



Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Carrera de Medicina
Año 2021
Trabajo Final de Carrera (Tesis)

**“Evaluación del estrés en una muestra de estudiantes de medicina
de la Universidad Abierta Interamericana”: una revisión
sistemática**

**“Evaluation of stress in a sample of medical students at the
Universidad Abierta Interamericana”: a systematic review**

Alumno:

Fernanda Dias da Silva

Fernanda.diasdasilva@alumnos.uai.edu.ar
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Universidad Abierta Interamericana

Tutor:

Gerardo Laube

Gerardo.Laube@uai.edu.ar
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Universidad Abierta Interamericana

“Evaluación del estrés en una muestra de estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana”: una revisión sistemática

“Evaluation of stress in a sample of medical students at the Universidad Abierta Interamericana”: a systematic review

Autores: Dias Da Silva, Fernanda.

Resumen

Introducción: Las universidades médicas representan un factor de riesgo para el estrés de los estudiantes debido a la alta demanda. El estrés es una de las respuestas mas comunes en los ambientes académicos debido a la rutina agotadora y el contenido intensivo que requiere a los estudiantes. Dada la relevancia del tema este estudio tuvo como objetivo evaluar la ocurrencia del estrés durante la graduación de medicina La realización de este estudio contribuye a crear conciencia sobre la necesidad de intervenciones para los estudiantes de medicina para prevenir las consecuencias negativas del estrés académico, mejorar el bienestar y el estilo de vida de los estudiantes de medicina y promover importantes recursos personales y sociales. **Objetivos:** El objetivo de este estudio fue identificar los niveles de estrés a los estudiantes de diferentes períodos de la carrera de Medicina y las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes, así como los síntomas asociados a la tensión y estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Abierta Interamericana. **Material y métodos:** Estudio corresponde a un diseño no experimental de carácter correlacional, mediante un muestreo no probabilístico de 102 participantes voluntarios pertenecientes a la Facultad de Medicina y ciencias de la Salud de la carrera de medicina de la Universidad Abierta Interamericana. **Resultados:** Mediante los resultados de la EUBE se pudo comprobar que hubo un predominio del Burnout leve en ambos sexos. Se encontraron 17,06% de estudiantes sin Burnout y 53,8% con moderado. Se encontraron 9,66% de casos de Burnout profundo en ambos los sexos. **Conclusión:** Los altos niveles de estrés observados plantean la necesidad de un mejor manejo de los problemas de estrés en estos estudiantes, la identificación temprana de los estudiantes que necesitan apoyo psicosocial y la implementación de programas de manejo del estrés. También es necesario estudiar la relación entre el estrés percibido, los estresores y las estrategias de afrontamiento de estos estudiantes.

Palabras Clave: Stress; Anxiety; Medical Students; Stress; Medical students; Psychological stress; Stress in medical students; academic.

Abstract

Introduction: Medical universities represent a risk factor for student stress due to high demand. Stress is one of the most common responses in academic environments due to the exhausting routine and intensive content that students are required to have. Given the relevance of the topic, this study aimed to evaluate the occurrence of stress during medical graduation. The conduct of this study contributes to raising awareness about the need for interventions for medical students to prevent the negative consequences of academic stress, improve the wellness and lifestyle of medical students and promote important personal and social resources. **Objectives:** The objective of this study was to identify the levels of stress in students of different periods of the Medicine career and the main sources of academic stress of the students, as well as the symptoms associated with tension and students of the Medicine career. of the Inter-American

Open University. *Material and methods:* The study corresponds to a non-experimental design of a correlational nature, through a non-probabilistic sampling of 102 volunteer participants belonging to the Faculty of Medicine and Health Sciences of the medical career of the Inter-American Open University. *Results:* Through the results of the EUBE it was possible to verify that there was a predominance of mild Burnout in both sexes. 17.06% of students without Burnout and 53.8% with moderate were found. 9.66% of cases of deep Burnout were found in both sexes. *Conclusion:* The high levels of stress observed raise the need for better management of stress problems in these students, early identification of students who need psychosocial support, and the implementation of stress management programs. It is also necessary to study the relationship between perceived stress, stressors and coping strategies of these students.

Keywords: Stress; anxiety; Medical Students; Stress; medical students; psychological stress; Stress in medical students; academic.

INTRODUCCIÓN

El estrés, puede considerarse como una reacción emocional compleja, cuya intensidad sobre el organismo se vincula con diversos factores psicosociales, entre los que figura el fenómeno estresante, o sea, aquel ante el cual el sujeto es vulnerable y el que posee la capacidad de provocarle la respuesta de estrés, con énfasis en la personalidad, que le confiere variados matices al individuo, las formas de afrontamiento y los sistemas de apoyo social.^{1,2}

La conceptualización actual del estrés psicológico está adscrita a un enfoque transaccional del comportamiento, por el cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea. De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la manera como se interpreten dichos eventos.^{3,4}

Para adaptarse y sobrevivir, los humanos han desarrollado sistemas de respuesta al estrés que los ayudan a navegar y responder a las amenazas.⁵ El estrés se entiende como la experiencia subjetiva de una amenaza real o percibida, inducida cuando las demandas situacionales superan los recursos de los consumidores para hacerles frente.^{6,3} El estrés altera el equilibrio entre las demandas y los recursos, y los consumidores buscan restablecer el equilibrio mediante el uso de mecanismos evolucionados de respuesta al estrés que generan diversas respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales.^{6,7,8} Fisiológicamente, el estrés conduce a la adaptación a través de cambios en la glucosa en sangre, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y/o las respuestas inflamatorias.⁹ Estos cambios fisiológicos preparan al individuo para cualquiera de las dos principales respuestas psicológicas y conductuales al factor estresante. Por un lado, el estrés puede promover una respuesta orientada al acercamiento, estimulando una respuesta de "lucha" al activar al individuo y aumentar una sensibilidad generalizada a acciones, eventos y objetos potencialmente gratificantes.⁸ Por otro lado, el estrés puede promover una respuesta orientada a la evitación, estimulando una respuesta de "huir o congelarse"^{8,10,11} al servicio de prevenir o evitar daños adicionales por parte del estresor.

Los estudios en Medicina se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica, que demanda del estudiante grandes esfuerzos de

adaptación. Por otro lado, aparece como necesaria una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional en un mercado laboral cada vez más competitivo.¹² Sumado a esto, las carreras ocurren durante un período de transición y cambio, con características propias, como la adolescencia y la adultez. En resumen, es seguro decir que el estrés de los estudiantes de medicina que se preparan para el examen es muy alto y tiene el potencial de dañar su salud mental. Esta condición se encuentra descrita en las más diversas instituciones médicas del mundo. Varios autores han pedido a las universidades que presten más atención a la salud mental de los estudiantes, y muchos de ellos encuentran estresante la carrera de medicina, incluso desde el principio.

En cuanto al estrés académico, especialmente el estrés estudiantil, no puede ser considerado desde una sola perspectiva, sino que claramente debe ser considerado desde una combinación de aspectos biológicos, psicológicos y educativos. No es el factor estresante en sí mismo el que causa el estrés, sino la percepción que tiene el individuo del factor estresante. Las evaluaciones cognitivas que las personas hacen a los estímulos estresantes luego determinan el contexto, incluida la respuesta estresante o la respuesta y el afrontamiento posterior. En cuanto al estrés académico, especialmente el estrés estudiantil, no puede ser considerado desde una sola perspectiva, sino que claramente debe ser considerado desde una combinación de aspectos biológicos, psicológicos y educativos. No es el factor estresante en sí mismo el que causa el estrés, sino la percepción que tiene el individuo del factor estresante. Las evaluaciones cognitivas que las personas hacen a los estímulos estresantes luego determinan el contexto, incluida la respuesta estresante o la respuesta y el afrontamiento posterior.^{3,13}

Las instituciones de ensino superior suelen ser lugares estresantes para los estudiantes. Esta situación es aún más pronunciada en la profesión médica, que se caracteriza por una alta carga de trabajo y una alta presión docente. En este sentido, los estudiantes de las escuelas o colegios de la zona suelen experimentar síntomas del síndrome de estrés estudiantil. Específicamente, los estudiantes de Medicina sufren un importante estrés desde el inicio de su carrera, y si bien es aceptable cierto grado de tensión, no todos los estudiantes lo resuelven de manera adecuada.¹⁴ En muchos de ellos, los programas y las exigencias generan miedo,

incompetencia, enojo y sensación de inutilidad y culpa, todas manifestaciones que pueden producir respuestas psicológicas y físicas mórbidas.¹⁵

Ante esta situación, los estudiantes utilizan una variedad de mecanismos para superar y lidiar con el estrés, algunos de los cuales tienen consecuencias negativas, como evitar problemas, idealizar la situación (interpretar los eventos como las personas quieren que sean y no como realmente son), aislamiento social y autocrítica excesiva. Por el contrario, las estrategias que incluyen el afrontamiento, la comunicación y el apoyo de los demás. Por el contrario, las estrategias que incluyen afrontar el problema, la comunicación y el respaldo por parte de terceros y la manifestación de las emociones, constituyen todos enfoques positivos y la expresión de emociones son formas positivas de reducir el estrés.

El presente trabajo tiene como propuesta realizar una revisión sistemática a respecto de del estrés en los estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana en el año de 2022 que no sean estudiantes de otros tipos de carreras. Esa revisión sistemática puede ayudar que los profesores y médicos estén más atentos a la posibilidad de tener pacientes portadoras de estrés. Los altos niveles de estrés y depresión en los estudiantes de medicina son motivo de preocupación. En este estudio, buscamos identificar estrategias de afrontamiento y otros factores que influyen en el estrés académico en estudiantes de medicina.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio es una revisión sistemática de la literatura con metodología cualitativa, para ello se realizó una búsqueda bibliográfica y posterior análisis de la evidencia encontrada sobre el estrés en los estudiantes de medicina Universidad Abierta Interamericana en el primer cuatrimestre del año de 2022. La coleta de datos fue realizada en el primer trimestre de 2022 en la universidad abierta Interamericana. El cuestionario fue aplicado por medio del Google forms. Fue prestado aclaraciones a respecto de los objetivos de la pesquisa, el anonimato de la respuestas e la participación fue voluntaria garantizando el anonimato de los mismos. Para la realización de esta investigación Fue utilizado un cuestionario autoaplicativo, compuesto de una parte de introducción con preguntas generales: sexo, edad.

Instrumento:

Se utilizó la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) para medir el nivel de burnout entre los estudiantes de medicina. Creada y validada por C. Arturo Barraza, PhD, Universidad de Educación de Durango, y otros (2008), esta escala consta de 15 ítems según la fórmula del informe Spearman-Brown. El instrumento mide el agotamiento físico, emocional y cognitivo de los alumnos, respeta el concepto unidimensional de síndrome de burnout en el que se basa este trabajo y muestra un muy buen nivel de confiabilidad. Además, se ha demostrado la homogeneidad y unidireccionalidad de los ítems que componen la escala, y los resultados de las relaciones entre ítems y la puntuación global de la escala permiten tener la certeza de que todos los ítems forman parte del burnout del estudiante. Este instrumento analiza la dimensión que según varios estudios, el cansancio emocional afecta y pesa en el Burnout Estudiantil.

El análisis de los datos se realizó según el baremo evaluativo para determinar el nivel de Burnout propuesto por Barraza:

Nivel de Burnout	Porcentaje de presencia
No presenta	0 a 25 %
Leve	26 % a 50 %
Moderado	51 % a 75 %
Profundo	76 % a 100 %

Criterios de Inclusión

Se incluirán estudiantes de medicina que estén contemplados en los siguientes criterios:

- Disposición de cooperar con la investigación.
- Estudiantes de Medicina, por ser estos los que se enfrentan a un nivel de instrucción con exigencias superiores.
- estudiantes de medicina en el año de 2022 en la sede centro.
- Adultos y jóvenes adultos estudiantes de medicina en la Universidad Abierta Interamericana sede Buenos Aires.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes de otras universidades de Buenos aires
- Estudiantes de otra carrera que no sea medicina

- Niños o ancianos

Los mecanismos de búsqueda confiables como PubMed – NCBI/NIH, TripDataBase, SciELO, revistas y de Google Scholar. Además, de encuestas a población en cuestión (estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana) a través de la plataforma de Google Forms. Intervención propuesta e Instrumento/s para recolección de los datos.

Se realizó la búsqueda utilizando las expresiones basadas en términos Mesh: “Stress”[Mesh] AND “Medical students”[Mesh], apartando los resultados de relevancia.

Se agregará un nuevo término Mesh en la búsqueda anterior para filtrar publicaciones que no tengan relación con el Depression: NOT “Depression”[Mesh], separando los nuevos resultados obtenidos con dicho filtro.

Se incorporará un diferente término en la pesquisa anterior con el acrónimo “Stress in medical students” para obtener apartados más específicos sobre el tema en cuestión y se seleccionarán artículos de relevancia para la investigación. Asimismo, se continuó la búsqueda investigativa a través de títulos relacionados sugeridos, siempre dentro de estas plataformas de confianza. Fueron encontrados algunos estudios observacionales, estudios de casos y muchas revisiones de la literatura.

Al total fueron evaluados más de 100 artículos, siendo seleccionados apenas los que tenían relevancia y relación directa en su abordaje con el tema, cuyos están listados en las referencias.

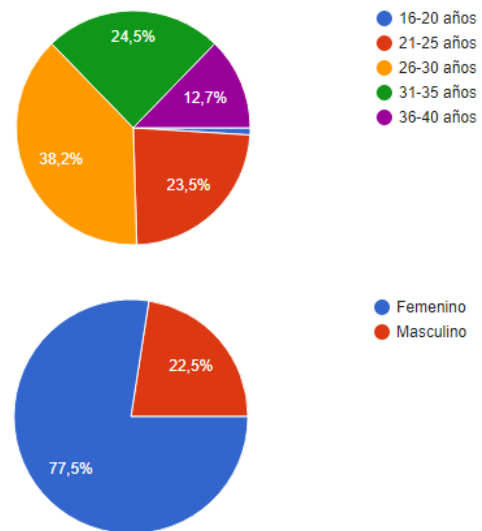
Como complemento a la revisión sistemática, también se lanzó una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva en la que en 102 estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana, para eso, voluntarios fueron sometidos a un cuestionario cerrado y anónimo, cuyos resultados serán expuestos más adelante.

RESULTADOS

Para poder llevar a cabo el estudio se consideró y contrastó los siguientes atributos expuestos en la Escala unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE), a fin de identificar su asociación con la susceptibilidad para la stress en los estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana.

Datos demográficos

La prevalencia de edad media de los estudiantes incluidos en el estudio fue de 26- 30 años, seguida de 31-35 años e la tercera de mayor relevancia fue de 21- 25 años. Con relación al sexo de los 102 estudiantes que respondieron la encuesta, 77,5% fueron del sexo femenino y 22,5 del sexo masculino.



Mediante los resultados de la EUBE se pudo comprobar que hubo un predominio del Burnout leve en ambos sexos. Se encontraron 17,06% de estudiantes sin Burnout y 53,8% con moderado. Se encontraron 9,66% de casos de Burnout profundo en ambos los sexos. (Ver [tabla 1](#)).

Tabla 1. Resultado de la escala Unidimensional de Burnout Estudiantil

	NE	%	SSB%	SLB%	SMB%	SBP%
Total	102	100	17,06%	53,8%	19,48%	9,66%

Nota: Abreviaturas: NE: número de estudiantes, SSB: sin síndrome de Burnout, SBL: Síndrome leve de Burnout, SMB: Síndrome De Burnout moderado, SBP: Síndrome de Burnout profundo, % Por ciento.

Los resultados obtenidos en cada uno de los ítems que comprende la escala se presentan en la [tabla 2](#): como se puede observar, las características del Síndrome de Burnout Estudiantil que más se presentan en los alumnos encuestados son: Síndrome de Burnout leve.

Tabla 2. % de Nivel leve de EUBE

Ítems	Nivel leve de burnout
El tener que asistir diariamente a clases me cansa	60,8%
Mis problemas escolares me deprimen fácilmente	51%
Durante las clases me siento somnoliento	59,8%
Creo que estudiar hace que me sienta agotado	52%
Cada vez me es mas difícil concentrarme en las clases	46,1%
Me desilusionan mis estudios	56,9%
Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado	48%
No me interesa asistir a clases	52,9%
Cada vez me cuesta mas trabajo ponerle atención al maestro	60,8%
El asistir a clases se me hace aburrido	69,6%
Siento que estudiar me esta desgastando físicamente	53,9%
Cada vez me siento mas frustrado por ir a la universidad	47,1%
No creo terminar con éxito mis estudios	41,2%
Siento que tengo mas problemas para recordar lo que estudio	56,9%
Creo que estudiar me esta desgastando emocionalmente	50%

CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

El presente estudio no posee incentivos financieros, patrocinadores, afiliaciones institucionales, conflictos de intereses o incentivos a la población de estudio.

CONCLUSIÓN:

Deben incorporarse estrategias como los servicios de apoyo psicológico que permitan a los estudiantes de medicina enfrentar esta realidad de forma adaptativa, valorando y reconociendo sus propias limitaciones. Actualmente hay suficientes datos para sugerir que se necesita más atención física y emocional por parte de los profesionales de la salud. La salud mental de estos estudiantes y futuros profesionales siempre ha sido un aspecto importante a considerar. La prevalencia de estrés y trastornos del estado de ánimo entre los estudiantes de medicina es importante, por lo que se justifican programas de intervención dirigidos a mejorar el rendimiento en actividades extracurriculares y el enfrentamiento activo del estrés. Estudios nacionales e internacionales reportan que estudiantes, médicos y profesionales de la salud presentan mayores niveles de cambios de humor que otros profesionales de la salud. educación más alta.

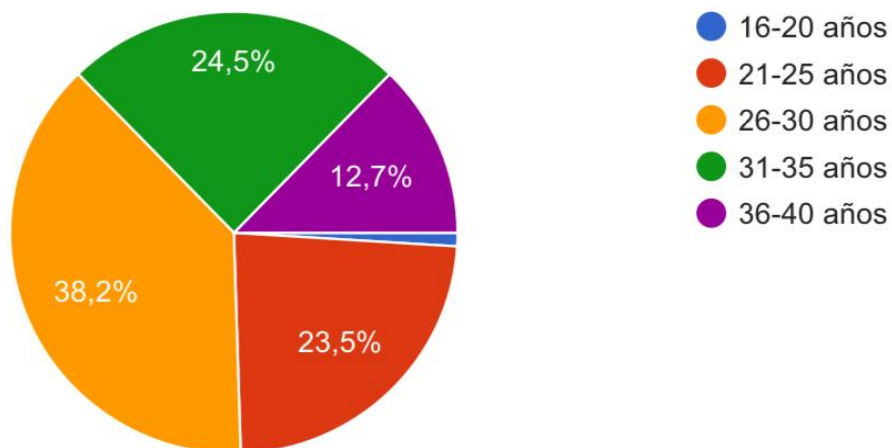
REFERENCIAS

1. Barraza, A. (2008). «Burnout estudiantil. Un enfoque unidimensional». Revista Electrónica de Psicología Científica.com, 10(30). Disponible en: www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-389-1-burnout-estudiantil-un-enfoque-unidimensional.html.
2. Huaquin, V. (2001). «Manejo del estrés». Revista Académica de la Academia de Ciencias Policiales de Carabineros de Chile, año 16, n.º 38.
3. Lazarus and Folkman, 1984. R.S. Lazarus, S. Folkman. **Stress, appraisal, and coping**. Springer (1984)
5. Rohleder, 2019 N. Rohleder **Stress and inflammation: The need to address the gap in the transition between acute and chronic stress effects** . Psychoneuroendocrinology, 105 (2019), pp. 164-171.
6. McEwen, 2000. B.S. McEwen. **Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology**. Neuropsychopharmacology, 22 (2) (2000), pp. 108-124
7. Cannon, 1932 W.B. Cannon. **The wisdom of the body**. Norton (1932).
8. Thiel and Dretsch, 2011. K.J. Thiel, M.N. Dretsch. **The basics of the stress response**. C.D. Conrad (Ed.), The handbook of stress: Neuropsychological effects on the brain, Wiley Blackwell (2011), pp. 3-28
9. Sapolsky et al., 2000. R.M. Sapolsky, L.M. Romero, A.U. Munck. **How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory, and preparative actions** Endocrine Reviews, 21 (1) (2000), pp. 55-89.
10. Cannon, 1929 W.B. Cannon **Changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement** (2nd ed.), Appleton-Century-Crofts (1929).
11. Bracha et al., 2004. H. Bracha, T.C. Ralston, J.M. Matsukawa, S. Matsunaga, A.E. Williams, A.S. Bracha. **Does “fight or flight” need updating?** Psychosomatics, 45 (2004), pp. 448-449.
12. Towets, J. y otros (1993). «Stress among residents. Medical students and graduate science students». Acad Med, 1997, 72, pp. 997-1002.
13. Lazarus, R. (1966). Psychological stress and the coping process. Nueva York: McGraw-Hill.
14. Ferrer, A. y otros (2002). «Calidad de vida y estado de salud de los estudiantes universitarios». España: Universidad de Alicante, 2, pp. 73-93.
15. Dyrbye, L. N. y otros (2005). «Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions», Mayo Clin Proc, 24(1), pp. 81-87.

Cuestionario en GoogleForms para conocer el nivel de estrés en estudiantes de Medicina UAI

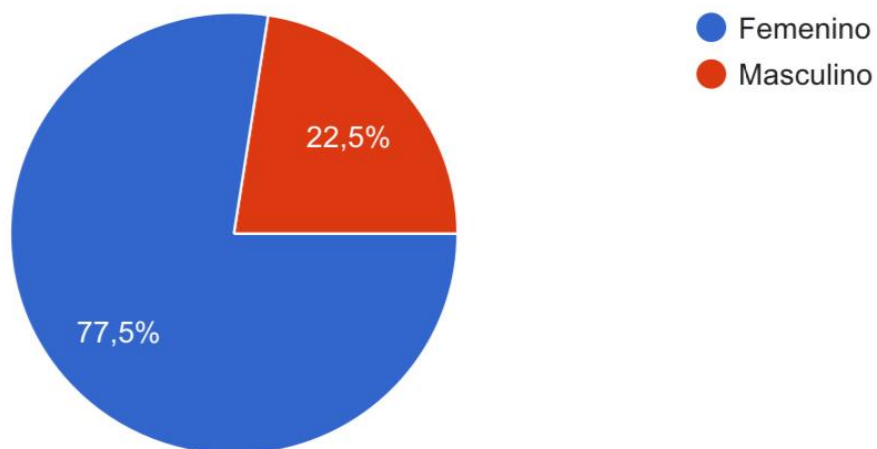
Edad

102 respuestas



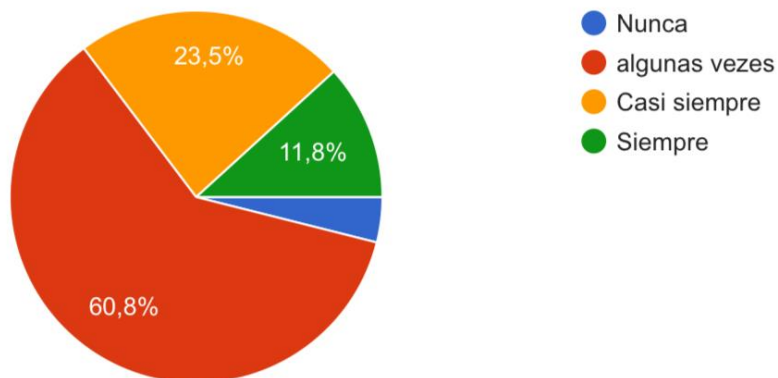
Sexo

102 respuestas



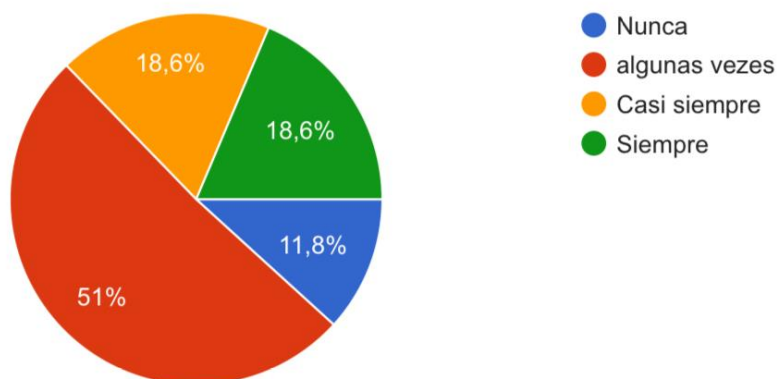
El tener que asistir diariamente a clases me cansa?

102 respuestas



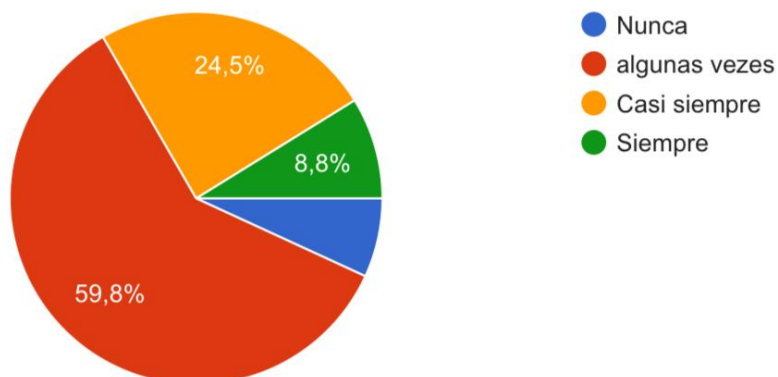
Mis problemas escolares me deprimen fácilmente

102 respuestas



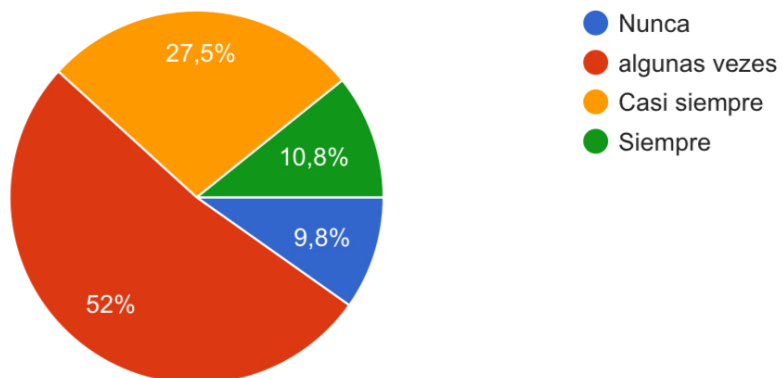
Durante las clase me siento somnoliento?

102 respuestas



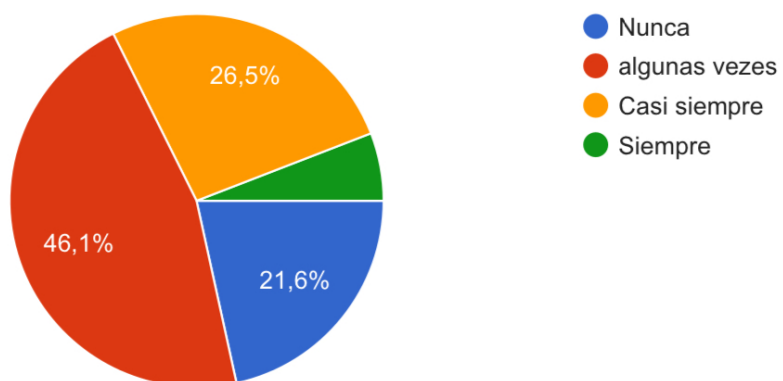
Creo que estudiar hace que me sienta agotado ?

102 respuestas



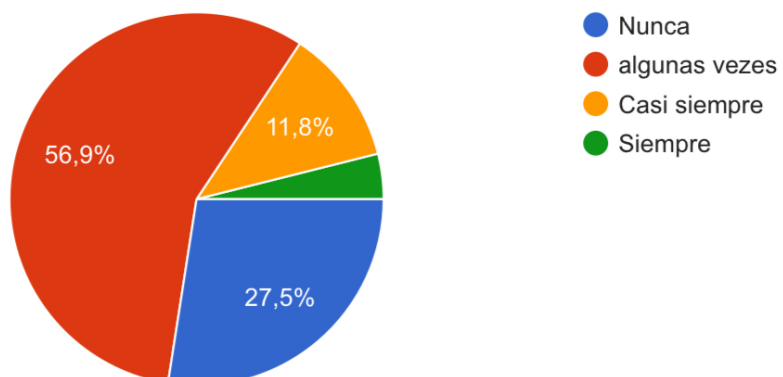
Cada vez me es mas fácil concentrarme en las clases ?

102 respuestas



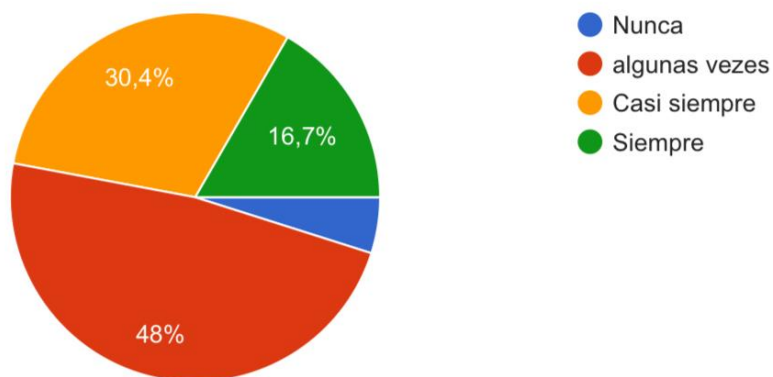
Me desilusionan mis estudios

102 respuestas



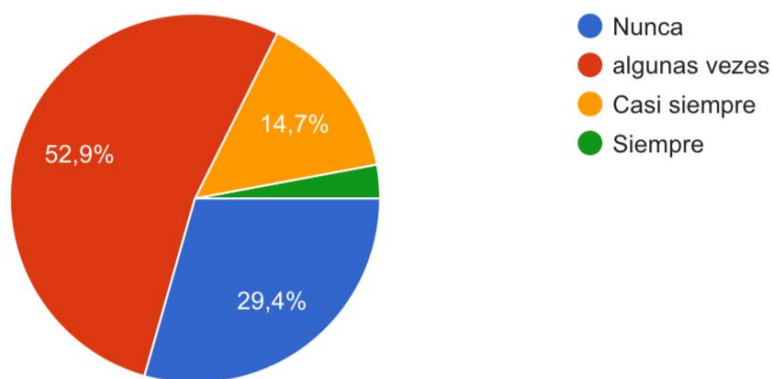
Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado?

102 respuestas



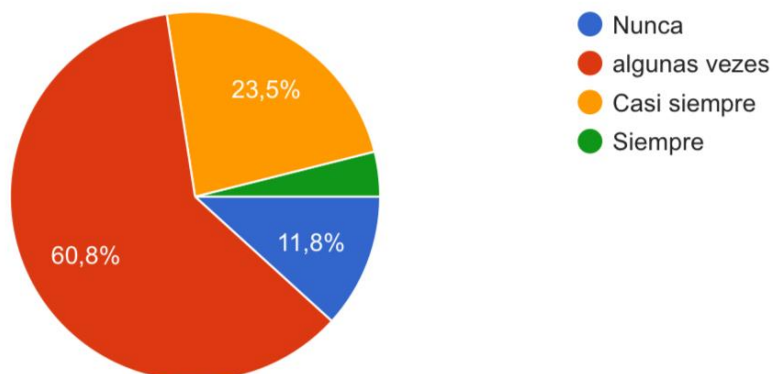
No me interesa asistir a clases?

102 respuestas



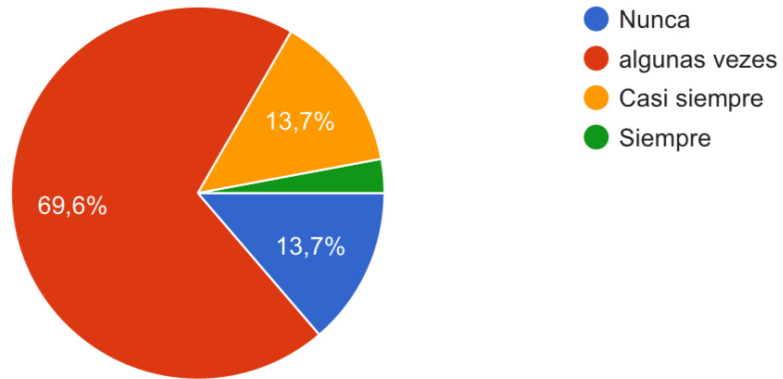
Cada vez me cuesta mas trabajo ponerle atención al maestro?

102 respuestas



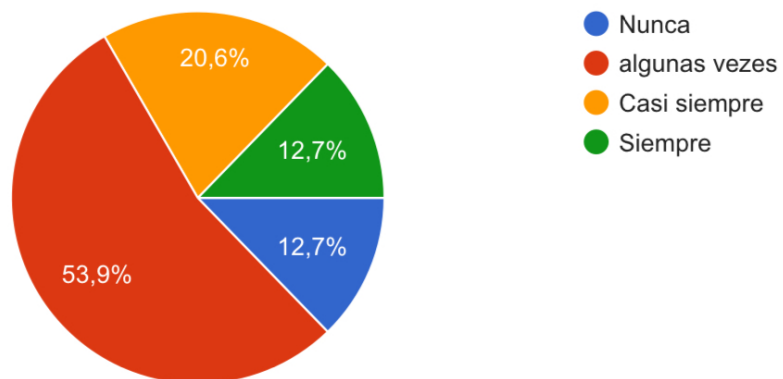
El asistir a clases se me hace aburrido?

102 respuestas



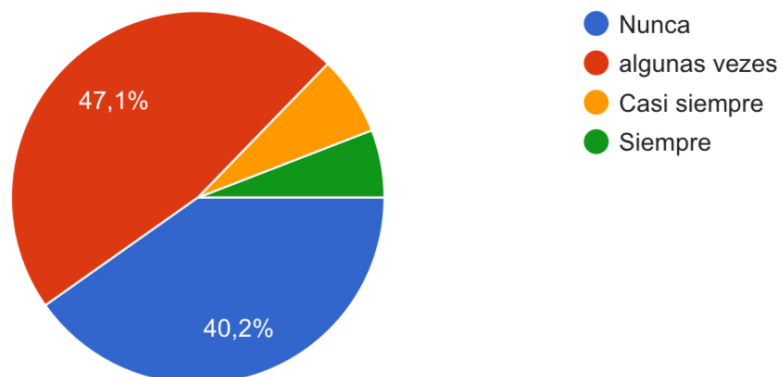
Siento que estudiar me esta desgastando físicamente ?

102 respuestas



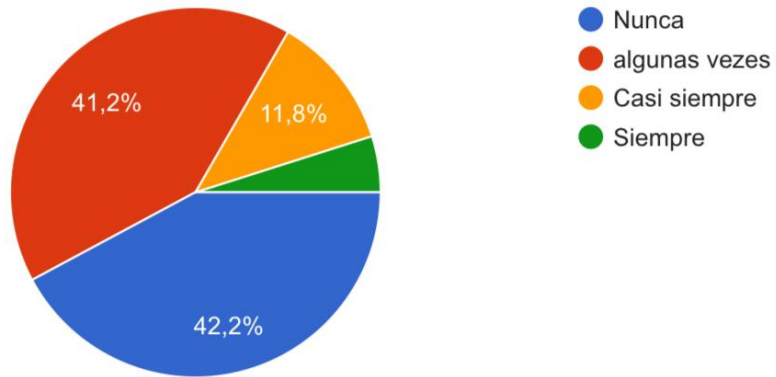
Cada vez más me siento frustrado por ir a la universidad?

102 respuestas



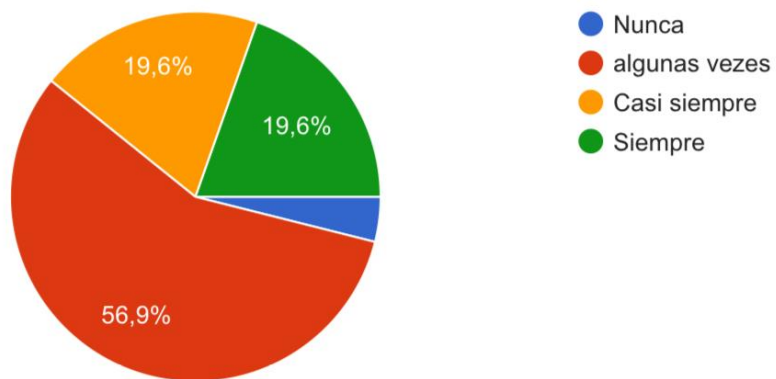
No creo terminar con éxito mis estudios ?

102 respuestas



Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio ?

102 respuestas



Creo que estudiar me está desgastando ?

102 respuestas

