



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE MEDICINA, 2024: CORTE TRANSVERSAL

ACADEMIC STRESS IN MEDICAL STUDENTS, 2024: CROSS-SECTION

Patricia Jacqueline Sarmiento-Gomez ¹
Patricia Philco-Lima ²

RESUMEN

Introducción. El estrés académico es una respuesta emocional y física frente a altas demandas del entorno educativo. El objetivo fue determinar la prevalencia de estrés académico en estudiantes de primer y quinto años de la Carrera de Medicina.

Material y métodos. Estudio de enfoque cuantitativo, observacional, transversal analítico. Se empleó el Inventario SISCO, aplicado de forma virtual y anónima. La muestra estuvo compuesta por estudiantes de primer y quinto año de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz Bolivia.

Resultados. Se obtuvo información de 106 participantes, 75,47 % mujeres y 24,53 %, varones, 77 de primero y 29 de quinto. La prevalencia de estrés académico fue de 62,4 %, en primero fue de 62 % y en quinto 62,4 %, en ambos de nivel moderado. Afecta más a mujeres en ambos cursos. La reacción física más frecuente fue somnolencia 72,73 % en primero y 82,76 % en quinto. La reacción psicológica fue ansiedad, angustia y desesperación con 66,23 % en primero y problemas de concentración en quinto con 62,07 %. En el plano comportamental, cambios en hábitos alimenticios, 51,95 % para primero y 65,52 % para quinto. La estrategia de afrontamiento más frecuente fue el sentido del humor con 54,55 % en primero, en quinto un 51,72 % utiliza habilidades asertivas para expresar sus preferencias, ideas o sentimientos sin perjudicar a otros.

Conclusiones. Existe niveles moderados de estrés académico, es levemente mayor en quinto año, es mayor en mujeres en ambos cursos.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes de medicina, reacción física al estrés, reacción psicológica al estrés, estrategia de afrontamiento.

1. Estudiante de Medicina 5to año, Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz Bolivia. <https://orcid.org/0009-0003-6146-8758>

2. Médico cirujano, Magister en Epidemiología Clínica, Docente Investigadora IINSAD. Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz Bolivia <https://orcid.org/0000-0002-2667-7824>

Correspondencia a: sarmientopatricia147@gmail.com

Contacto: +591 73060326

Recibido: 12 de julio 2025

Aceptado: 27 de septiembre de 2025



ABSTRACT

Introduction. Academic stress is an emotional and physical response to the high demands of the educational environment. The objective was to determine the prevalence of academic stress in first- and fifth-year medical students.

Materials and methods. This was a quantitative, observational, cross-sectional analytical study. The SISCO Inventory was applied online and anonymously. The sample consisted of first- and fifth-year medical students at the Universidad Mayor de San Andrés in La Paz, Bolivia.

Results. Information was obtained from 106 participants, 75.47% women and 24.53% men, 77 from the first year and 29 from the fifth year. The prevalence of academic stress was 62.4%, 62% in the first year and 62.4% in the fifth year, with a moderate level in both years. It affected women more in both years. The most frequent physical reaction was drowsiness, 72.73% in the first year and 82.76% in the fifth year. The psychological reaction was anxiety, anguish, and despair, with 66.23% of the first-year students, and concentration problems, with 62.07% in the fifth-year students. Behaviorally, changes in eating habits were observed, with 51.95% in the first-year students and 65.52% in the fifth-year students. The most common coping strategy was a sense of humor, with 54.55% in the first-year students; in the fifth-year students, 51.72% used assertive skills to express their preferences, ideas, or feelings without harming others.

Conclusions. There are moderate levels of academic stress, slightly higher in the fifth-year students, and more frequent among female students in both years.

Keywords: Academic stress, medical students, physical reaction to stress, psychological reaction to stress, coping strategy.

INTRODUCCIÓN

El estrés se puede definir como un sentimiento de tensión física o emocional que surge como respuesta a situaciones o pensamientos que generan frustración, enojo o nerviosismo (1). En el ámbito académico, el estrés ha tomado relevancia por su relación con la presencia de frustración y el fracaso académico del estudiante (2).

Los estudiantes de medicina se enfrentan a una carga académica extraordinaria que va más allá de la mera acumulación de conocimientos; sus estudios no solo moldean su comprensión de la anatomía y las enfermedades, sino que también impactan profundamente su bienestar físico y psicológico.

Las extensas horas de estudio, las exigentes rotaciones clínicas y la presión constante para alcanzar estándares excepcionales contribuyen a consecuencias físicas, como fatiga crónica y trastornos del sueño. A nivel psicológico, la carga emocional de enfrentarse a situaciones médicas desafiantes y la ansiedad asociada con la responsabilidad de cuidar de otros pueden generar estrés y agotamiento.

Hans Seyle identificó tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan

el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento.

La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte (3).

El estrés es una respuesta fisiológica del organismo ante un agente estresor, y se produce una segregación de hormonas que producirán cambios en diversas partes del cuerpo (4).

Un agente estresor es un estímulo que provoca una respuesta de estrés en el organismo. Por ejemplo, una situación estresante para algunas personas puede ser la dificultad para tener un hijo o el mal tiempo cuando se esperaban días de sol (5).

Según Yunes y Szymanki, la visión subjetiva de un individuo a determinada situación, o sea, su percepción, interpretación y sentido atribuido al evento estresor es que lo clasificará o no como condición de estrés (6).

Entre las repercusiones del estrés se encuentran problemas psiquiátricos, cardiopatías, enfermedades de la piel, apnea del sueño, depresión y ansiedad en 45 % de los casos, e incluso el adelantamiento de la menopausia (7).

Un estudio realizado en la Universidad de los Andes en Chile, encontró una prevalencia de estrés del 36,3 % en estudiantes de medicina, siendo mayor en mujeres que en hombres. Además, se observó que el primer año de medicina presentaba niveles más altos de estrés (60 %) en comparación con los demás años de la carrera (8).

Por otro lado, es importante resaltar que se ha identificado a los médicos como un grupo de alto riesgo de suicidio. Este mayor riesgo es atribuido a dos factores principales: 1) Conocimiento y facilidad de acceso a medios letales; 2) estresores en su vida laboral (9).

MATERIAL Y METODOS

El total de estudiantes matriculados en primer año es de 385, mientras que la cantidad en quinto año es 352. Se calculó una muestra para cada población con un nivel de confianza del 95 %, frecuencia esperada de 60 % y precisión de 5 %, la muestra para primer año es de 189 y la muestra para quinto año es de 177 estudiantes. El tipo de muestreo será no probabilístico a conveniencia.

Para obtener información referente a estrés académico, se aplicó el inventario SISCO, validado en México en 2007, con un valor de confiabilidad de 0,87 (10). El inventario está conformado por 37 ítems distribuidos así: Un ítem filtro, planteado en términos dicotómicos (sí-no) que permite determinar si el encuestado es o no candidato para contestar. Un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos (donde 1 es poco y 5 mucho) para determinar el nivel de intensidad del estrés académico. Nueve ítems tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que corresponde a la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Dieciocho ítems concernientes a la presencia de síntomas o reacciones al estímulo estresor. Ocho ítems referentes a la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Para la interpretación los valores de la escala Likert fueron sumados y promediados, en un segundo momento se promedian los promedios de cada pregunta del instrumento, ese promedio se varía de 1 a 5, y por regla de 3 simple se estima el

porcentaje considerando que 5 corresponde al 100% y el valor porcentual final se compara con el Baremo indicativo centrado en el valor teórica de la variable (11):

- De 0 a 33 % estrés académico leve
- De 34 a 66% estrés académico moderado
- De 67 a 100 % estrés académico severo

En la población estudiantil fue validado a través de un estudio piloto en 10 estudiantes, de acuerdo a sus apreciaciones se optimizó el formulario.

El cuestionario se aplicó a través de un formulario electrónico que fue compartido por los docentes de Salud Pública I y Salud Pública IV para cada año respectivamente.

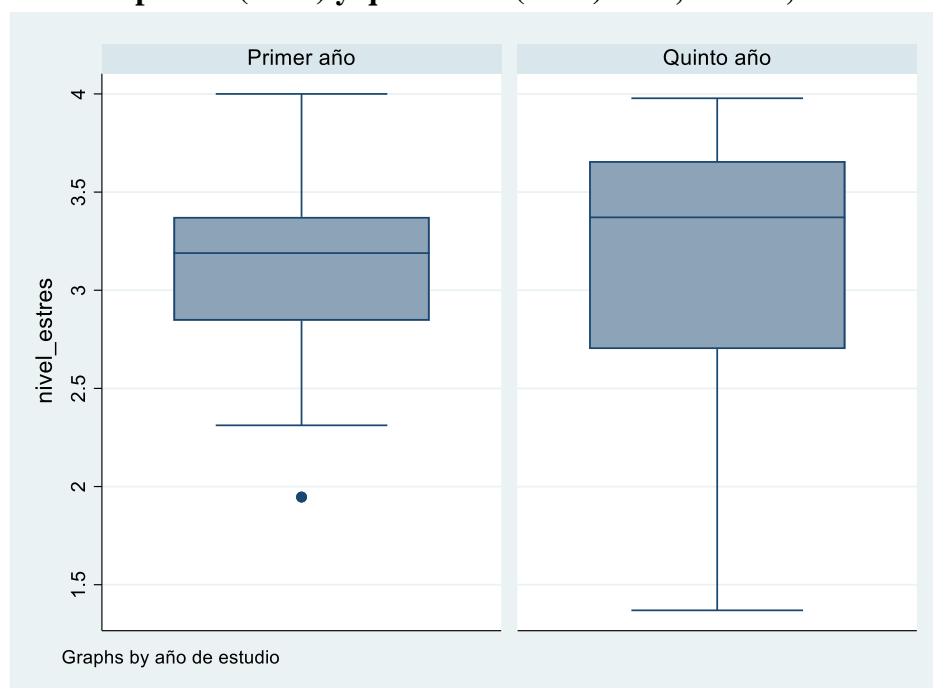
RESULTADOS

Hubo un total de 113 participantes, 4 encuestas fueron descartas por no cumplir los criterios de inclusión, y otras 3 porque los participantes no pasaron la pregunta filtro del Inventario SISCO de Estrés Académico, haciendo un total de 106 encuestas verificadas.

Con respecto al género, hubo 80 (75.47%) participantes del género femenino y 26 (24.53%) participantes del género masculino.

En cuanto al año de estudio, 77 encuestas pertenecen a primer año y 29 a quinto año.

Figura 1. Distribución del puntaje de la escala SISCO de estrés académico en estudiantes de Medicina de primer (n=77) y quinto año (n=29) 2024, UMSA, La Paz Bolivia



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionario CISCO.

El promedio del puntaje de la escala del cuestionario SISCO fue levemente mayor en los estudiantes de quinto año. En primer año obtuvo

un promedio de $3,1 \pm 0,42$, mínimo 1,94 y máximo 4. En quinto año fue $3,17 \pm 0,63$, mínimo de 1,36 y máximo 3,97. En ambos el promedio fue de

3,12±0,48, mínimo de 1,36 y máximo de 4.

Las medianas del puntaje fueron estadísticamente iguales según la prueba U Mann Whitney, el primer año 3,19 (RIC2,84-3,37) y en quinto 3,37 (RIC 2,7-3,66) $p=0,17$.

Los puntajes promediados estuvieron más concentrados en estudiantes de primer año que en los de quinto año (Figura 1).

La prevalencia de estrés académico fue de 62,4 % en toda la población estudiada, en primer año fue de 62 % y en quinto año fue de 62,4 %, en ambos de nivel moderado.

El porcentaje de preocupación o nerviosismo autopercebido fue de 4 sobre 5 en primer año, más en varones, en los de quinto año fue de 5 sobre 5 mayor en mujeres (Tabla 1). Es decir que un 67,53 % de los estudiantes de primer año y un 72,42 % de quinto año reportaron niveles altos de preocupación o nerviosismo.

La reacción física más frecuente en todos fue la somnolencia o mayor necesidad de dormir (72,73 % para primer año y 82,76 % para quinto año), seguida de fatiga crónica, ambos con mayor frecuencia en los estudiantes de quinto año (51,95 % para primer año y 75,86 %) y comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse de manera repetitiva (50,65 % para primer año y 58,62 % para quinto año). (Tabla 2).

La reacción psicológica más frecuente en estudiantes de primer año fue ansiedad, angustia y desesperación, en los de quinto año fue tener problemas de concentración, este último estuvo presente en un 62,34 % para primer año y 62,07 % para quinto año. Ansiedad, angustia o desesperación (66,23% para primer año y 48,28% para quinto año), así como sentimientos de depresión y tristeza (59,74 % para primer año y 44,83 % para quinto año) (Tabla 2).

La reacción comportamental más frecuente en todos fue aumento o reducción del consumo de alimentos (51,95 % para primer año y 65,52 % para quinto año), desgano para realizar las labores escolares (45,45 % para primer año y 58,62 % para quinto año) y aislamiento social (40,26 % para primer año y 41,57 % para quinto año) (Tabla 2).

En relación al género, el promedio del puntaje de la escala SISCO es mayor en las mujeres, en primer, quinto año y en todos, la diferencia entre las medianas de mujeres y varones son estadísticamente significativas en primer, quinto año y en todos (Tabla 3). Las mujeres presentaron una mayor prevalencia de estrés, con un 80,52 % en primer año y un 62,07 % en quinto año, en comparación con los hombres, quienes presentaron prevalencias de 19,48 % y 37,94 %, respectivamente.

En relación a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes de primer año eligieron como “Casi siempre” a “Tomar la situación con sentido de humor” entre mujeres y varones. En los estudiantes de quinto año, tanto en mujeres como en varones la estrategia más calificada como “Casi siempre” fue la “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)”, en varones esa, además de “Tomar la situación con sentido de humor” y “Distracción evasiva” (Tabla 4).

Destaca que un 54,55 % y 44,83 % de los estudiantes de primer y quinto año, respectivamente, afirmó que casi siempre enfrentan las situaciones estresantes con sentido del humor. Asimismo, un 40,26 % de estudiantes de primer año y 44,83 % de quinto año recurre casi siempre a la distracción evasiva como mecanismo de afrontamiento, mientras que un 33,77 % (primer año) y 51,72 % (quinto año) indicó que utilizan habilidades asertivas para expresar sus preferencias, ideas o sentimientos sin perjudicar a

otros.

Tabla 1. Distribución porcentual del nivel de preocupación o nerviosismo autopercebida por los estudiantes de primer y quinto año, según el género, 2024

Puntuación	Primer año			Quinto año		
	Femenino (n=62)	Masculino (n=15)	Total (n=77)	Femenino (n=18)	Masculino (n=11)	Total (n=29)
1	0 (0 %)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0 %)	1 (9,09 %)	1 (3.45%)
2	1 (1,61 %)	2 (13,33 %)	3 (3.97%)	0 (0 %)	1 (9,09 %)	1 (3.45%)
3	17 (27,42 %)	5 (33,33 %)	22 (28.57%)	1 (5,56 %)	5 (45,45 %)	6 (20.69%)
4	24 (38,71%)	7 (46,67 %)	31 (40.26%)	7 (38,89 %)	2 (18,18 %)	9 (31.03%)
5	20 (32,26 %)	1 (6,67 %)	21 (27.27%)	10 (55,56 %)	2 (18,18 %)	12 (41.38%)

Fuente: Elaboración propia en base a cuestionario CISCO.

DISCUSION

La prevalencia de estrés académico fue de 62,4 % en toda la población estudiada, en primer año fue de 62 % y en quinto año fue de 62,4 %, en ambos de nivel moderado.

Es levemente mayor en los estudiantes de quinto año, si bien ya han estado más tiempo frente situaciones de estrés académico, no tienen estrategias efectivas para manejarlo.

Un 67,53 % de los estudiantes de primer año y un 72,42 % de quinto año reportaron niveles altos de preocupación o nerviosismo, con puntuaciones iguales o mayores a 4 en la escala utilizada.

Esto sugiere que, aunque el nivel de estrés es significativo en ambos grupos, los estudiantes de quinto año enfrentan una presión ligeramente mayor, posiblemente relacionada con la proximidad al término de la carrera y las responsabilidades profesionales futuras.

Al analizar los resultados por género, se observó que las mujeres presentaron una mayor prevalencia de estrés, con un 80,52 % en primer

año y un 62,07 % en quinto año, en comparación con los varones, quienes presentaron prevalencias de 19,48 % y 37,94 % respectivamente.

Este predominio del estrés en el género femenino es consistente con lo reportado por Haedo Valentina (12), quien identificó que un 68 % de las mujeres presentaban estrés extremo, y por Marty Carolina (13), quien encontró una prevalencia de estrés total del 40,5 % en mujeres.

Por otro lado, estos resultados no se alejan de lo encontrado por Daza Aramayo (14) que realizó el estudio en estudiantes de Anatomía de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) y la Universidad del Valle (UNIVALLE), donde afirman que los estudiantes de la UMSA viven mayor estrés previo a un parcial de anatomía comparados con la UNIVALLE.

En cuanto a las manifestaciones del estrés, este estudio identificó que las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más comunes incluyeron somnolencia, fatiga crónica, problemas

de concentración, alteraciones en los hábitos alimenticios y sentimientos de depresión y tristeza.

Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Cox Valeria (15), quien también reportó alteraciones en el peso de los estudiantes como respuesta al estrés.

Sin embargo, a diferencia de este estudio, Cox

observó una mayor incidencia de cambios de humor asociados al enojo y, en ocasiones, al maltrato hacia los demás, mientras que en esta investigación los "conflictos o tendencia a polemizar o discutir" no tuvieron una alta prevalencia.

Esto podría reflejar diferencias contextuales o culturales en las formas de expresión del estrés.

Tabla 2. Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más frecuentes en estudiantes de primer y quinto año de la Carrera de Medicina, 2024

Reacciones	Primer año	Quinto año	Total
Reacciones físicas calificadas como “casi siempre”			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	56 (72.73%)	24 (82.76%)	80 (75.47%)
Fatiga crónica	40 (51.95%)	22 (75.86%)	62 (58.49%)
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	39 (50.65%)	17 (58.62%)	56 (52.83%)
Trastornos de sueño	32 (41.56%)	19 (65.52%)	51 (48.11%)
Dolores de cabeza o migrañas	30 (38.96%)	16 (55.17%)	46 (43.4%)
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	28 (36.36%)	15 (51.72%)	43 (40.57%)
Reacciones psicológicas calificadas como “casi siempre”			
Problemas de concentración	48 (62.34%)	18 (62.07%)	66 (62.26%)
Ansiedad, angustia o desesperación	51 (66.23%)	14 (48.28%)	65 (61.32%)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	46 (59.74%)	13 (44.83%)	59 (55.66%)
Sensación de tener la mente vacía	41 (53.25%)	17 (58.62%)	58 (54.72%)
Inquietud	39 (50.65%)	16 (55.17%)	55 (51.89%)
Problemas de memoria	38 (49.35%)	14 (48.28%)	52 (49.06%)
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	23 (%)	14 (48.28%)	37 (34.91%)
Reacciones comportamentales calificadas como “casi siempre”			
Aumento o reducción del consumo de alimentos	40 (51,95 %)	19 (65,52 %)	59 (55,66 %)
Desgano para realizar las labores escolares	35 (45,45 %)	17 (58,62 %)	52(49,06 %)
Aislamiento de los demás	31 (40,26 %)	12 (41,57 %)	43 (40,57 %)
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	10 (12,99 %)	10 (34,48 %)	20 (18,87 %)
Absentismo de las clases	11 (14,29 %)	5 (17,24 %)	16 (15,09 %)

Fuente: Elaboración propia en base a cuestionario CISCO.

Tabla 3. Nivel de estrés en el género femenino y masculino de primer y quinto años de la Carrera de Medicina 2024

Variable	Obs.	Promedio	Des. estándar	Mín.	Máx.	Mediana	RIC	p
Primer año								
Femenino	62	3,17	0,4	2,31	4	3,25	2,94-3,4	*0,006
Masculino	15	2,81	0,42	1,94	3,45	2,85	2,38-3,07	
Quinto año								
Femenino	18	3,42	0,42	2,65	3,97	3,53	3,04-3,76	*0,008
Masculino	11	2,77	0,72	1,36	3,59	2,67	2,42-3,56	
Total								
Femenino	80	3,23	0,41	2,31	4	3,28	2,94-3,52	*0,0007
Masculino	26	2,80	0,56	1,36	3,59	2,84	2,42-3,31	

RIC: Rango Intercuartil, *Prueba U Mann Whitnet

Finalmente, el análisis de las estrategias de afrontamiento muestra que los estudiantes recurren con frecuencia al sentido del humor, la distracción evasiva y las habilidades asertivas como mecanismos para manejar el estrés.

Estas estrategias, aunque efectivas en ciertos casos, podrían ser insuficientes para abordar los factores de estrés más profundos.

Por lo tanto, los resultados de este estudio subrayan la importancia de implementar intervenciones institucionales que no solo promuevan estrategias efectivas de afrontamiento, sino que también aborden las causas estructurales y emocionales del estrés académico

En conclusión, el presente estudio permitió identificar que los estudiantes de primer y quinto año de la carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés presentan, en general, un nivel de estrés moderado.

Este nivel de estrés es similar tanto en estudiantes de primer como de quinto año, sin diferencias

significativas entre géneros, ya que tanto hombres como mujeres mostraron niveles moderados de estrés.

Entre las reacciones físicas al estrés, las más frecuentes fueron la somnolencia o una mayor necesidad de dormir, la fatiga crónica y comportamientos como rascarse, morderse las uñas o frotarse de manera repetitiva, esto más en quinto año.

En cuanto a las reacciones psicológicas, los estudiantes reportaron problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación (más en primer año), así como sentimientos de depresión y tristeza (más en primer año).

En el plano comportamental, las respuestas más comunes incluyeron cambios en los hábitos alimenticios, ya sea aumentando o reduciendo el consumo de alimentos (más en quinto año), desgano para realizar las labores escolares (más en quinto año) y aislamiento social (en ambos cursos).

Tabla 4. Frecuencia de estrategias de afrontamiento para el estrés académico en estudiantes de primer y quinto año según género

	Primer año				Quinto año				Total (n=106)	
	Femenino (n=62)		Masculino (n=15)		Femenino (n=18)		Masculino (n=11)			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
“Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)”										
Nunca	5	8,06	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	4,72
Rara vez	18	29,03	5	33,33	1	5,56	4	36,36	28	26,42
Algunas veces	20	32,26	3	20,00	6	33,33	3	27,27	32	30,19
Casi siempre	19	30,65	7	46,67	11	61,11	4	36,36	41	38,68
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”										
Nunca	4	6,45	0	0,00	0	0,00	3	27,27	7	6,60
Rara vez	4	6,45	4	26,67	3	16,67	2	18,18	13	12,26
Algunas veces	28	45,16	3	20,00	7	38,89	4	36,36	42	39,62
Casi siempre	16	25,81	8	53,33	8	44,44	2	18,18	34	32,08
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Tomar la situación con sentido del humor”										
Nunca	5	8,06	1	6,67	0	0,00	0	0,00	6	5,66
Rara vez	7	11,29	0	0,00	2	11,11	1	9,09	10	9,43
Algunas veces	19	30,65	3	20,00	7	38,89	6	54,55	35	33,02
Casi siempre	31	50,00	11	73,33	9	50,00	4	36,36	55	51,89
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Elogios a sí mismo”										
Nunca	20	32,26	1	6,67	3	16,67	3	27,27	27	25,47
Rara vez	14	22,58	4	26,67	4	22,22	1	9,09	23	21,70
Algunas veces	14	22,58	6	40,00	2	11,11	5	45,45	27	25,47
Casi siempre	14	22,58	4	26,67	9	50,00	2	18,18	29	27,36
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Distracción evasiva”										
Nunca	2	3,23	3	20,00	0	0,00	1	9,09	6	5,66
Rara vez	17	27,42	2	13,33	4	22,22	4	36,36	27	25,47
Algunas veces	16	25,81	6	40,00	5	27,78	2	18,18	29	27,36
Casi siempre	27	43,55	4	26,67	9	50,00	4	36,36	44	41,51
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”										
Nunca	18	29,03	5	33,33	2	11,11	8	72,73	33	31,13
Rara vez	13	20,97	4	26,67	4	22,22	1	9,09	22	20,75
Algunas veces	9	14,52	2	13,33	6	33,33	0	0,00	17	16,04
Casi siempre	22	35,48	4	26,67	6	33,33	2	18,18	34	32,08
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Búsqueda de información sobre la situación”										
Nunca	16	25,81	3	20,00	3	16,67	3	27,27	25	23,58
Rara vez	17	27,42	2	13,33	3	16,67	1	9,09	23	21,70
Algunas veces	17	27,42	8	53,33	5	27,78	7	63,64	37	34,91
Casi siempre	12	19,35	2	13,33	7	38,89	0	0,00	21	19,81
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
“Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”										
Nunca	12	19,35	4	26,67	2	11,11	3	27,27	21	19,81
Rara vez	23	37,10	3	20,00	1	5,56	3	27,27	30	28,30
Algunas veces	14	22,58	4	26,67	7	38,89	4	36,36	29	27,36
Casi siempre	13	20,97	4	26,67	8	44,44	1	9,09	26	24,53
Siempre	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Fuente: Elaboración propia en base a cuestionario CISCO.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, destaca que los estudiantes de primer y quinto año, respetivamente, afirmó que casi siempre enfrentan las situaciones estresantes con sentido del humor. Asimismo, los estudiantes recurren casi siempre a la distracción evasiva (más en quinto) como mecanismo de afrontamiento, así como utilizar habilidades asertivas para expresar sus preferencias, ideas o sentimientos sin perjudicar a otros (más en quinto).

Para abordar el estrés académico identificado en estudiantes de primer y quinto año de Medicina, se sugiere que la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica de la Universidad Mayor de San Andrés, implemente programas y talleres enfocados en estrategias de manejo del estrés, como técnicas de relajación, mindfulness y gestión del tiempo.

Estas iniciativas serían particularmente útiles durante los periodos de alta demanda académica, como las semanas de exámenes, donde el estrés alcanza picos críticos. Además, es fundamental que se revisen los calendarios académicos para distribuir las evaluaciones de manera más equilibrada, evitando concentrarlas en lapsos cortos que agraven el impacto en la salud mental de los estudiantes.

Asimismo, el desarrollo de herramientas digitales, como plataformas de monitoreo y recursos virtuales, podría facilitar la identificación temprana de problemas y ofrecer recomendaciones personalizadas a los estudiantes. Estas herramientas, junto con una mayor capacitación para docentes en la identificación y manejo de estrés estudiantil, contribuirían a un entorno más comprensivo y flexible.

Sin embargo, una de las limitaciones de este

estudio fue el uso de encuestas virtuales, ya que este método puede influir en la calidad y precisión de las respuestas debido a factores como la falta de supervisión directa, posibles distracciones o el contexto emocional de los estudiantes al momento de responder.

Asimismo, otra limitación fue no haber alcanzado los tamaños de muestra calculados, aunque fue posible hacer el análisis, eso hubiera mejorado la precisión de las afirmaciones.

En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones utilicen métodos complementarios, como entrevistas o grupos focales, para obtener una visión más completa y profunda del impacto del estrés académico.

Finalmente, es crucial fomentar la comunicación entre estudiantes y autoridades académicas, permitiendo expresar preocupaciones sobre la carga académica y las evaluaciones, mientras se promueven investigaciones adicionales que analicen el estrés en distintos contextos y momentos del semestre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Comprendiendo el estrés crónico [Internet]. American Psychological Association. 2013 [citado el 18 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
2. Jayasankara Reddy K, Rajan Menon K, Thattil A. Academic Stress and its Sources Among University Students. Biomed.Pharmacol. J[Internet]. 28 de marzo de 2018;11(1):531-7. Disponible en: <http://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students>
3. Navarro MM, Romero VD, Solernouv MA, Ruiz R G. Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de Medicina. Rev

- Cub Educación Médica Superior, 15 (2): 253-56, 2001
4. Estrés [Internet]. Psicomérica. 2014 [citado el 18 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://psicomerida.com/blog/estres/>
 5. Alba M. Los estresores. Cómo identificar nuestras fuentes de estrés [Internet]. AlbaMar Psicología. 2020 [citado el 18 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://albamarpsicologia.com/estresores-como-identificarlos/>
 6. Yunes M, Szymanski H. Estrés la síndrome: As fontes y síntoma de estrés ocupacional: Campina grande: Universidad estadual de Paraíba; [s.a].
 7. Middleton K. Stress: How to DE-stress without doing less. Oxford, Inglaterra: Lion Books; 2011.
 8. Marty C, Lavín M, Figueroa M, Larraín De La D, Cruz C. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista Chilena de Neuro Psiquiatría [Internet]. 2004;43(1):25–32. Disponible en: www.sonepsyn.cl
 9. Llievanos-Ruiz FJ, Betanzos FG, de la Torre AEH, Sánchez-Loyo LM. Prevalencia de ideación suicida en estudiantes de medicina: Una revisión sistemática.: Ideación suicida en estudiantes de medicina. Uaricha, Revista De Psicología. 2022; 19:1–13.
 10. Inventario SISCO del estrés académico. Revista Electrónica Psicología Científica [Internet]. 2007; Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
 11. Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21 [Internet]. Primera edición. Ramos Escamilla M, editor. México, Durango; 2018. 1-68 p. Disponible en: www.ecorfan.org
 12. Heado Ayala V, Arriola Gonzalez J. Niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de una universidad privada del Paraguay. Revista Científica UMAX. 2023;3(2).
 13. Marty C, Lavín M, Figueroa M, Larraín De La D, Cruz C. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista Chilena de Neuro Psiquiatría [Internet]. 2004;43(1):25–32. Disponible en: www.sonepsyn.cl
 14. Daza Aramayo José Martín, De la Arena Navarro Cesar Rodrigo, Dorado Gómez Ronald Ariel, Navia Bueno Ma. Del Pilar. Nivel de Estrés en Estudiantes de Medicina de las Facultades de Medicina de la UMSA y UNIVALLE. Cuad. - Hosp. Clín. [Internet]. 2005 [citado 2025 Sep 28]; 50(2): 21-26. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762005000200004&lng=es
 15. Cox Mayorga V, Bailey Lazcano R. Efectos del estrés universitario en la salud y bienestar de los estudiantes, 2019 . Con-Sciencias Sociales [Internet]. 6 de noviembre de 2020 [citado 28 de septiembre de 2025];12(23):46-57. Disponible en: <https://con-ciencias.ucb.edu.bo/a/article/view/8>