










Original

Síntomas causados por el estrés asociado a pruebas académicas en estudiantes de medicina del primer año de la facultad de ciencias médicas de la Universidad Nacional de Asunción

Valentina Dos Santos Franco¹, David Emanuel Esquivel Gamarra¹, Daniel Nicolás Ferreira Aquino¹, Francisco Sebastián Ferreira Brítez¹, María Belén Ferreira Sierra¹, Holden Gabriel Filártiga Benitez¹, Luis Antonio Fleitas Arrúa¹, Maria Soledad Gamarra Maldonado¹, Lucía Galván del Puerto¹

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Cátedra de Biofísica, Asunción, Paraguay

RESUMEN

El estrés afecta cada vez a más estudiantes y profesionales del área de salud. La pandemia del Covid-19 trajo consigo varios cambios, uno de ellos es una mayor conciencia sobre el estrés, los síntomas que puede provocar y formas de enfrentarse al mismo para así evitar el síndrome de Burn Out. Debido a la exigencia académica de la carrera de Medicina, sus estudiantes se encuentran sometidos a altos niveles de estrés, los cuáles pueden provocar síntomas tanto psicológicos como somáticos al alumno. Los estudiantes deben reconocer los síntomas y también cuáles son las materias y las formas de evaluación que más estrés conllevan, para poder disminuirlo y si es posible, evitarlo. Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, basado en los resultados de una encuesta hecha por Google Forms a un total de 109 alumnos que cursan el primer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (UNA) cuyo objetivo general fue determinar los síntomas causados por el estrés asociado a pruebas académicas en dichos alumnos. Los resultados mostraron que 39 de los encuestados "muchas veces" se sienten

más ansiosos antes de una prueba, y 20 "siempre" se sienten más ansiosos y nerviosos de lo normal. Así también, 40, "muchas veces" están más débiles y cansados ante una prueba. La materia que más afecta a los estudiantes es anatomía, con sus entregas orales y sus exámenes parciales, seguido de cerca por los parciales de histología. En definitiva, la metodología de entrega que causa más estrés es la oral.

Palabras claves: síntomas, estrés, estudiantes de primer año.

Symptoms caused by stress associated with academic tests in first year medical students of the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción.

ABSTRACT

Stress affects more and more medicine students and professionals. The covid-19 pandemic brought with it many changes, for example more stress awareness and more knowledge about the symptoms it can cause, also more ways to deal with it to avoid BurnOut syndrome. Due to the academic requirement of the Medicine de-

gree, their students are being put through high levels of stress, which can cause both psychological and somatic symptoms for the student. The students must recognize the symptoms and which subjects and forms of evaluation generate more stress, in order to decrease it and, even better, to avoid it. An observational, descriptive and cross-sectional study was carried out, based on the results of a survey made by Google Forms to a total of 109 students who are in the first year of the Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (UNA); the general objective was to determine the symptoms caused by stress associated to academic tests in students. The results showed that 39 of the respondents "often" feel more anxious before a test and 20 of the respondents "always" feel more anxious and nervous than normally. Also, 40 respondents "often" feel weaker and tired before a test. The subject which affects the students the most is anatomy, with their oral tests and midterms, closely followed by histology midterms. In short, the oral test methodology causes more stress.

Key words: symptoms, stress, first year medical students.



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

Información del artículo:

Fecha de envío: 10/05/23

Fecha de aprobación: 27/05/23

Autor correspondiente: luciagalvandelpuerto@gmail.com (Luia Galván del Puerto)

Introducción

El estrés puede ser provocado debido a los distintos obstáculos a los que las personas se enfrentan diariamente. Esta problemática afecta a toda la población mundial, alcanzando un récord en 2020 donde a causa de la pandemia, se registró que las personas sufrieron de un estrés significativo por la enfermedad, muerte y el impacto económico en la sociedad¹.

El estrés constituye un problema constante con el cual lidian las personas día a día, en especial los estudiantes universitarios. El estrés académico se genera debido a que los estudiantes poseen angustias y preocupaciones a causa de las distintas tareas y responsabilidades otorgadas a ellos, por la cantidad de las mismas o por el tiempo limitado para realizarlas, ya sea por el miedo a no cumplirlas adecuadamente o a fracasar en el intento. Con ello se predispone al estudiante a padecer de enfermedades e inclusive provocar el abandono del estudio¹⁻³.

Los estudiantes de la carrera de medicina cuentan con una gran responsabilidad, su formación académica busca producir médicos expertos, hábiles y profesionales, cuyas futuras decisiones tendrán un gran impacto sobre la vida de sus pacientes. A causa de esto, durante su vida universitaria experimentan una gran carga académica, largas horas de estudio, falta de sueño y una gran competitividad que podrían devenir en altos niveles de estrés¹⁻⁵.

En este trabajo buscamos conocer acerca de los síntomas asociados al estrés causado por las pruebas académicas en estudiantes de medicina, indagando acerca de los métodos y asignaturas que lo provocan, pues es fundamental a la hora de ayudar a modificar los programas educativos a los que son sometidos los estudiantes, para poder disminuir los efectos adversos que estos tienen en el desempeño académico así como en la salud de los estudiantes, ya que altos niveles pueden presentar consecuencias varias como por ejemplo la irritabilidad, la alteración de la memoria, dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión, hipertensión, falta de autoestima y hasta pensamientos suicidas.

Metodología

Tipo y diseño de investigación

Para este estudio se realizó una investigación con enfoque cuantitativo y cualitativo, observacional, descriptiva, de corte transversal basado en los resultados de la encuesta hecha por Google Forms a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Sujetos de estudio

Población enfocada: Estudiantes de Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (UNA).

Población accesible: Estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA del año 2022.

Muestreo

No probabilístico, a conveniencia. Se realizó el cálculo de tamaño de muestra mediante la fórmula de proporción poblacional para poblaciones conocidas obtenida en la página https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php. La muestra de estudiante necesaria para el estudio es $n=109$, considerando una población de $N: 150$ estudiantes, con un intervalo de confianza del 95% ($Z=1,96$), margen de error $e=5\%$ y proporción de éxito $p=q$.

Criterios de inclusión

Todos los estudiantes de medicina del primer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA que accedieron a completar la encuesta.

Criterios de exclusión

- Estudiantes del año 2022 de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción que no cursan el primer año de la carrera.
- Estudiantes que no accedieron a completar el formulario para el trabajo de investigación planteado.

Marco temporal: Diciembre del año 2022 hasta enero del año 2023.

Variables

- Identificar los tipos de pruebas que causan más estrés en los estudiantes.
- Identificar qué materias son las que causan más estrés.
- Identificar los síntomas que presentan los estudiantes antes de una prueba.

Asuntos estadísticos

Las preguntas formuladas serán enviadas a un mínimo de 109 estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción. La recaudación de los datos será realizada a través de formularios compartidos por medio de las redes sociales, un vínculo o sitio web. Los datos recolectados serán expresados en rangos de porcentajes y gráficos.

Resultados

Se incluyeron un total de 109 encuestados, de los cuales 68 eran mujeres y 41 hombres, representando el 62,4% y el 37,6%, respectivamente, de la totalidad de los encuestados.

La mayoría se encuentra en un rango de edad de entre 17 y 20 años (48,6%), seguido de cerca por el rango de 21 a 24 años (44%), lo cual puede evidenciarse en 39 de los encuestados

“muchas veces” se sienten más nerviosos y ansiosos de lo normal antes de una prueba académica. Cabe recalcar que 20 “siempre” se sienten más nerviosos y ansiosos.

Un 54,1% con frecuencia (muchas veces y siempre) se sienten más nerviosos y ansiosos de lo normal antes de una prueba, como indica el gráfico 1.

El 36,6% (40 encuestados) tienen una sensación de cansancio y debilidad asociada al estrés académico como se observa en el cambiar a débil y cansado.

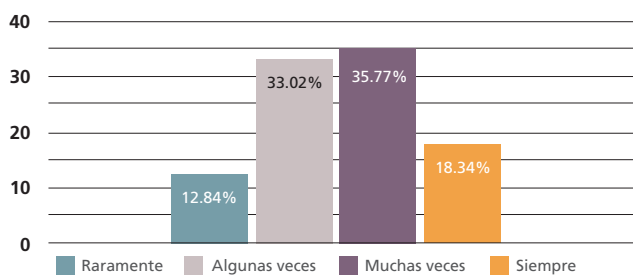


Gráfico 1. Frecuencia de nerviosismo y ansiedad. n=109

La frecuencia de la indigestión debido al estrés académico es relativamente baja en los encuestados. 38 raramente presenta el síntoma y otros 38 algunas veces lo presentan, esto es un 69,7% de los encuestados. (gráfico 2)

Los dolores de cabeza, cuello y espalda presentan una alta frecuencia entre los encuestados. 39 de ellos lo presentan “muchas veces”, que representa un 35,7%. (gráfico 3)

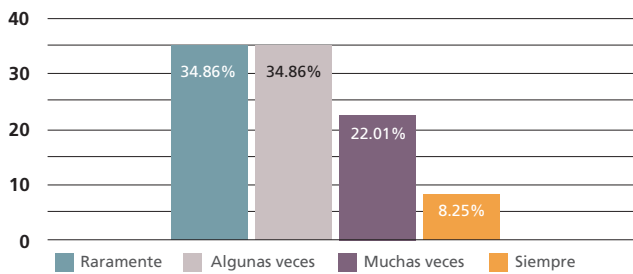


Gráfico 2. Frecuencia de dolor de estómago o indigestión. n=109

Un 37,6% (41 de los encuestados) “algunas veces” presenta taquicardia, mientras que el 30,2% (33 de los encuestados) “muchas veces” la presenta. (gráfico 4)

En cuanto a las materias y los tipos de pruebas que más afectaron a los encuestados, tenemos que los parciales de anatomía (81 encuestados) están en primer lugar, mientras que en segundo puesto tenemos una frecuencia igual de afectación en las materias de bioquímica e histología, ambas con 65 encuestados,

como podemos ver en el próximo gráfico, en la sección parciales.

En relación a las entregas, la que más afecta es la de anatomía. En tanto que, las entregas de biofísica afectan menos al estudiante lo que se corresponde con los datos del siguiente gráfico, en la sección de entregas. (gráfico 5)

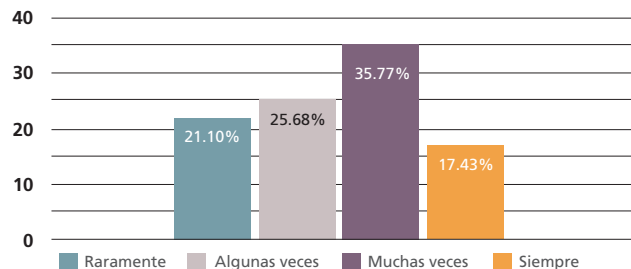


Gráfico 3. Frecuencia de dolores de cabeza, cuello y espalda. n=109

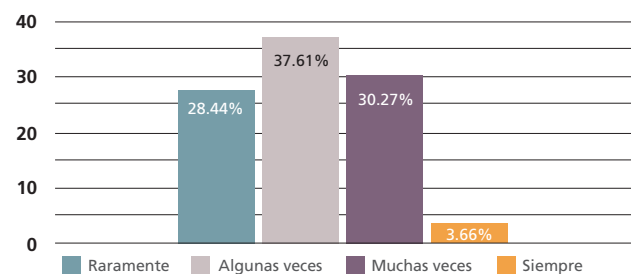


Gráfico 4. Frecuencia de taquicardia. n=109

En relación a las entregas orales y escritas, la oral es la que más genera estrés, con un 88,8%, y las entregas escritas presentan un 11,2%.

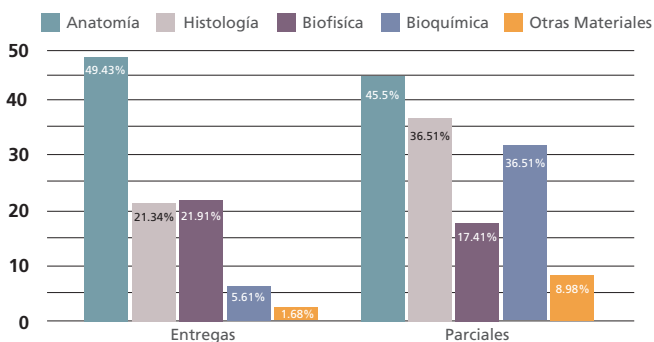


Gráfico 5. Tipos de evaluaciones por materias según el estrés que causan en los estudiantes. n=109

Discusión

El estrés puede generar varios síntomas, tanto psicológicos como físicos, como lo afirma nuestra bibliografía⁴.

Esto ocurre especialmente en carreras con una alta exigencia académica, por ejemplo, en la de medicina. Los estresores

académicos causan un desequilibrio sistémico acompañado de una variedad de síntomas².

Los exámenes y las entregas pueden causar una sobrecarga en el estudiante. Esto genera síntomas como dificultad para concentrarse y descansar, indigestión, dolores de cabeza y cuello con mucha frecuencia, como los que nuestros encuestados manifestaron coincidiendo con otros estudios⁴⁻⁶.

El síntoma con mayor prevalencia entre los encuestados es el de debilidad y cansancio, lo que puede asociarse a una dificultad para concentrarse y, por ende, afectar el rendimiento académico de los estudiantes⁴.

Los dolores de cabeza, cuello y espalda son los síntomas físicos más comunes y frecuentes, según los resultados de nuestra investigación. Según un estudio realizado por Espinosa Castro et al⁷, los estudiantes que experimentan mayor nivel de estrés obtienen peores resultados académicos, lo que indica una relación inversa entre el estrés y rendimiento académico.

Por esto consideramos importante identificar cuál es la materia y el tipo de prueba que más afecta a los estudiantes. Según nuestra encuesta, anatomía, con sus entregas orales y sus parciales, es la materia que más afecta a los estudiantes.

Estos datos coinciden con la metodología de entrega causante de más estrés, que es la oral. Esto puede deberse a varias razones:

- La extensión de la materia.
- El corto tiempo en el que se desarrolla.
- La subjetividad de la forma de evaluación (oral).

Recomendamos a los estudiantes permanecer atentos a los síntomas asociados al estrés, así como también a sus manifestaciones físicas y psicológicas para poder pedir ayuda a un profesional capacitado en caso de ser necesario.

A las cátedras, recomendamos adoptar la forma de entrega escrita. En caso contrario, buscar la forma de hacer el método de evaluación oral lo más objetivo posible. Todo esto con el fin de disminuir el estrés causado a los estudiantes.

Conclusión

1. El síntoma más frecuente es el cansancio y la debilidad.
2. La manifestación física con mayor prevalencia fueron los dolores de cabeza, cuello y espalda.
3. La materia que más afecta a los estudiantes es anatomía, con sus entregas y exámenes.
4. La metodología de entrega causante de mayor estrés es la oral.

Bibliografía

1. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. [Internet]. 2007 [citado 29 de diciembre de 2022]; 26 (10): 104-107. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
2. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 2020;28(79):75-83.
3. Oro P, Esquerda M, Viñas J, Yuguero O, Pifarre J. Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. [Internet]. 2019 [citado 30 de diciembre de 2022]; 20 (1): 42-48. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301717>
4. Maceo-Palacio O, Maceo-Palacio A, Varón-Blanco Y, Maceo-Palacio M, Peralta-Roblejo Y. Estrés académico: causas y consecuencias. [revista en Internet]. 2016 [citado 10 Ene 2023]; 17 (2) Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
5. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Uchile.cl. [citado el 3 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
6. Dyrbye LN TMST. El impacto psicológico del estudiante de Medicina; stress, burnout, depresión. ; 2005. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenido-ver.asp?contenido=77788>
7. Espinosa Castro JF, Hernández Lalinde J, Rodríguez JE, Maricarmen C, Bermúdez Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Arch Venez Farmacol Ter* [Internet]. 2020;39(1):63-9. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/influencia-del-estres-sobre-el-rendimiento-academico>
8. Armenta L, Instituto Tecnológico de Sonora, Mexico, Quiroz CY, Abundis F, Zea A, Universidad autónoma de Nayarit, Mexico, et al. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios* [Internet]. 2020;41(48):402-15. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>