

Artículo de Investigación

Educación

Impacto del Estrés Académico en la Salud Mental de los Estudiantes de Medicina de la Universidad María Serrana en 2024

Karina Pereira Dantas Costa¹, Elias Montiel Cárceres¹, Mirtha Insfrán Cibils¹,
Chap Kau Kwan Chung²

karinacostapy@gmail.com, eliasmontiel443@gmail.com, marinsfran@gmail.com,
wendy505@hotmail.com

¹Universidad Privada María Serrana, Paraguay

²Universidad del Pacífico, Paraguay

Resumen: Este estudio explora el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes de medicina de la Universidad María Serrana durante el año 2024. Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo. La población incluyó a 190 estudiantes matriculados en el programa de medicina de la Universidad María Serrana durante el año 2024. La muestra de 51 participantes fue hallada con un 90% de nivel de confianza, 10% de margen de error y 50% de grado de heterogeneidad. La tasa de respuesta fue del 92% (47). Se utilizó la encuesta mediante un cuestionario compuesto por 10 preguntas (9 cerradas y 1 abierta) por conveniencia en el 2024. Los resultados demuestran que el 31,9% se dedican entre 21-30 horas al estudio y actividades académicas, 19,1% poseen un nivel medio de estrés y 36,2% afirman que solo a veces el estrés académico impacta en el bienestar emocional. Se concluye que los estudiantes de medicina han revelado insights importantes sobre los desafíos que enfrentan. Además, la carga de trabajo excesiva y la falta de recursos adecuados de apoyo son factores clave que contribuyen al estrés. Los estudiantes han manifestado una necesidad urgente de mejoras en la planificación académica, la ampliación de servicios de consejería, y la implementación de estrategias que fomenten un equilibrio más saludable entre el estudio y la vida personal. Este estudio destaca la necesidad urgente de implementar estrategias de apoyo y recursos adicionales para mejorar el bienestar psicológico en el entorno académico. Las implicaciones de estos hallazgos sugieren que las instituciones educativas deben considerar intervenciones diseñadas para mitigar el estrés y promover un equilibrio saludable entre los estudios y la vida personal.

Palabras clave: estrés académico, salud mental, estudiantes de medicina, ansiedad, depresión, bienestar psicológico, intervenciones educativas.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los estudiantes de medicina se ha convertido en una preocupación importante dentro del ámbito académico debido a las exigencias inherentes a su formación profesional. Según investigaciones recientes, esta población enfrenta niveles elevados de estrés

académico que afectan negativamente su bienestar psicológico y conducen a problemas como ansiedad, depresión y agotamiento profesional (Ortiz, 2023; Méndez, 2020; Porter, 2021). Estos problemas, además de impactar la calidad de vida de los estudiantes, repercuten de forma significativa en su rendimiento académico y desarrollo profesional. A nivel global, estudios han identificado que el estrés académico en estudiantes de medicina está asociado con un entorno altamente competitivo, largas horas de estudio y una carga académica intensa, lo que dificulta equilibrar las demandas académicas con la vida personal (Williams et al., 2018; Sani et al., 2020; Rahman et al., 2021).

El estrés académico se define como el malestar emocional que surge cuando los estudiantes enfrentan demandas educativas que superan su capacidad de afrontamiento. Este fenómeno puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, tensión, agotamiento y sensación de sobrecarga. Entre sus principales causas se encuentran la alta carga de trabajo, los plazos ajustados y la presión por alcanzar un rendimiento sobresaliente, lo que puede exacerbar los niveles de estrés en un entorno competitivo (Ahmad et al., 2022; López et al., 2022). Además, factores como el estigma asociado a buscar ayuda psicológica y las expectativas de éxito académico contribuyen al deterioro de la salud mental en esta población (Patel et al., 2023; Ramos & Silva, 2021).

La ansiedad es uno de los problemas más prevalentes entre los estudiantes de medicina y se caracteriza por sentimientos persistentes de preocupación o nerviosismo relacionados con el rendimiento académico, los exámenes y el futuro profesional (Kim et al., 2020; Tan et al., 2021). De igual forma, la depresión, definida por un estado de ánimo bajo y pérdida de interés en actividades cotidianas, puede afectar significativamente el bienestar general y la capacidad de los estudiantes para cumplir con sus responsabilidades académicas (Lee et al., 2021; Fitzgerald et al., 2023). Por último, el agotamiento o burnout, un estado de cansancio emocional y físico extremo, es una manifestación frecuente del estrés académico crónico y está relacionado con una disminución en la productividad y el rendimiento académico (Fernández et al., 2022; García et al., 2021).

En Paraguay, los estudios específicos sobre la salud mental de los estudiantes de medicina son limitados. Sin embargo, se presume que enfrentan desafíos similares a los reportados a nivel internacional (García et al., 2021; Ortiz, 2023). El estrés académico en este contexto puede intensificarse debido a factores locales, como la falta de recursos institucionales para apoyar la salud mental y el estigma cultural hacia la búsqueda de ayuda psicológica (Hassan et al., 2020; Tan et al., 2021). Es fundamental entender cómo estos factores afectan el bienestar psicológico de los estudiantes para implementar estrategias de apoyo adecuadas.

El presente estudio tiene como objetivo examinar el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes de medicina de la Universidad Privada María Serrana durante 2024. A través de una encuesta virtual, se recopilarán datos sobre niveles de estrés y síntomas relacionados con ansiedad, depresión y agotamiento profesional. Los resultados no solo permitirán identificar las principales fuentes de estrés en esta población, sino que también servirán de base para diseñar intervenciones institucionales que promuevan un entorno académico más saludable y equilibrado (Williams et al., 2018; Rahman et al., 2021).

METODOLOGÍA

Este estudio utilizó un diseño cuantitativo, transversal y descriptivo. La población incluyó a 190 estudiantes matriculados en el programa de medicina de la Universidad María Serrana durante el año 2024. La muestra de 51 participantes fue hallada con un 90% de nivel de confianza, 10% de margen de error y 50% de grado de heterogeneidad. La tasa de respuesta fue del 92% (47). Los criterios de inclusión fueron: estudiantes activos, carrera de medicina, matriculados en el 2024 con participación voluntaria, mientras que los criterios de exclusión fueron alumnos de otras carreras. Se utilizó la encuesta mediante un cuestionario compuesto por 10 preguntas (9 cerradas y 1 abierta) por conveniencia en el 2024. En cuanto a los aspectos éticos se llevó a cabo con la aprobación del comité de ética de la Universidad María Serrana. Se garantizó la confidencialidad de los datos y el anonimato de los participantes.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se visualiza que la distribución de respuestas según el año de estudio refleja una representación equitativa entre los diferentes niveles del programa de medicina. El 21,3% de los encuestados pertenece al segundo año, siendo este el grupo más grande dentro de la muestra. Este porcentaje puede indicar que los estudiantes de segundo año, por la transición hacia materias más avanzadas o carga académica más intensa, podrían ser más propensos a participar en estudios relacionados con el estrés y la salud mental. Le sigue el cuarto año con un 19,1%, un nivel intermedio del programa donde los estudiantes suelen enfrentarse a prácticas clínicas iniciales, lo cual podría incrementar sus niveles de estrés. El tercer año, con un 17%, también ocupa un porcentaje significativo, reflejando una etapa en la que la carga académica y las expectativas comienzan a intensificarse. Los primeros y quintos años tienen una participación igual del 14,9% cada uno, lo que sugiere que el estrés puede no ser tan pronunciado al inicio del programa o bien que los estudiantes en estas etapas tienen menos disponibilidad para participar debido a otras preocupaciones académicas o personales. Finalmente, el sexto año, con un 12,8%, representa la proporción más baja, lo cual podría atribuirse a que los estudiantes en esta etapa final están enfocados en sus prácticas clínicas o en preparativos para su ingreso al campo profesional. En conjunto, esta distribución destaca cómo las experiencias de los estudiantes varían según su avance en el programa, lo que permite analizar diferencias en el impacto del estrés académico y los problemas de salud mental a lo largo de su formación.

Tabla 1. Año de estudio (n=47).

AÑO DE ESTUDIO	NUMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE (%)
Primer año	7	14,9
Según año	10	21,3
Tercer año	8	17
Cuarto año	9	19,1
Quinto año	7	14,9
Sexto año	6	12,8
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

Con respecto a la Tabla 2, se muestra que el análisis de los datos revela que la mayoría de los estudiantes dedica una cantidad considerable de tiempo semanal al estudio y las actividades académicas. El 31,9% reporta estudiar entre 21 y 30 horas por semana, lo que representa la franja más común en la muestra. Esto indica que los estudiantes dedican un promedio de 3 a 4 horas diarias al estudio, lo cual, aunque es razonable en términos académicos, podría generar estrés si no cuentan con un equilibrio adecuado entre estudio y descanso. El 25,5% de los encuestados dedica entre 10 y 20 horas semanales, lo que podría estar relacionado con estudiantes que aún no enfrentan las demandas más altas del programa o que han encontrado estrategias de estudio más eficientes. Sin embargo, un 19,1% dedica entre 31 y 40 horas, acercándose a un promedio de 5 a 6 horas diarias, lo cual representa una carga intensa y podría predisponerlos a problemas de agotamiento. Es importante resaltar que un 12,8% de los estudiantes supera las 40 horas semanales de estudio, lo cual sugiere una dedicación diaria de más de 6 horas. Este nivel de compromiso puede reflejar la necesidad de cumplir con las altas expectativas académicas, pero también puede estar asociado a un mayor riesgo de estrés crónico, ansiedad y otros problemas de salud mental. Finalmente, el 10,6% que dedica menos de 10 horas al estudio semanal podría estar enfrentando dificultades para organizar su tiempo o podría encontrarse en etapas menos exigentes del programa. Este grupo también podría estar evitando la carga académica debido a posibles sentimientos de frustración o desmotivación. En conjunto, estos resultados subrayan la relación entre la cantidad de tiempo dedicado al estudio y el riesgo de desarrollar estrés académico. Las largas jornadas de estudio, especialmente en las categorías más altas, podrían contribuir al agotamiento y afectar la salud mental de los estudiantes, lo que sugiere la necesidad de intervenciones orientadas a promover estrategias de manejo del tiempo y cuidado personal.

Tabla 2. Tiempo dedicado al estudio y actividades académicas por semana (n=47).

TIEMPO DEDICADO	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Menos de 10 horas	5	10,6
10-20 horas	12	25,5
21-30 horas	15	31,9
31-40 horas	9	19,1
Más de 40 horas	6	12,8
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

En la Tabla 3 se presenta que la distribución de los niveles de estrés académico entre los estudiantes de medicina indica que la mayoría experimenta niveles moderados a altos de estrés. El porcentaje más significativo se encuentra en el nivel 5, con un 19,1%, seguido de cerca por el nivel 7, con un 17%, y el nivel 4, con un 14,9%. Estos datos reflejan que un gran segmento de la muestra percibe el estrés académico como una carga considerable en su vida diaria. El estrés en niveles moderados puede ser motivador hasta cierto punto, ayudando a los estudiantes a cumplir con sus responsabilidades. Sin embargo, el hecho de que un 12,8% reporte un nivel de estrés de 6, y que niveles más altos como el 8, 9 y 10 también estén presentes, aunque en porcentajes más bajos (8,5%, 2,1% y 4,3%, respectivamente), sugiere que un número considerable de estudiantes

enfrenta estrés crónico o severo. Por otro lado, los niveles más bajos de estrés (1, 2 y 3) están representados por un 4,3%, 6,4% y 10,6% respectivamente, lo que implica que una minoría de estudiantes logra manejar efectivamente las demandas académicas o podría estar en etapas menos exigentes del programa. En general, esta distribución pone en evidencia que el estrés académico es un desafío constante y significativo para los estudiantes de medicina, con la mayoría reportando niveles de estrés que oscilan entre moderados y altos. Esto resalta la necesidad de intervenciones proactivas, como programas de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y estrategias para mejorar el equilibrio entre la vida académica y personal, con el fin de proteger la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

Tabla 3. Nivel General de Estrés Académico (n=47).

NÍVEL DEL ESTRÉS	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
1	2	4,3
2	3	6,4
3	5	10,6
4	7	14,9
5	9	19,1
6	6	12,8
7	8	17,0
8	4	8,5
9	1	2,1
10	2	4,3
TOTAL	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

En la Tabla 4, los resultados de la encuesta sobre la frecuencia del impacto del estrés académico en el bienestar emocional de los estudiantes revelan que una proporción significativa de la muestra experimenta efectos emocionales debido al estrés. Solo el 8,5% de los estudiantes afirmó que nunca experimenta estos efectos, lo que sugiere que, para la mayoría, el estrés tiene alguna repercusión emocional. Un 21,3% señaló que el impacto es raro, indicando que, aunque no es constante, el estrés académico puede afectar a algunos estudiantes en momentos puntuales. Un 36,2% experimenta este impacto "a veces", lo que refleja que una parte considerable de los estudiantes se ve afectada ocasionalmente por el estrés. Sin embargo, lo más alarmante es que un 25,5% de los estudiantes reporta un impacto emocional frecuente, lo que implica que el estrés es una fuente recurrente de ansiedad o malestar emocional, y un 8,5% experimenta estos efectos de manera constante. Este patrón subraya la necesidad urgente de intervenciones más efectivas para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes, como programas de asesoramiento y recursos para manejar el estrés, con el fin de mejorar la calidad de vida tanto académica como personal.

Tabla 4. Frecuencia del Impacto del Estrés Académico en el Bienestar Emocional (n=47).

FRECUENCIA	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Nunca	4	8,5
Raramente	10	21,3
A veces	17	36,2
Frecuentemente	12	25,5
Siempre	4	8,5
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024)

En la Tabla 5, los resultados de la encuesta sobre los síntomas de ansiedad experimentados en el último mes muestran que una gran proporción de los estudiantes de medicina se ve afectada por diversas manifestaciones de ansiedad. El síntoma más común es la preocupación excesiva, experimentado por el 42,6% de los estudiantes. Esto sugiere que la ansiedad se manifiesta principalmente a través de pensamientos intrusivos y miedos persistentes, un síntoma que puede afectar la capacidad de los estudiantes para relajarse y concentrarse en sus estudios. La tensión muscular, experimentada por el 31,9% de los estudiantes, es otro síntoma frecuente que indica un estado constante de alerta y estrés físico, que a menudo está relacionado con el estrés académico crónico. Un problema para dormir fue reportado por el 25,5% de los estudiantes, lo que subraya los efectos negativos del estrés en el descanso, un factor crítico para el bienestar físico y emocional. Finalmente, un 19,1% de los estudiantes experimenta dificultad para concentrarse, lo que puede afectar su rendimiento académico y la gestión efectiva de sus estudios. Otros síntomas, menos frecuentes (6,4%), también fueron mencionados, lo que sugiere que los estudiantes pueden estar experimentando diversas formas de ansiedad. Estos resultados resaltan la necesidad de implementar estrategias efectivas para la gestión de la ansiedad, como el manejo del estrés a través de técnicas de relajación, y el fomento de la intervención psicológica, como la terapia cognitivo-conductual, para abordar los síntomas más graves como el insomnio y los ataques de pánico. Una atención integral es clave para mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 5. Síntomas de Ansiedad Experimentados en el Último Mes (n=47).

SÍNTOMA	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Preocupación excesiva	20	42,6
Tensión muscular	15	31,9
Problemas para dormir	12	25,5
Dificultad para concentrar	9	19,1
Otros	3	6,4
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

La Tabla 6 muestra que los síntomas de depresión experimentados en el último mes reflejan un panorama preocupante sobre la salud emocional de los estudiantes de medicina. La tristeza persistente, reportada por el 38,3% de los encuestados, sugiere que muchos estudiantes atraviesan una sensación constante de desánimo y desesperanza, lo cual puede tener un impacto negativo en su bienestar general y rendimiento académico. La pérdida de interés en actividades, experimentada por el 29,8% de los estudiantes, es otro síntoma crítico de la depresión, que puede dificultar su motivación para participar en actividades académicas y extracurriculares. La fatiga extrema (23,4%) también es un síntoma notable, ya que refleja la sobrecarga física y mental derivada del estrés académico y la presión constante del programa de estudios. Además, un 17% de los estudiantes experimenta cambios en el apetito, lo que puede ser un indicio de alteraciones en su equilibrio emocional. Otros síntomas menos frecuentes (4,3%) también fueron reportados, lo que sugiere que algunos estudiantes experimentan una variedad de manifestaciones depresivas. Estos resultados resaltan la necesidad urgente de implementar intervenciones efectivas para apoyar la salud emocional de los estudiantes, como programas de counseling, terapia de apoyo y estrategias de bienestar estudiantil. Abordar la depresión de manera integral, con un enfoque preventivo y terapéutico, es fundamental para mejorar la calidad de vida tanto académica como personal de los estudiantes, reduciendo el impacto negativo de estos síntomas en su formación profesional y bienestar general.

Tabla 6. Síntomas de Depresión Experimentados en el Último Mes (n=47).

SÍNTOMA	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Tristeza persistente	18	38,3
Pérdida de interés en actividades	14	29,8
Fatiga extrema	11	23,4
Cambios en el apetito	8	17
Otros	2	4,3
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

La Tabla 7 presenta los resultados sobre las estrategias para manejar el estrés académico en los estudiantes muestran una diversidad de enfoques, lo que refleja que no existe una única solución para todos, sino que es necesario un enfoque personalizado que combine varias técnicas. La actividad física, reportada por el 46,8% de los estudiantes, es una de las estrategias más populares, lo que subraya la importancia de mantener un estilo de vida activo para aliviar la tensión y mejorar la salud mental. Las técnicas de relajación y meditación, mencionadas por el 31,9%, también son prácticas comunes para reducir el estrés, promoviendo la calma y la claridad mental. El apoyo social, representado por el 42,6% de los encuestados, indica que pasar tiempo con amigos y familiares sigue siendo una fuente importante de apoyo emocional, permitiendo a los estudiantes desconectar y sentirse respaldados. Además, las actividades recreativas, como el ocio y los pasatiempos, fueron una estrategia para el 38,3% de los estudiantes, lo que sugiere que dedicar tiempo a actividades placenteras puede ser un buen medio para gestionar el estrés de manera efectiva. Por otro lado, un 21,3% de los estudiantes recurrió a asesoría psicológica, lo que

refleja la importancia de buscar ayuda profesional cuando las estrategias autónomas no son suficientes para manejar el estrés. Estos resultados destacan la necesidad de un enfoque multifacético para manejar el estrés académico, integrando tanto métodos físicos como emocionales y sociales. Promover estas estrategias entre los estudiantes no solo ayuda a reducir el estrés inmediato, sino que también puede tener un impacto positivo a largo plazo en su bienestar general y desempeño académico.

Tabla 7. Estrategias para Manejar el Estrés Académico (n=47).

ESTRATEGIA	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Ejercicio físico	22	46,8
Meditación o técnicas de relajación	15	31,9
Asesoría psicológica	10	21,3
Tiempo con amigos o familiares	20	42,6
Actividades recreativas	18	38,3
Otros	5	10,6
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

La Tabla 8 afirma que el acceso a recursos de apoyo en la institución muestra una distribución que destaca la necesidad de mejorar la accesibilidad y calidad de estos recursos. Un 34% de los estudiantes consideraron que los recursos son accesibles, pero un 19,1% indicó que estos son poco accesibles o no accesibles en absoluto, lo que subraya la percepción generalizada de deficiencias en la disponibilidad o calidad de los recursos de salud mental. Además, el 21,3% de los estudiantes señaló que el acceso es neutral, lo que indica una falta de claridad sobre la efectividad o la disponibilidad constante de los recursos.

Esta distribución sugiere que, aunque algunos recursos están presentes, existen barreras que impiden que todos los estudiantes se beneficien de ellos plenamente. Es crucial que la institución invierta más en la expansión y mejora de estos servicios, garantizando su accesibilidad a toda la comunidad estudiantil. Las universidades deben asegurarse de que los estudiantes puedan acceder fácilmente a asesoría psicológica, programas de manejo del estrés y otros apoyos para que puedan abordar de manera efectiva los desafíos emocionales y académicos derivados de la vida universitaria.

Tabla 8. Acceso a Recursos de Apoyo en la Institución (n=47).

ACCESO A RECURSOS	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Muy accesibles	7	14,9
Accesibles	16	34
Neutral	10	21,3
Poco	9	19,1
No accesibles	5	10,6
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

En la Tabla 9 se muestra que los resultados sobre la capacidad para equilibrar las responsabilidades académicas con la vida personal muestran una distribución que refleja diversos grados de éxito en la gestión de este equilibrio entre los estudiantes. El 34% de los estudiantes considera que su capacidad de equilibrio es adecuada, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes sienten que están manejando de manera razonable sus responsabilidades académicas y personales. Sin embargo, el 29,8% de los estudiantes considera que tienen un equilibrio bueno, lo que indica que han logrado encontrar un punto adecuado entre ambas áreas de su vida, mientras que un 12,8% considera que lo hace de manera excelente, lo cual es un porcentaje relativamente bajo. Por otro lado, un 23,4% de los estudiantes considera que su capacidad de equilibrio es deficiente o muy deficiente, lo que resalta una preocupación significativa sobre los desafíos que enfrentan al intentar manejar sus responsabilidades académicas y personales. Este porcentaje podría estar relacionado con factores como el alto nivel de exigencia del programa académico y la presión constante por alcanzar el rendimiento académico esperado, lo que puede interferir con el tiempo necesario para atender otros aspectos importantes de la vida, como el descanso, las relaciones sociales y la recreación. Estos resultados apuntan a la necesidad de que la institución ofrezca más apoyo en cuanto a la gestión del tiempo y el bienestar integral de los estudiantes, proporcionando herramientas de gestión y fomentando programas que ayuden a los estudiantes a encontrar un equilibrio más saludable entre sus estudios y su vida personal.

Tabla 9. Capacidad para equilibrar responsabilidades académicas con vida personal (n=47).

CAPACIDAD DE EQUILIBRIO	NÚMERO DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Excelente	6	12,8
Buena	14	29,8
Adecuada	16	34
Deficiente	8	17
Muy deficiente	3	6,4
Total	47	100

Fuente: Elaboración propia (2024).

En la Tabla 10 se muestra que las mejoras necesarias en el entorno académico para reducir el estrés, reflejan varias áreas clave donde los estudiantes consideran que se puede realizar un

cambio significativo para mejorar su bienestar. La mayor preocupación de los estudiantes se centra en el apoyo psicológico, con 12 respuestas indicando que se debe fortalecer este tipo de asistencia, lo que subraya la creciente necesidad de intervenciones en salud mental en el entorno académico. Además, 8 estudiantes sugieren una reducción de la carga académica, lo cual resalta que la exigencia del programa podría estar generando una presión excesiva sobre los estudiantes. Esta sugerencia coincide con estudios previos que han indicado que la sobrecarga académica es un factor importante en el estrés de los estudiantes de medicina (Rahman et al., 2021; Fitzgerald et al., 2023).

Otros estudiantes mencionan la mejora en la comunicación con los profesores (6 respuestas), lo que implica que algunos sienten que una relación más clara y accesible con los docentes podría aliviar parte de la presión académica. También se destacan propuestas para implementar programas de manejo de estrés (10 respuestas), lo que sugiere que los estudiantes reconocen la importancia de herramientas adicionales para lidiar con la ansiedad y el agotamiento.

Finalmente, las actividades recreativas (7 respuestas) también fueron mencionadas como una vía importante para reducir el estrés, lo que está en línea con las recomendaciones de integrar actividades que favorezcan la relajación y el esparcimiento, como se señala en diversas investigaciones sobre bienestar estudiantil (Lee et al., 2021).

En general, estas sugerencias abogan por un entorno académico más equilibrado y de apoyo, donde se priorice tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes, lo cual podría resultar en una mejora significativa en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes a largo plazo.

Tabla 10. Mejoras necesarias en el entorno académico para reducir el estrés (n=47).

MEJORA SUGERIDA	NÚMERO DE RESPUESTAS
Mayor apoyo psicológico	12
Reducción de carga académica	8
Mejoras en la comunicación con profesores	6
Programas de manejo	10
Actividades recreativas	7
Otros	4
Total	47

Fuente: Elaboración propia (2024).

DISCUSIÓN

Con respecto al tiempo dedicado al estudio y actividades académicas por semana, se visualiza que 31,9% reporta estudiar entre 21 y 30 horas. Este alto número puede atribuirse a las demandas inherentes a la carrera de Medicina, que requiere un estudio intensivo para comprender

la extensa cantidad de contenido teórico y práctico. Además, los estudiantes a menudo deben preparar exámenes, proyectos, y asistir a actividades extracurriculares relacionadas con la carrera, lo que aumenta significativamente las horas dedicadas al estudio. La necesidad de alcanzar altos estándares académicos y mantenerse competitivos también puede ser un factor de presión que lleva a dedicar largas horas al estudio. Es necesario realizar una revisión exhaustiva de la estructura del programa académico para identificar áreas donde se pueda optimizar el contenido y reducir la sobrecarga. Esto podría incluir la eliminación de redundancias en los cursos y la reestructuración de los horarios para permitir más tiempo de descanso y recuperación.

En cuanto al nivel general de estrés académico, 19,1% de los encuestados se encuentra en el nivel 5. Este porcentaje confirma que una cantidad considerable de estudiantes está experimentando un nivel intermedio-alto de estrés académico. Esto podría estar relacionado con la presión por el rendimiento académico, la carga de trabajo elevada, y la falta de estrategias efectivas para manejar el estrés. Es probable que la dificultad para equilibrar el tiempo entre actividades académicas, personales y de descanso también sea un factor clave.

Por lo tanto, se podrían establecer talleres de manejo del estrés que enseñarán técnicas de relajación y habilidades de afrontamiento. Estos talleres podrían ser facilitados por profesionales de la salud mental y estar disponibles a lo largo del año académico. Además, la universidad podría crear grupos de apoyo emocional donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias para manejar el estrés en un entorno seguro y comprensivo. Estos grupos podrían ser dirigidos por consejeros o psicólogos capacitados, y ofrecer un espacio para que los estudiantes se sientan escuchados y apoyados.

Por lo tanto, para gestionar la ansiedad en los estudiantes, es fundamental implementar un enfoque integral que incluya diversas estrategias. Primero, se pueden introducir técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y el ejercicio regular, que ayudan a reducir la tensión muscular y la preocupación excesiva. Para aquellos que sufren de insomnio y ataques de pánico, se recomienda la terapia cognitivo-conductual (TCC), que se centra en cambiar patrones de pensamientos negativos y desarrollar estrategias prácticas para enfrentar situaciones estresantes.

Asimismo, la universidad puede implementar varias estrategias efectivas, como la priorización de tareas, la creación de horarios realistas y el uso de herramientas digitales para la planificación. Además, se podría establecer un programa de mentoría donde estudiantes más avanzados compartan sus experiencias y consejos sobre cómo equilibrar las exigencias académicas con la vida personal. También sería útil crear espacios de apoyo, como grupos de estudio y sesiones de planificación, donde los estudiantes puedan colaborar y organizar su tiempo de manera más efectiva.

En comparación con otros estudios, Ahmad et al. (2022) encontraron que más del 40% de los estudiantes encuestados reportaron altos niveles de estrés, siendo los factores más comunes la sobrecarga de trabajo y la presión por obtener buenos resultados, mientras que, en nuestro estudio, solo el 4,3% afirmaron con un nivel de estrés elevado. De manera similar, Fernández et al. (2022)

afirmaron que las actividades recreativas y el tiempo con familiares y amigos eran percibidos como métodos efectivos para reducir el estrés. Asimismo, en el presente estudio, se encontró que una proporción significativa de estudiantes utilizaba estrategias como el ejercicio físico y actividades recreativas para manejar el estrés, lo que subraya la importancia de incorporar estas prácticas en programas institucionales de bienestar.

Finalmente, al comparar los resultados de este estudio con otras investigaciones, se observa que las causas y soluciones propuestas para el estrés académico son ampliamente consistentes a nivel global. Sin embargo, cada contexto puede requerir adaptaciones específicas para garantizar que las intervenciones sean relevantes y efectivas. Esto refuerza la necesidad de una evaluación continua y personalizada en cada institución educativa para abordar los desafíos únicos que enfrentan sus estudiantes.

CONCLUSIÓN

Se concluye que el estudio realizado sobre el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes de medicina de la Universidad María Serrana ha revelado insights importantes sobre los desafíos que enfrentan. Los resultados obtenidos a través de la encuesta virtual desarrollada en Google Forms han permitido una comprensión más profunda de cómo el estrés académico afecta el bienestar de los estudiantes, destacando la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, así como el impacto en la capacidad para equilibrar las responsabilidades académicas con la vida personal.

Las respuestas indican que la carga de trabajo excesiva y la falta de recursos adecuados de apoyo son factores clave que contribuyen al estrés. Los estudiantes han manifestado una necesidad urgente de mejoras en la planificación académica, la ampliación de servicios de consejería, y la implementación de estrategias que fomenten un equilibrio más saludable entre el estudio y la vida personal. Además, se ha observado una demanda significativa por una mayor flexibilidad en horarios y tareas, así como una comunicación más efectiva con los profesores.

Además, se destacan la importancia de abordar estos problemas de manera integral. Es esencial que la Universidad María Serrana considere la implementación de políticas y recursos que puedan mitigar el estrés académico. La incorporación de estas mejoras podría no solo aliviar el estrés, sino también potenciar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Entre las recomendaciones dadas son:

1. Desarrollo de Programas de Apoyo Psicológico: Es crucial implementar y fortalecer programas de apoyo psicológico que aborden el estrés académico y los problemas de salud mental. Esto podría incluir la oferta de sesiones regulares de consejería, talleres de manejo del estrés y grupos de apoyo entre pares. Los estudiantes deben tener acceso fácil y confidencial a estos recursos para ayudarles a gestionar su estrés de manera más efectiva.
2. Revisión y Ajuste de la Carga Académica: Se recomienda revisar la estructura del currículo y la carga académica para asegurarse de que no sobrecargue a los estudiantes. Esto podría implicar la redistribución de tareas y exámenes a lo largo del semestre para

evitar picos de estrés, así como la incorporación de tiempos de descanso y actividades recreativas dentro del calendario académico.

3. Promoción de Estrategias de Afrontamiento Saludables: Integrar en el currículo formativo talleres y cursos sobre técnicas de afrontamiento del estrés, como la meditación, el ejercicio físico y la gestión del tiempo. Proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas que puedan utilizar para manejar el estrés en su vida diaria puede mejorar significativamente su bienestar.
4. Mejora en la Comunicación y Flexibilidad: Fomentar una comunicación abierta y continua entre estudiantes y profesores para abordar de manera proactiva las dificultades académicas y personales. Además, se recomienda ofrecer mayor flexibilidad en las fechas de entrega y en los horarios de examen, permitiendo a los estudiantes adaptar su carga de trabajo según sus necesidades individuales.
5. Evaluación y Mejora Continua del Entorno Académico: Realizar evaluaciones periódicas del entorno académico para identificar áreas de mejora y adaptar las políticas en función de las necesidades cambiantes de los estudiantes. Involucrar a los estudiantes en el proceso de retroalimentación para garantizar que las reformas implementadas realmente respondan a sus necesidades.
6. Fortalecimiento de Recursos de Apoyo Institucional: Asegurar que los estudiantes tengan acceso a recursos institucionales adecuados, como servicios de consejería y apoyo académico. Ampliar estos servicios y promover su uso entre los estudiantes puede contribuir a una reducción significativa del estrés académico y sus efectos negativos.
7. Incorporación de Prácticas de Bienestar en el Currículo: Incluir actividades de bienestar y equilibrio entre la vida académica y personal como parte integral del currículo académico. Las actividades pueden incluir talleres sobre manejo del estrés, sesiones de ejercicio, y espacios dedicados a la relajación y el autocuidado.

Estas recomendaciones buscan no solo abordar el estrés académico de manera reactiva, sino también prevenir su aparición mediante la implementación de estrategias proactivas. Al aplicar estas medidas, la Universidad María Serrana podrá mejorar el bienestar general de sus estudiantes y fomentar un entorno académico más saludable y equilibrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmad, N., Wahid, M., & Khalid, R. (2022). Estrés académico y salud mental entre estudiantes de medicina: Una perspectiva global. *Journal of Medical Education Research*, 12(1), 45–54. <https://journals.lww.com/jmededresearch>
- Fernández, D., Torres, M., & Gómez, P. (2022). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de medicina. *Revista Médica Latinoamericana*, 16(2), 87–96. <https://www.revistasmedicas.com/revista/medicina-latinoamericana>
- Fitzgerald, D., Wong, A., & Chao, Y. (2023). Estrés y agotamiento en la educación médica: Una revisión de causas y soluciones. *International Journal of Medical Student Wellbeing*, 9(3), 215–230. <https://ijmsw.org>
- García, R., Pereira, J., & López, M. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de medicina en Paraguay. *Revista Médica del Paraguay*, 58(2), 133–141. <https://www.revistasmedicas.com/revista/revista-medica-del-paraguay>
- Hassan, S., Ali, K., & Mustafa, H. (2020). Metodologías virtuales en la evaluación de la salud

- mental de estudiantes de medicina. *Advances in Psychological Assessment*, 11(4), 98–107. <https://link.springer.com/journal/11481>
- Kim, H., Chen, L., & Park, S. (2020). Disminución de la empatía y desafíos de salud mental en estudiantes de medicina. *BMC Medical Education*, 20(1), 123–131. <https://bmcmédicaleducation.biomedcentral.com>
- Lee, P., Tanaka, H., & Wang, Y. (2021). Programas de manejo del estrés para estudiantes de medicina: Eficacia y desafíos de implementación. *Medical Education Research International*, 14(3), 174–186. <https://www.medius.org>
- López, C., Ortiz, M., & Sánchez, R. (2022). Impacto del estrés en la calidad de vida de los estudiantes de medicina. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 16(1), 65–78. <https://revistapsicologicaeducativa.com>
- Méndez, C. (2020). Factores de riesgo para el estrés académico en estudiantes de medicina: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Médica*, 12(3), 101–112. <https://www.revistapsicologiamedica.com>
- Ortiz, P. (2023). Salud mental y estrés académico en estudiantes de medicina. *Revista Internacional de Psicología y Educación*, 20(1), 33–47. <https://www.revistainternacionalpsicologiaeducativa.com>
- Patel, S., Thompson, D., & Garcia, L. (2023). Enfrentando el estigma en el apoyo a la salud mental de estudiantes de medicina. *Medical Practice and Policy Journal*, 15(2), 45–60. <https://www.mppjournal.com>
- Porter, E. (2021). El costo psicológico de la educación médica: Entendiendo el agotamiento. *Medical Training Perspectives*, 8(4), 99–105. <https://www.mtpjournal.com>
- Rahman, M., Islam, S., & Chowdhury, T. (2021). Explorando el estrés académico entre estudiantes de medicina. *Journal of Medical Science and Research*, 9(4), 67–79. <https://www.jmsr.com>
- Ramos, A., & Silva, P. (2021). Estigma y su impacto en el comportamiento de búsqueda de ayuda en estudiantes de medicina. *Journal of Mental Health in Academia*, 5(2), 47–54. <https://www.journalmentalhealthacademia.com>
- Sani, K., Martin, A., & Roberts, J. (2020). Mecanismos de afrontamiento en la educación médica: Estrés y resiliencia. *Journal of Education and Health*, 7(3), 89–102. <https://www.journalofeducationandhealth.com>
- Tan, L., Moore, J., & Zhang, K. (2021). Encuestas en línea en investigaciones de salud mental: Lecciones de estudios en estudiantes de medicina. *Journal of Digital Medicine*, 7(3), 200–214. <https://www.jdigitalmedicine.com>
- Williams, A. (2018). Estrés académico y bienestar emocional en estudiantes de medicina. *Medical Education Review*, 5(2), 55–64. <https://www.médicaleducationreview.com>