

Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad de Buenos Aires

Prevalence of academic stress in medical students at the University of Buenos Aires

Juan Manuel Duarte¹, Marcelo Fabián Garro², María Eugenia Basile³, Latara Luiza Smolinski Eifler⁴, Lanaísa Damiani Collaziol⁵, Francisco José Appiani⁶

<https://doi.org/10.53680/vertex.v36i167.798>

Resumen

Introducción: Este estudio aborda el problema generalizado del estrés académico entre los estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires, arrojando luz sobre un aspecto crítico del bienestar de los estudiantes. **Materiales y métodos:** Empleando una metodología prospectiva y transversal, participó una cohorte diversa de 617 estudiantes de medicina, que representan varios años de estudio. La investigación tuvo como objetivo determinar la prevalencia del estrés académico e investigar posibles influencias sociodemográficas. **Resultados:** Los resultados revelaron una prevalencia alarmante de estrés académico, con un 98,4 % de los participantes experimentando diversos grados. En concreto, el 7,2 % presentó estrés leve, el 73,1 % informó estrés moderado y el 19,6 % indicó niveles de estrés profundo. El estudio identificó asociaciones significativas entre el estrés académico y factores sociodemográficos, destacando la influencia del género y el lugar de procedencia. En particular, las estudiantes exhibieron una mayor susceptibilidad al estrés académico tanto moderado como profundo, con índices de probabilidad de 5,97 y 8,34, respectivamente. Además, los estudiantes extranjeros, particularmente aquellos de países que no hablan español, demostraron un riesgo notablemente mayor de experimentar estrés profundo (OR=13). **Discusión y conclusión:** Esta investigación subraya la necesidad crítica de intervenciones específicas y mecanismos de apoyo para abordar el problema generalizado del estrés académico en la educación médica. Implementar estrategias adaptadas a grupos demográficos específicos, en particular mujeres y estudiantes extranjeros, es primordial para fomentar un ambiente propicio para el aprendizaje.

Palabras Clave: estrés, estudiantes de medicina, factores sociodemográficos y estrés, bienestar

Abstract

Introduction: This study addresses the pervasive issue of academic stress among medical students at the University of Buenos Aires (UBA), shedding light on a critical aspect of student well-being. **Materials and methods:** Employing a prospective, cross-sectional methodology, a diverse cohort of 617 medical students participates, representing various courses. The research aimed to determine the prevalence of academic stress and investigate potential sociodemo-

RECIBIDO 4/11/2023 - ACEPTADO 2/7/2024

¹Médico Neurólogo. División Neuropsicofarmacología, Hospital de Clínicas José de San Martín, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina. Instituto de Neurociencias, Hospital Alemán, Argentina. <https://orcid.org/0000-0003-0408-0178>

²Médico. División Neuropsicofarmacología, Hospital de Clínicas José de San Martín, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://orcid.org/0000-0003-3750-1055>

³Médica Residente de Psiquiatría. División Neuropsicofarmacología, Hospital de Clínicas José de San Martín, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://orcid.org/0000-0003-3599-8897>

⁴Rotante División Neuropsicofarmacología Htal. de Clínicas "José de San Martín" <https://orcid.org/0009-0007-9849-4895>

⁵Rotante División Neuropsicofarmacología Htal. de Clínicas "José de San Martín" <https://orcid.org/0009-0006-2854-604X>

⁶Médico Psiquiatra. Profesor Adjunto de Salud Mental. División Neuropsicofarmacología, Hospital de Clínicas José de San Martín, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://orcid.org/0000-0003-3581-4373>

Autor correspondiente:

Juan Manuel Duarte
jduarte@fmed.uba.ar

Lugar en dónde se desarrolló la investigación: División Neuropsicofarmacología, Hospital de Clínicas José de San Martín, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Argentina.



graphic influences. Results: Results revealed an alarming prevalence of academic stress, with 98.4 % of participants experiencing varying degrees. Specifically, 7.2 % exhibited mild stress, 73.1 % reporters moderate stress, and 19.6 % indicated profound levels of stress. The study identified significant associations between academic stress and sociodemographic factors, highlighting the influence of gender and place of origin. Notably, female students exhibited a high susceptibility to both moderate and profound academic stress, with odd ratio of 5.97 and 8.34, respectively. Additionally, foreign students, particularly those from non-Spanish-speaking countries, demonstrated a notably heightened risk of experiencing profound stress (OR=13). Conclusion: This research underscores the critical need for targeting interventions and support mechanisms to address the pervasive issue of academic stress in medical education. Implementing strategies tailored to specific demographic groups, particularly female and foreign students, is paramount in fostering a conducive learning environment.

Keywords: stress, medical students, sociodemographic factors and stress, well-being

Introducción

El estrés es un término que fue definido por Hans Selye como una condición en la cual el organismo responde a agentes nocivos (Bértola, 2010). Algunos años antes, Selye, había descrito el Síndrome General de Adaptación (SAG), éste corresponde a una respuesta fisiológica estereotipada frente a un estímulo, el cual independientemente de su naturaleza, es decir, sea placentero o adverso, representa un esfuerzo del organismo para adaptarse (Bértola, 2010). A su vez, consta de tres etapas, la reacción de alarma (inminente a la percepción del estímulo, donde los cambios bioquímicos intentan recuperar la homeostasis), la fase de resistencia (el organismo se encuentra en su activación fisiológica máxima intentando superar o adaptarse a la amenaza) y la fase de agotamiento (se producirá solamente si la situación estresante se prolonga en el tiempo y claudican los mecanismos de adaptación) (Camargo, 2010; Gasull, et al., 2020).

Se considera, en general, que existen dos tipos de estrés. El eustrés, se refiere a una cantidad óptima, esencial para la vida, el crecimiento y la supervivencia del individuo; en cambio, el distrés, es nocivo y contribuye a la producción de patologías (Camargo, 2010).

El estrés académico corresponde al que padece el sujeto que cumple el rol de estudiante; sin embargo, es más complejo. Barraza lo define como un proceso sistémico, de índole adaptativo y fundamentalmente psicológico que se exhibe de manera descriptiva en tres momentos: un primer momento en el cual el estudiante se ve sometido a una gama de demandas que bajo su valoración son consideradas como estresores; el segundo donde éstos inducen a un desequilibrio sistémico que se manifiesta en síntomas y en tercer lugar esa perturbación impone al estudiante a efectuar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza Macías, 2006).

El modelo cognitivista considera al ser humano como un sistema abierto que se relaciona con el entorno en una ininterrumpida corriente de entrada y salida para adquirir una estabilidad. Según la perspectiva del sujeto, este estímulo puede ser considerado estresante, el cual tendrá una respuesta por parte del mismo para poder afrontarlo y, si el encuentro con el estresor es positivo, el equilibrio estará restablecido; por el contrario, si no se logra, lo considera como negativo y presentará síntomas psíquicos, comportamentales y físicos. Por consiguiente, el modelo permite definir tres elementos: los estresores, la respuesta del sujeto y las estrategias de afrontamiento (Barraza Macías, 2006; Gasull et al., 2020).

El estrés académico es un asunto que ha sido estudiado en los últimos años. Sin embargo, no hemos hallado estudios sobre esta problemática en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Teniendo en cuenta que estudios realizados en otras universidades de la República Argentina demostraron una prevalencia por encima del 85 % (Gasull, et al., 2020; Oliveti, 2010; Kloster Kantlen & Perrotta, 2019), nuestra hipótesis consiste en que en nuestra casa de estudios el porcentaje supera el 80 %.

Objetivo primario

El objetivo primario de este estudio fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Secundariamente se buscó determinar si los factores sociodemográficos (tales como la distancia del hogar, el trabajar aparte de estudiar, el estado civil, el hecho de tener o no hijos, el género, la edad, el hecho de ser extranjero, el nivel del curso) influyen en el grado de estrés académico.

Materiales y métodos

El estudio fue prospectivo, transversal, descriptivo y cuasi-experimental. El criterio de inclusión permitió incorporar estudiantes de todos los géneros y edades que estén cursando la carrera de medicina en la Universidad de Buenos Aires, que otorgaran el correspondiente consentimiento informado. Aquellos que no lo aceptaron fueron excluidos.

Teniendo en cuenta una prevalencia esperada del estrés académico en estudiantes de medicina de un 80 %, con un límite de confianza de +/- 5 %, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia: el tamaño estimado de la muestra fue de 246 encuestados en Open Epi (2013).

Posteriormente a la firma del consentimiento informado, se utilizaron los siguientes instrumentos:

- a. **Encuesta demográfica *ad-hoc***: se encuestó de forma anónima sobre las siguientes variables: género, edad, año de cursada, tiempo de viaje a la facultad, situación económica autopercibida, estado civil, el hecho de tener hijos, lugar de procedencia (extranjeros provenientes de países con lengua nativa distinta al español, extranjeros provenientes de países hispanohablantes, argentinos provenientes del interior del país) y el hecho de trabajar aparte de estudiar.
- b. **Inventario SISCO de estrés académico**: éste es un instrumento de pesquisa de estrés académico para estudiantes de educación media, superior y posgrado. La versión definitiva consta de 31 ítems, clasificado de la siguiente manera:
 - Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (SÍ-NO) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que la respuesta a este primer ítem sea "NO", se detiene la encuesta.
 - Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
 - Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
 - 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

A cada respuesta de la escala se le asignó los siguientes valores: 1 para Nunca, 2 para Rara vez, 3 para Algunas veces, 4 para Casi siempre y 5 para Siempre.

Para la evaluación del resultado de la escala, se utilizó el siguiente baremo, según lo sugerido por el autor de la escala:

- a. 0-33 puntos: estrés académico leve.
- b. 34-66 puntos: estrés académico moderado.
- c. 67-100 puntos: estrés académico profundo.

El inventario SISCO es altamente confiable, con un puntaje de Alfa de Cronbach de 0.90 y un coeficiente de confiabilidad por mitades de 0.87 (Barraza Macías, 2006).

Análisis estadístico

Se determinó la prevalencia en porcentajes. Se realizó análisis estadístico paramétrico y no paramétrico, utilizando análisis bivariado y multivariado (regresión logística multinomial) con el fin de hallar la asociación entre las variables dependientes e independientes. Se utilizó el paquete estadístico IBM® SPSS Statistics® versión 26 para Mac®.

Los encuestadores se acercaron a los estudiantes de los distintos años de cursada de la Facultad de Medicina de la UBA, en los pasillos de la facultad; a los que aceptaron responder el cuestionario, se les ofreció un código QR para poder responder vía whatsapp®. El cuestionario demográfico y el inventario SISCO, en forma anónima, fueron respondidos por medio de la plataforma Google Docs®. Este proyecto se realizó bajo las normas éticas que rigen las investigaciones en humanos de acuerdo con la ley nacional de Protección de Datos Personales Nro. 25326 (Ley de Habeas Data) y la Declaración de Helsinki en su última versión (Fortaleza 2013). El Proyecto se llevó a cabo bajo la aprobación del Comité de Ética del Hospital de Clínicas "José de San Martín". Los estudiantes encuestados completaron de forma virtual un Modelo Hoja de Información y Consentimiento Informado diseñado a tal efecto.

Resultados

Se encuestaron 617 estudiantes de los cuales 116 (18.9 %) correspondieron al género masculino, 499 (80.8 %) correspondieron al género femenino, y 2 (0.3 %) respondieron pertenecer a la categoría "no binario". Las

edades medianas fueron de 24 (rango 18-60, promedio 25 años, género femenino), 24.50 (rango 19-51, promedio 24 años, género masculino) y 22 (rango 20-22, promedio 21 años, género no binario). No hubo diferencia significativa entre las medianas de las edades, según el género (Estadístico K: 3.590 p: 0.16). Los dos participantes del género no binario obtuvieron puntajes compatibles con estrés académico de grado moderado. Sin embargo, debido al escaso número, se los excluyó de los análisis estadísticos siguientes.

La *Tabla 1* resume las características demográficas en cuanto a género, edades y curso de los encuestados.

En cuanto a la situación económica autopercibida, 377 (61.10 %) estudiantes refirieron tener una situación aceptable y 240 (38.9 %) refirieron tener una situación ajustada.

La prevalencia del estrés académico en los resultados encuestados es del 98.4 % (n: 607); 44 (7.2 %) de grado leve, 444 (73.1 %) de grado moderado, y 119 (19,6 %) de grado profundo.

No se halló diferencias significativas de los puntajes finales de la escala SISCO en las variables género, curso, tiempo de viaje a la facultad, estado civil, situa-

ción laboral, y el hecho de tener hijos o no. En la única variable que se halló una diferencia significativa del puntaje final SISCO fue en la variable “lugar de procedencia” (ver *Tabla 2*).

El análisis *post-hoc* de Bonferroni demostró que los extranjeros provenientes de países no hispanohablantes tuvieron un puntaje medio SISCO significativamente mayor que los argentinos de CABA/AMPA (p<0.0001).

En la *Tabla 3* se puede apreciar los resultados del análisis bivariado, y en la *Tabla 4*, los del análisis multivariado (regresión logística multinomial).

En el análisis bivariado, las variables independientes que se asociaron significativamente con el grado de estrés fueron el género (mayor asociación con el género femenino), la situación económica autopercibida (mayor asociación con la situación ajustada), el lugar de procedencia (mayor asociación para los extranjeros cuya lengua materna no es el español), y el estado civil (mayor asociación con el estado civil casado/en pareja) (ver *Tabla 4*).

En el modelo de regresión logística multinomial, el género femenino se asoció, significativamente, con el estrés de grados moderado y profundo. Los estudiantes extranjeros, procedentes de países hispanoparlantes y no hispanoparlantes, se asociaron con el estrés de grado profundo.

Tabla 1. Características demográficas de la muestra encuestada, en cuanto a género, edad y curso

Género	Edad promedio (mediana; rango en años)
Femenino	25 (24; 18-60)
Masculino	24 (24.50; 19-51)
No binario	21 (22; 20-22)
Curso	N (%)
1er. año	66 (10.7)
2do. año	155 (25.12)
3er. año	94 (15.23)
4to. año	116 (18.8)
5to. año	64 (10.37)
6to. año	90 (14.59)
Internado Anual Rotatorio	32 (5.19)

Tabla 2. Comparación de puntaje total según lugar de procedencia

	n	Media
Extranjero no hispanoparlante	143	58.74 ± 13.85
Extranjero hispanoparlante	63	56.59 ± 13.17
Argentino del interior	81	52.60 ± 15.16
Argentino de CABA/AMBA	306	52.06 ± 13.03

Se realizó una prueba estadística paramétrica ANOVA Estadístico F: 8.908; p<0.001

Discusión

En el presente estudio realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires se halló una prevalencia del estrés académico del 98.4 % (8.1 % de grado leve, 74.5 % de grado moderado y 17.35 % de grado profundo). Este porcentaje de prevalencia es similar a los hallados en trabajos previos realizados por otras universidades de la República Argentina. En la

Tabla 3. Análisis bivariados entre las variables independientes y el grado de estrés

Variable independiente	X ² /Prueba exacta de Fisher ¹	P
Género	30.96	<0.0001
Curso	11.6791	0.456
Tiempo de viaje	1.442	0.492
Situación económica	7.158	0.03
Procedencia	37.5381	<0.0001
Estado civil	8.9731	0.011
Tener hijos	0.8291	0.724
Situación laboral	2.2151	0.695

Tabla 4. Análisis multivariado: Regresión logística multinomial. Asociación y *odds-ratio* de variables independientes significativas en el análisis bivariado, con estrés de grados moderado y profundo

Grado de estrés	MODERADO				PROFUNDO			
	Coef B	P	OR	IC95 %	Coef B	P	OR	IC95 %
VARIABLES								
Género femenino	1.786	<0.0001	5.97	3.1-11.49	2.121	<0.0001	8.34	3.61-19.28
País no hispanoparlante	0.182	0.68	1.2	0.505-2.85	1.482	0.002	4.4	1.7-11.37
País hispanoparlante	1.819	0.84	6.16	0.78-48.53	2.56	0.19	13	1.53-110.2
Estado civil	0.143	0.77	1.05	0.44-3.01	-0.402	0.44	0.67	0.24-1.86
Situación económica	0.143	0.69	1.15	0.57-2.33	0.64	0.107	1.9	0.87-4.14

Universidad Católica Argentina de la ciudad de Paraná, la prevalencia del estrés fue del 100 % (Kloster Kantlen & Perrotta, 2010). En la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas de la Universidad Abierta Interamericana la prevalencia fue del 89.2 % (Oliveti, 2010). En la carrera de Odontología, de la Universidad Nacional de Córdoba el valor total fue de 98.3 % (Rodríguez, 2019). El estudio realizado en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo, la prevalencia de estrés fue de 67 % (Gasull et al., 2020).

Además de que el hecho de estudiar medicina per se sería el principal factor de estrés académico, en el presente trabajo de investigación se identificó la presencia de otras variables que contribuyeron a la gravedad de esta problemática. En el análisis bivariado, se halló la asociación de las variables género femenino, lugar de proveniencia, estado civil y situación económica autopercibida. Sin embargo, al realizar el análisis multivariado, se demostró que las únicas variables independientes asociadas con los grados moderado y/o profundo fueron el género femenino y el lugar de proveniencia (extranjeros provenientes de países hispanoparlantes y no hispanoparlantes)

En primer lugar, se halló una asociación entre el género y el grado de estrés. El género femenino demostró un OR de 5.97 de desarrollar un estrés académico moderado, y de 8.34 de desarrollar un estrés de grado profundo. Estos resultados concuerdan con los hallados en la Universidad Nacional de Cuyo y la Universidad Nacional de Córdoba (Gasull et al., 2020; Rodríguez, 2019). Heckman et al. relacionaron un mayor porcentaje de estrés en el género femenino por motivos financieros (Heckman, et al., 2014). El estudio realizado por Vidal-Conti et al., las mujeres presentaron mayor nivel y mayor intensidad de estrés asociado a las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, y el tiempo limitado para realizar los trabajos. El género femenino tiene un nivel superior de percepción del estrés y del ánimo depresi-

vo (Vidal Conti et al., 2018). Marco-Ahulló et al. realizaron un estudio sobre este aspecto durante la pandemia del COVID-19: las mujeres presentaron un peor bienestar con mayores síntomas de distrés (inquietud, dificultad para concentrarse y desgano por las actividades académicas) (Marco-Ahulló et al., 2021). Desde el punto de vista neurobiológico el estrés, a nivel cerebral, involucra diferentes estructuras según el género: en estudios de resonancia magnética funcional realizados en sujetos sanos, ante situaciones estresantes, se activa predominantemente la corteza prefrontal en los varones; en cambio, en las mujeres, el sistema límbico activaría un comportamiento de ayuda y de protección ante la situación estresante. Si bien se pone en marcha la actividad del eje corticotrópico en ambos géneros, en la mujer hay una mayor sensibilidad de la corteza suprarrenal a la ACTH (adrenocorticotrofina). Los estrógenos ejercen un efecto modulador sobre la actividad del eje corticotrópico y noradrenérgico (Duval, et al., 2010). Sin embargo, la asociación entre el género y el estrés académico es controvertida: Barraza-Macias et al., no encontraron dicha asociación (Macias, et al., 2012). En la República Argentina, en la Universidad Abierta Interamericana tampoco hallaron diferencias significativas en cuanto al género (Oliveti, 2010).

El lugar de procedencia de los estudiantes se asoció también al grado de estrés académico. Aquellos estudiantes provenientes de países cuya lengua materna no es el español obtuvieron una media de puntaje significativamente mayor que los estudiantes argentinos y los provenientes de países hispanoparlantes. Los estudiantes extranjeros, independientemente del país de procedencia, tienen una asociación significativa con el hecho de padecer un estrés académico de grado profundo. En el análisis multivariado, los estudiantes provenientes de países hispanoparlantes demostraron un OR de 4.4, y los provenientes de países hispanoparlantes, de 12.9 de desarrollar un estrés de grado profundo. El hecho de poder comunicarse de manera fluida y familiarizarse

con el sistema educativo y el estilo de enseñanza argentino permite lograr un mejor rendimiento (Perugini & Solano, 2014). Se ha evidenciado que los estudiantes de medicina extranjeros padecen mayores trastornos del sueño relacionados a un nuevo huso horario y al país con un contexto desconocido y poco familiar lo cual se correlaciona con mayor ansiedad y peor rendimiento académico (Soakin et al., 2019).

El estado civil no mostró una asociación significativa con el grado de estrés académico en el modelo multivariado. Sin embargo, otras investigaciones demostraron otros datos. En un estudio realizado por medio de encuestas en estudiantes de 24 universidades de Rusia se encontró, que los alumnos solteros reciben un impacto mayor de los estresores que aquellos que están casados (Ermasova et al., 2022). En una investigación realizada en estudiantes internacionales de cinco universidades de los Estados Unidos de América se halló que aquellos que estaban casados sufrían menores grados de estrés (Poyrazlio & Kavanaugh, 2006). En un estudio realizado en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, también se halló un aumento de la prevalencia de estrés en las personas solteras (Santos Morocho et al., 2017). Por último, si bien se halló una asociación significativa entre la situación económica autopercibida y el grado de estrés profundo, esto no fue confirmado en el modelo multivariado.

El estrés académico es el enemigo silencioso del estudiante. Afecta la salud física, mental y emocional y predispone a enfermedades cardíacas, inmunológicas, metabólicas, hormonales y cognitivas (Toribio-Ferrer & Franco-Bárceñas, 2016). Se ha hallado un aumento de la prevalencia de la depresión asociada al estrés académico, sobre todo si evoluciona a un estrés crónico (Suarez-Montes & Diaz-Subieta, 2015). Desde el punto de vista cardiovascular, se demostró que aquellos estudiantes con altos niveles de estrés tuvieron aumento de las presiones sistólica y diastólica y de la frecuencia cardíaca (Angel-Lainez, et al., 2020). Estas alteraciones de la fisiología normal se producen debido a la liberación de ciertas hormonas, fundamentalmente, las catecolaminas y el cortisol (Palacio et al., 2016). El estrés crónico produce una reducción del volumen del hipocampo, lo que provoca alteraciones de la memoria a largo plazo. Además, se ha visto que la hormona leptina liberada por el tejido adiposo actúa sobre el núcleo arcuato hipotalámico, modulando los circuitos dopaminérgicos mesolímbicos y da lugar a la disminución de la ingesta de alimentos (Romero Romero et al., 2020).

El estrés académico puede causar alteraciones inmunológicas. Mediante la activación de la hormona liberadora de corticotropina y/o la hiperactividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, se produce una modificación de la secreción y liberación de las citoquinas proinflamatorias. A nivel del sistema nervioso central, pueden producir un estado de neuroinflamación leve que se correlaciona con la depresión y la disfunción cognitiva. A nivel periférico el estrés se asocia a una disminución de los linfocitos T y un aumento de interferón gamma e interleuquina-17, con aumento del riesgo del síndrome metabólico y de los signos de envejecimiento. El estrés académico es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades sistémicas o exacerbar las enfermedades preexistentes mediante el eje neuroendocrino inmunológico (Paez Cala & Castaño Castrillón, 2015).

Algunos estudios evaluaron opciones terapéuticas a considerar en el ámbito académico, con el fin de reducir el estrés. Ejemplos de estas opciones son el MBT-T (terapia de transformación de la mente y del cuerpo) (Cozzolino et al., 2020), las técnicas de *mindfulness* (Pardo Carballido & González Cabanach, 2019) (González-Valero et al., 2019) (Farfan Bellido et al., 2023), la aplicación de la musicoterapia en el ambiente académico (Muñoz, et al., 2020), la terapia conductiva-conductual (Fullana et al., 2012), y las técnicas corporales (Basurto Avilés et al., 2020).

Una de las fortalezas del estudio es el hallazgo respecto al lugar de procedencia: en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires un alto porcentaje de estudiantes son extranjeros, y la mayoría de aquellos provenientes de países no hispanoparlantes son brasileños. Adicionalmente, la cantidad de encuestados fue superior al estimado al calcular el tamaño de la muestra. Asimismo, al consultar la bibliografía, éste es el primer estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires.

Por otro lado, una de las limitantes del trabajo fue no preguntar en la encuesta sociodemográfica por los convivientes. Algunos estudiantes podrían convivir con su familia, con amigos o compartir piso con otras personas, lo cual podría contribuir al agravamiento del estrés. Otra limitante podría corresponder al tipo de muestreo por conveniencia, lo cual podría sesgar las respuestas. Finalmente, habría que considerar que la herramienta utilizada está validada al idioma español, aunque no en nuestra población. Sin embargo, *a priori* fue estimado que la población a estudiar era heterogénea, razón por la cual se creyó conveniente la utilización de la misma.

Al consultar la bibliografía, éste es el primer estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires. El alto porcentaje obtenido podría ser una característica de los estudiantes de medicina de la UBA: sin embargo, se debería realizar un estudio multicéntrico, mediante encuestas a estudiantes de diferentes disciplinas y facultades que pudiesen confirmar esta afirmación.

En conclusión, la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires es alta (98.4 %). El hecho de estudiar medicina per se sería un factor predisponente para el estrés académico; adicionalmente otras variables sociodemográficas (el género femenino, los estudiantes extranjeros, el estado civil casado o en pareja y la situación económica autopercebida como ajustada) aumentan el riesgo de empeoramiento de este problema.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias bibliográficas

- Angel-Lainez, J.L., Muentes-Loor, A. D., Choez-Magallanes, J., & Valero-Cedeño, N. J. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del Conocimiento*, 5(6), 750-761.
- Barraza Macías, A. (2006). "Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico>.
- Basurto Avilés A. E., Rodríguez Alava, L. A., Giniebra Urra, R., & Loor Rivadeneira, M. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios: Psychosomatic reactions produced by stress and mental health of university teachers. *Rehuso*, 5(3), 16-25. <https://dx.doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina Universitaria*, 12(47), 142-143.
- Camargo, B. (2010). Estrés. Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 17, 78-86.
- Cozzolino, M., Girelli, L., in university students Vivo, D. R., Limone, P., & Celia, G. (2020). A mind-body intervention for stress reduction as an adjunct to an information session on stress management in university students. *Brain and Behavior [Internet]*, 10 (6), e01651. <https://dx.doi.org/10.1002/brb3.1651>.
- Duval, F., González, R., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-9227201000500006>.
- Ermasova, N., Ermasova, E., & Rekhter, N. (2022). Stress and coping of Russian students: do gender and marital status make a difference?. *Journal of Gender Studies*, 31(4), 427-443. <https://dx.doi.org/10.1080/09589236.2020.1865139>.
- Farfán Bellido, R., Llantoy Quispe, F., Quintanilla Reyes, C., & León Peralta, M. J. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista de Educación*, 21(21), 61-77. <https://dx.doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429>.
- Fullana, M. A., Fernández de la Cruz, L., Bulbena, A.S., & Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 138(5), 215-219. <https://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2011.02.017>.
- Gasull, A., Elaskar, M., & Lorenzo, D. (2020). "Reconociendo el estrés académico...conocer para prevenir". *Revista Médica Universitaria*, 16(2). <https://bdigital.uncu.edu.ar/15425>.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puer-tas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive-behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 16(22), 4394. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16224394>.
- Heckman, S., Lim, H., & Montalto, C. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy*, 5(1), <https://dx.doi.org/10.4148/1944-9771.1063>.
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F.D. (2019). Estrés académico em estudantes universitarios de la ciudad de Paraná. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>. Consultado el 28/08/2023.
- Macías A. B., García, J. L. M., Salazar, J. T. S., Flores, E. C., & Contreras, R. A. (2012). Estresores académicos y género: Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Marco-Ahulló A., Villarrasa-Sapiña, I., & Monfort-Torres, G. (2021). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género em el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Retos Digital*, 43, 845-851. <https://dx.doi.org/10.47197/retos.v43i0.88968>.
- Muñoz, S. T., Salazar, S. T. S., Manchay, R. D., Illescas, M. C., Gutiérrez, S. C. H., & Chero M. J. S. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14(1), 86-90.
- Olivet, S. (2010). "Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario". Trabajo final de Licenciatura en Psicología [Internet]. Universidad Abierta Interamericana. Disponible en <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>. Consultado el 22/07/2023
- OpenEpi (2013). Estadísticas epidemiológicas de Código Abierto para Salud Pública. Disponible en <https://www.openepi.com>. Consultado el 14/06/2023.
- Páez Cala, M. L., & Castaño Castrillón, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes. *Psicología desde el Caribe*, 32 (1), 268-285.
- Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., y Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>.
- Pardo Carballido, C., González Cabanach, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of health Research*, 5(1), 51. <https://dx.doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>.
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2014). Predictores de adaptación psicológica y académica de estudiantes universitarios extranjeros en Argentina/AR. *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology*, 48(3), 328-337.
- Poyrazli, S., & Kavanaugh, P. R. (2006). Marital status, ethnicity, academic achievement, and adjustment strains. *College student journal*, 40(4), 767-780.
- Rodríguez, I. (2019). Estrés académico y consumo de sustancias psicoactivas en alumnos integrantes a la carrera de odontología [Internet]. Disponible en <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/15003/IVANA%20CECILIA%20DRIGUEZ.%20CC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consultado el 12/06/2023.
- Romero Romero, E. E., Young, J., & Salado Castillo, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endócrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70. <https://dx.doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>.
- Santos Morocho, J. L., Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I., Senin Calderón, M. C., & Rodríguez Testal, J. F. (2017). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión. *Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga*, 9(3), 255-260. <https://dx.doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>.

- Soakin, B., Maharaj, N., & Sakhelashvili, I. (2019). Sleep disturbances and stress among forerign medical students at European University, Georgia. *MedEdPublish*, 8(3), 235. <https://dx.doi.org/10.15694/mep.2019.000235.1>.
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción, y herramientas de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública (Bogotá)*, 17(2), 300-313. <https://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>.
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18
- Vidal Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Palou Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 22, 181. <https://dx.doi.org/10.128172/con.3369>.

volver al índice