveles medios de estrés académico. Por otro lado, aunque la ansiedad es común, existen carreras como Medicina con porcentajes alentadores en la evasión de problemas de ansiedad.

En consecuencia, los diversos estudios indican la necesidad de plantear programas para gestionar de manera correcta la ansiedad y el estrés en los alumnos que cursan la carrera de medicina, con el fin de mejorar su bienestar psicológico y rendimiento académico. Por lo tanto, es crucial considerar la influencia de los programas de intervención, junto con las técnicas y diversos factores, para poder enfrentar la ansiedad y el estrés. Según los resultados presentados por Soriano et al. (2019), se sugiere que el uso de técnicas diarias para mejorar la ansiedad y el estrés resulta en menores puntuaciones en estas variables y, en consecuencia, un mayor bienestar personal. Entre estas técnicas se incluyen la relajación, el yoga, el mindfulness y los programas de apoyo centrados en el ejercicio físico.

Al abordar de manera integral las diversas fuentes de estas variables y sus consecuencias, es posible fomentar un entorno educativo más saludable y favorable para el progreso educativo y personal de los futuros profesionales de la medicina. Este enfoque holístico no tiene como única finalidad mejorar la salud general del estudiantado, sino que también optimiza sus habilidades para enfrentar las exigencias de su

formación y su futura práctica médica, creando una base sólida para su éxito profesional y personal.

En este sentido, el estrés puede ser el punto de partida para complicaciones en la salud física y mental del estudiante, y es necesario encontrar métodos y actividades que ayuden a mantener una mente y un cuerpo saludables y centrados. Por tanto, esta investigación busca establecer relaciones entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de medicina, identificando las características y efectos de estas problemáticas, y proponiendo estrategias para mejorar el soporte y la atención a quienes lo necesiten.

MÉTODO

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de carácter correlacional no experimental al tener dos variables principales como lo son la ansiedad y estrés, precisando en la interacción innata entre ambas y ver como el comportamiento cambiante en el desarrollo de uno de estos padecimientos, afecta o libera la creación del otro en cuestión. Además, se identifica como un estudio transversal debido a que se la realizó en un tiempo determinado.

En este contexto, la investigación contó con la participación de 220 estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Machala a través de la técnica de muestreo probabilística aleatoria simple. Entre los criterios de inclusión, se consideraron

estudiantes de medicina que no presenten algún diagnóstico psiquiátrico, la edad se encontraba en un rango de 16 a 28 años, la mayoría de los participantes presentó 21 años correspondiente al 21.4% de la muestra. Con relación al género el 58.6% es de género femenino, y el 41.4% es de género varonil. Sobre el estado civil, el 95.5% son solteros y el 4.5% son casados. Por último, a través de la técnica de muestreo aleatoria simple se consideraron participantes de todos los semestres de la antes mencionada carrera, la gran parte pertenecían a primer semestre correspondiente al 10.5% del total de participantes.

Para evaluar la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, concebido por Charles Spielberger en 1973, que cuenta con un tipo de aplicación individual o grupal. En su estructura consta de 40 ítems en escala tipo likert desde 0 (nada), 1 (Algo), 2 (Bastante), a 3 (mucho). Su objetivo primordial es la examinación de la ansiedad en dos dimensiones fundamentales: rasgo (20 ítems) y estado (20 ítems).

El STAI como se lo ha mencionado anteriormente, es una escala de en total 40 ítems que se encargan de mediante su uso, determinar o evaluar el estado de ansiedad de un individuo, sea este un rasgo momentáneo o estable; es breve y sencillo por su corta duración y gracias a estas características, dentro de varias investigaciones se ha visto un índice de confiabilidad más que adecuado, dentro de la población hispana con variaciones entre α .84 y .93.

Por otro lado, para evaluar el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO SV-21 elaborado por el Dr. Arturo Barraza en 2007, cuyo propósito es identificar las manifestaciones que experimentan los alumnos de educación media superior, universitarios y de posgrado en consecuencia al estrés. Este inventario fue estudiado en México, obteniendo resultados más que favorables, basado en un sistema sólido fundamentado en 3 determinantes con un alto índice de confiabilidad con respecto al alfa de Cronbach de 0.85, 0.91, 0.69, y de 0.9 en estresores, sintomatología, entre otros

En su estructura, este inventario se compone de 31 ítems tipo likert, distribuidos de manera específica en 4 dimensiones, la primera dimensión denominado como nivel de estrés autopercebido, la cual engloba al ítem 1 conocido como filtro, que sirve para observar si el posible candidato es óptimo para el test y al ítem 2, de cinco valores numéricos donde 1 es poco y 5 mucho. Además, la siguiente dimensión denominada agentes estresores presenta ocho ítems tipo Likert, pero esta vez con valores categoriales, identificando la frecuencia en que las demandas del entorno son apreciadas como estímulos estresores. Finalmente, la tercera dimensión conocida como síntomas de estrés posee tiene 15 ítems (11-25) tipo Likert con valores categoriales, buscando la frecuencia de los síntomas, y la cuarta dimensión "Estrategias de afrontamiento", posee seis ítems tipo Likert de cinco valores categoriales, identificando la

frecuencia con la que se emplean estrategias para afrontar el individuo

Los datos fueron analizados utilizando el programa SPSS-29.0. Se inició realizando estadísticos descriptivos de las variables principales de investigación con el propósito de caracterizar los niveles de estrés académico y ansiedad en estudiantes de medicina; posteriormente se realizó la prueba Kolmogórov-Smirnov en cada una de las escalas para identificar las pruebas a utilizarse en el análisis. En todas las variables de investigación se identificó un valor ($p < .001$), que indica que los datos no presentan distribución normal; por tanto el análisis de resultados se realizó a través de pruebas no paramétricas: Kruskal-Wallis, para comparación de grupos independientes, el cual permitirá identificar diferencias sobre el estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo, en cuanto a características sociodemográficas de edad, género, estado civil y curso; Rho de

Spearman, para conocer la relación entre las variables estrés académico, ansiedad-estado y ansiedad-rasgo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos de la investigación sobre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de medicina, junto con una discusión detallada de los hallazgos. Se analizaron los descriptivos de las variables de estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo, así como las diferencias entre grupos según edad, género, estado civil y curso. Además, se examinó la correlación entre estas variables utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. A continuación, se detallan los resultados y su interpretación en el contexto de la literatura existente. Tabla 1 a continuación:

Tabla 1. Descriptivos de estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo en estudiantes de la carrera de medicina.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estrés Académico	1	3	2.05	.542
Ansiedad Estado	1	5	4.22	1.205
Ansiedad Rasgo	1	5	4.05	1.410

Sobre los descriptivos Tabla 1, de las variables se puede identificar que en la variable estrés académico la media es de 2.05, indicando mayor frecuencia (n=155) en estrés moderado correspondiente al 70.5% de la muestra; por otro lado, en la variable ansiedad estado se identifica una media de 4.22, indicando mayor frecuencia

(n=132) en un nivel alto de ansiedad estado correspondiente al 60% de la muestra; y en la variable ansiedad rasgo se identifica una media de 4.05, indicando mayor frecuencia (n=131) en un nivel alto de ansiedad rasgo correspondiente al 59.5% de la muestra.

Diferencias de grupos con variables estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo según edad, género, estado civil y curso

Tabla 2. Estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo, según edad, género, estado civil y curso.

Variable	Grupos	Estadístico H	gl (df)	p
Estrés Académico	Edad	20.046	12	.066
	Género	.140a,b	1	.708
	Estado Civil	4.404a,b	1	.036
	Curso	26.968a	10	.003
Ansiedad Estado	Edad	17.355	12	.137
	Género	1.607a,b	1	.205
	Estado Civil	3.450a,b	1	.063
	Curso	27.514a	10	.002
Ansiedad Rasgo	Edad	16.892	12	.154
	Género	.008a,b	1	.927
	Estado Civil	1.921a,b	1	.166
	Curso	19.234a	10	.037

Se utilizó la prueba no paramétrica Kruskal-Wallis para grupos independientes con las variables estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo según edad, género, estado civil y curso Tabla 2. Sobre el estrés académico en cuanto a edad (H(12)=20.046) no se encontraron diferencias significativas (p=0.066); en cuanto al género (H(1)=0.140) tampoco se encontraron

diferencias significativas (p=0.708); sobre el estado civil (H(1)=4.404) si se encontraron diferencias significativas (p=0.036), identificándose mayor estrés académico en participantes casados que en solteros; sobre el curso (H(10)=26.968) también se encontraron diferencias significativas (p=0.003), se identifica mayor nivel de estrés académico en primero, sexto, séptimo, octavo, noveno semestre

e internado rotativo; mientras que los niveles más bajos de estrés se identifican en segundo, tercero, cuarto, quinto y décimo semestre.

Sobre ansiedad estado no se encontraron diferencias entre los grupos por edad ($H(12)=17.355$, $p=0.137$), género ($H(1)=1.607$, $p=0.205$), ni estado civil ($H(1)=3.450$, $p=0.063$); sin embargo si se identifican diferencias significativas en cuanto al curso ($H(10)=27.514$, $p=0.002$), se muestran mayores niveles de ansiedad estado en primero, segundo, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno semestre e internado rotativo, mientras se identificó menores niveles de ansiedad estado en tercero, cuarto y décimo semestre.

En cuanto a ansiedad rasgo la prueba de Kruskal-Wallis no mostró diferencias significativas según la edad ($H(12)=16.892$, $p=0.154$), género ($H(1)=0.008$, $p=0.927$), estado civil ($H(1)=1.921$, $p=0.166$); no obstante si se encontraron diferencias significativas en la ansiedad rasgo según el curso ($H(10)=19.234$, $p=0.037$), se muestran mayores niveles de ansiedad rasgo en primero, segundo, tercero, sexto, séptimo, noveno semestre e internado rotativo, mientras se identificó menores niveles de ansiedad rasgo en cuarto, quinto, octavo y décimo semestre.

Correlación con Rho de Spearman entre variables estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo

Tabla 3. Correlación con Rho de Spearman entre variables estrés académico, ansiedad estado y ansiedad rasgo.

			Estrés Académico	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Rho de Spearman	Estrés Académico	CorrelationCoefficient	1.000	.381**	.479**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001	<.001
		N	220	220	220
	Ansiedad Estado	CorrelationCoefficient	.381**	1.000	.752**
		Sig. (2-tailed)	<.001	.	<.001
		N	220	220	220
	Ansiedad Rasgo	CorrelationCoefficient	.479**	.752**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.
		N	220	220	220

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre el estrés académico, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo

Tabla 3. El estrés académico correlaciona de forma positiva ($\rho=.381^{**}$) y significativa ($p<.001$) con ansiedad estado; además el estrés académico

con ansiedad rasgo indica una relación positiva ($\rho=.479^{**}$) y significativa ($p<.001$); mientras que la ansiedad estado con ansiedad rasgo correlacionan en un nivel alto, de forma positiva ($\rho=.752^{**}$) y significativa ($p<.001$).

Según estos resultados se puede identificar que los estudiantes de medicina que presenten mayor estrés académico podrían presentar mayores niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado; además se muestra que a mayores niveles de ansiedad estado se presentan mayores niveles de ansiedad rasgo.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio revelan una prevalencia significativa de estrés académico, ansiedad-estado y ansiedad rasgo entre los estudiantes de medicina, lo cual coincide con la literatura previa que documenta la vulnerabilidad de esta población a estos trastornos (El Madani et al., 2024; Fernández et al., 2024). El análisis de la muestra demográfica mostró que el género no tiene un impacto significativo en los niveles de estrés. ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, lo cual contrasta con estudios previos que indican una mayor vulnerabilidad en las mujeres (Arntz et al., 2022). Sin embargo, el estado civil sí presenta una diferencia significativa, reportando mayores niveles de estrés académico en los estudiantes casados. Este hallazgo sugiere que las responsabilidades adicionales fuera del ámbito académico pueden intensificar el estrés percibido,

una observación que coincide con la investigación de Sousa et. al., (2021), quienes encontraron que las cargas externas pueden agravar el bienestar psicológico de los estudiantes.

En este sentido, la identificación de altos niveles de ansiedad estado y rasgo, así como de estrés académico, demuestran diferencias significativas por curso, especialmente en los primeros y últimos semestres de la carrera, subraya la necesidad de intervenciones específicas para estos periodos críticos (Estrada et al., 2021). Por ejemplo, los estudiantes de primer semestre pueden estar experimentando un periodo de adaptación difícil a las exigencias de la educación médica, mientras que aquellos en los últimos semestres enfrentan la presión de los exámenes finales y la transición al ámbito profesional (Leiva et al., 2022). Este patrón subraya la necesidad de apoyo específico durante estos periodos, tal como se ha sugerido en estudios que abogan por la implementación de programas de intervención y manejo del estrés (Capdevila et al., 2021).

Por otro lado, la correlación positiva entre el estrés académico y la ansiedad, tanto estado como rasgo, sugiere que los factores estresantes del entorno académico influyen significativamente en la salud mental de los estudiantes. Esta relación es consistente con la teoría del síndrome general de adaptación de Selye, que describe cómo los estresores pueden desencadenar respuestas fisiológicas y psicológicas adversas (Berrio y Mazo, 2012). En particular, los estudiantes de medicina

enfrentan una carga académica intensa, alta competitividad y presiones constantes para el rendimiento, lo que puede exacerbar los síntomas de ansiedad (Orco et al., 2022).

Además, la correlación significativa entre ansiedad estado y rasgo, sugiere que aquellos estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad en situaciones específicas también son propensos a experimentar ansiedad de manera más generalizada y persistente. Este hallazgo es consistente con la teoría de la incubación de la ansiedad, que postula que la exposición a situaciones estresantes sin una resolución adecuada puede mantener o aumentar las respuestas de ansiedad (Santesteban et al., 2016).

En relación con ello, este estudio subraya la relevancia de abordar la salud mental de los estudiantes de medicina a través de estrategias de apoyo psicológico y emocional. Intervenciones como talleres de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y programas de mindfulness pueden ser efectivas para reducir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar general de los estudiantes (Estrada et al., 2021; Orco et al., 2022).

Por tanto, los resultados de este estudio subrayan la alta prevalencia de estrés académico y ansiedad en estudiantes de medicina, particularmente en los primeros y últimos semestres de la carrera, adicionalmente la correlación positiva entre estos factores destaca la necesidad de intervenciones específicas para apoyar la salud mental de los estudiantes durante

estos periodos críticos; las universidades deben tomar en cuenta la implementación de programas de apoyo psicológico y emocional para mitigar los efectos adversos del estrés académico y la ansiedad, promoviendo así un ambiente de aprendizaje más saludable y sostenible.

CONCLUSIONES

En resumen, los estudiantes de medicina presentan niveles significativos de estrés académico y ansiedad, tanto en estado como en rasgo. Estos resultados coinciden con otras investigaciones que muestran la vulnerabilidad de esta población a las altas demandas académicas y la presión constante por el rendimiento. Además, los niveles de estrés y ansiedad son más elevados en los estudiantes de primeros y últimos semestres. Este hallazgo sugiere que las transiciones académicas, tanto al inicio de la carrera como en la preparación para la vida profesional, son momentos particularmente estresantes que requieren atención especial y apoyo institucional.

Por otro lado, se encontró que los estudiantes casados reportan niveles más altos de estrés académico en comparación con los solteros. Esto destaca la importancia de considerar las responsabilidades adicionales y las cargas externas al ámbito académico que pueden intensificar el estrés en estos estudiantes.

En cuanto a la relación, entre el estrés académico y la ansiedad, se evidencia una

correlación positiva y significativa entre el estrés académico y la ansiedad, lo cual sugiere que los factores estresantes del entorno académico influyen directamente en la salud mental de los estudiantes. Este hallazgo refuerza la necesidad de intervenciones específicas para manejar ambos aspectos de manera integral.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K., y Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 60(2), 156-166. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Arrieta Vergara, Katherine M., Díaz Cárdenas, Shyrley, y González Martínez, Farith. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22. <https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2014000100003>
- Berrio García, N., y Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://acortar.link/7Kppx8>
- Capdevila-Gaudens P, García-Abajo JM, Flores-Funes D, García-Barbero M, García-Estañ J. (2021) Depresión, ansiedad, burnout y empatía entre estudiantes de medicina españoles. *PLoSOne*. 2021;16(12):5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260359>
- Carbonell, D., Cedeño Arevalo, S. V., Morales, M., Badiel Ocampo, M., y Cepeda, I. L. (2019). Síntomas de depresión, ansiedad, estrés y factores relacionados en estudiantes de medicina. *Revista Interdisciplinaria de Epidemiología y Salud Pública*. 2(2), e–021. <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.2.5497>
- Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., y Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Dueñas-Rodríguez Y, Rodríguez-Puga R. (2023). Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20 (1), e285. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/285>
- EL Madani, H., Aarab, C., Tachfouti, N., EL Fakir, S., Aalouane, R., y Berraho, M. (2024). Correlaciones del estrés percibido con los síntomas de ansiedad, la calidad del sueño y el rendimiento académico entre estudiantes marroquíes. *Educación Médica*, 25, 100953. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100953>
- Estrada Araoz, E. G., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., y Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 40(1). <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández Moro, L., Martínez-Lorca, M., Criado-Álvarez, J. J., Aguado Romo, R., y Martínez-Lorca, A. (2024). Salud mental, habilidades emocionales, empáticas y de afrontamiento de los estudiantes universitarios del Grado de Logopedia. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 44, 100476. <https://acortar.link/yzJdfm>
- Larzabal-Fernández, Aitor, y Ramos-Noboa, María Isabel. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido (pss-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de tungurahua (ecuador). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología*

- UCBSP, 17(2), 269-282. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200003&lng=es&tlng=es.
- Leiva-Nina, Indacochea, S., Cano, L., y Medina, M. (2022). Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina en la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4), 735-742.. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i4.4842>
- Mayorga, E., Rivera, M., Pacheco, N., y Olivarez, M. (31 de agosto de 2020). Efectos del estrés ocupacional en trabajadores de salud por pandemia coronavirus en hospitales ecuatorianos. Obtenido de <https://acortar.link/5ynkPm>
- Maza R. y Carrión, M. (2023). Nivel de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Loja. *Enfermería Investiga*, 8(3), 11–16. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2107.2023>
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *zhoecon*, 12(4), 449–461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Orco, E., Huamán, D., Ramírez, S., Torres, J., Figueroa, L., Mejía, C. y Corrales, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de segundo año de medicina peruanos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41, e704. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002022000100005&lng=es
- Ortiz, S., Sandoval, E., Adame, S., Ramírez, C., Jaimes, A. y Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en educación médica*, 8(30), 9-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>
- Paredes, W. y Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77–87. <https://doi.org/10.18779/csye.v4i2.372>
- Pinargote, E. y Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28), <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573263327006>
- Ruiz de Azua S, Ozamiz-Etxebarria N, Ortiz-Jauregui M. y González-Pinto A. (2020). Habilidades comunicativas y sociales en estudiantes de medicina en España: un análisis descriptivo. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(4):1408. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041408>
- Sánchez, M., Puertas, A. y Larriva, A. (2022). Ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de medicina previo al ingreso al internado rotativo. *CEDAMAZ*, 12(1), 54–58. <https://doi.org/10.54753/cedamaz.v12i1.1262>
- Sánchez, J., Damián, E., Pozo, M. y Baz, E. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(1), 1-22. <https://n9.cl/dafgf3>
- Santesteban, O., Rentero, D., Güerre, M., Espín, J., y Jiménez, M. (2016). Tratamiento cognitivo-conductual de fobia específica en la infancia: estudio de caso. *Ansiedad Y Estrés*, 22(2-3), 80–90. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.06.001>
- Santos, D., Ponce, C., Pazos, P., y Moya, T. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15 (3), 81-89. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>
- Selye, H. (1963). El estrés de la vida. *American Heart Journal*. [https://doi.org/10.1016/0002-8703\(63\)90335-1](https://doi.org/10.1016/0002-8703(63)90335-1)
- Sigüenza, W. y Vílchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina*

- Militar, 50(1), e0210931. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/931>
- Soriano, J., Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Tortosa, B. y González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206. <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/html/>
- Sousa J, Santiago L. y Micó V. (2021). Ansiedad comparativa entre estudiantes de medicina y estudiantes de otras titulaciones del Área de Salud en Coimbra. *Educ. Médica*, 22(3):130-134. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.001>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous-Pallares, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Revista de la Facultad de Educación* 23 (2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>.

ACERCA DE LOS AUTORES

Damarys Gisselle Gálvez Sócola. Psicóloga Clínica, Ecuador.

Annel Nathaly Pizarro Muñoz. Psicóloga Clínica, Ecuador.

Karla Yaritza Belduma Cabrera. Psicóloga Clínica. Máster en Neuropsicología y Educación por la Universidad de La Rioja – España. Docente en la Universidad Técnica de Machala – Ecuador.

Rosa Marianela Salamea Nieto. Licenciada en Ciencias de la Educación con mención en Psicología Educativa y Psicóloga Clínica, Universidad Católica de Cuenca. Magíster en Educación Superior, Universidad Tecnológica San Antonio de Machala. Doctorado en Desarrollo Psicológico, Aprendizaje y Salud, Universidad de A Coruña, España. Docente en la Universidad Técnica de Machala; coordina el grupo de investigación en Psicología. Su línea de investigación se enfoca en Salud y Bienestar humano, con un especial interés en las prácticas basadas en mindfulness, Ecuador.