



ID del documento: SMJ-Vol.3. N.4.004.2025

Tipo de artículo: Investigación

***Manejo del estrés en estudiantes universitarios en la carrera de medicina de primer semestre paralelo “A” de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador / Sede Amazonas, durante el periodo académico 2025-2026***

***“Stress Management among First-Semester Medical Students in Parallel ‘A’ at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Amazon Campus, during the 2025-2026 Academic Period.”***

**Autores:**

Granda Sánchez Ailen Abigail<sup>1</sup>, Ortega Castro Paola Anahí<sup>2</sup>, Mercy Gabriela Ávalos López<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, sede Amazonas

[ailengranda@puceamazonas.edu.ec](mailto:ailengranda@puceamazonas.edu.ec), <https://orcid.org/0009-0007-7800-9565>

<sup>2</sup> Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, sede Amazonas

[paolaortega@puceamazonas.edu.ec](mailto:paolaortega@puceamazonas.edu.ec), <https://orcid.org/0009-0002-0648-8951>

<sup>3</sup> Universidad Central del Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana, Sede Quito.

[mercyavalos@puceamazonas.edu.ec](mailto:mercyavalos@puceamazonas.edu.ec), <https://orcid.org/0009-0000-7964-712X>

Corresponding Author: Granda Sánchez Ailen Abigail, [ailengranda@puceamazonas.edu.ec](mailto:ailengranda@puceamazonas.edu.ec)

Reception dates: 09-August-2025    Acceptance: 29-September-2025    Published: 21-November-2025

How to cite this article:

Granda Sánchez, A. A., Ortega Castro, P. A., & Ávalos López, M. G. (2025). Manejo del estrés en estudiantes universitarios en la carrera de medicina de primer semestre paralelo “A” de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador / Sede Amazonas, durante el período académico 2025-2026. Sapiens in Medicine, 3(4), 1-13.  
<https://sapiensjournal.ec/index.php/sim/article/view/347>





## RESUMEN

El presente estudio analizó el manejo del estrés académico en los estudiantes de primer semestre paralelo "A" de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas, durante el período académico 2025–2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño transversal y alcance descriptivo. La población estuvo conformada por 29 estudiantes, constituyéndose en un censo, la información se recopiló mediante una encuesta estructurada aplicada de manera presencial y fue analizada a través de estadística descriptiva. Los resultados evidenciaron una presencia significativa de estrés académico, predominando niveles moderados y altos entre los estudiantes, una proporción importante manifestó sentirse frecuentemente estresada debido a sus actividades académicas y presentar síntomas como cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Asimismo, aunque la mayoría señaló utilizar estrategias para afrontar el estrés principalmente el descanso y el entretenimiento estas no siempre son aplicadas de manera constante ni resultan completamente efectivas. Además, se identificó que gran parte de los estudiantes duerme menos de las horas recomendadas y presenta hábitos de estudio medianamente organizados, factores que pueden influir en el incremento del estrés. Se concluye que el estrés académico constituye una problemática relevante en los estudiantes de primer semestre de Medicina, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a fortalecer la gestión del tiempo, la regulación emocional y el bienestar estudiantil en el contexto universitario.

**Palabras clave:** Estrés académico; estudiantes de medicina; manejo del estrés; bienestar estudiantil; estrategias de afrontamiento; carga académica

## ABSTRACT

This study analyzed the management of academic stress among first-semester students in section "A" of the Medicine program at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Amazonas campus, during the 2025–2026 academic year. The research was conducted using a quantitative approach, with a cross-sectional design and descriptive scope. The population consisted of 29 students, constituting a census. Data was collected through a structured survey administered in person and analyzed using descriptive statistics. The results revealed a significant presence of academic stress, with moderate to high levels predominating among the students. A significant proportion reported feeling frequently stressed due to their academic activities and exhibiting symptoms such as fatigue, irritability, and difficulty concentrating. Furthermore, although most students indicated using strategies to cope with stress, primarily rest and entertainment, these strategies were not always applied consistently nor were they entirely effective. Furthermore, it was found that a large proportion of students sleep less than the recommended hours and have only moderately organized study habits, factors that may contribute to increased stress. It is concluded that academic stress is a significant problem among first-semester medical students, highlighting the need to implement institutional strategies aimed at strengthening time management, emotional regulation, and student well-being within the university context.

**Keywords:** Academic stress; medical students; stress management; student well-being; coping strategies; academic workload





## 1. INTRODUCCIÓN

A mediados del siglo XX, las sociedades occidentales comenzaron a denominar “estrés” a la combinación de respuestas fisiológicas y psicológicas que las personas manifiestan cuando una situación se vuelve excesiva o desequilibrada (Hutmacher, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) señala que el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas experimentan un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. No obstante, es la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que determina cómo afecta a nuestro bienestar.

Según Silva (2020), “El estrés es una expresión frecuente en la actualidad; constituye un término complejo del que no existe consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla.” (pág. 75)

En el ámbito académico, el estrés afecta significativamente el rendimiento de los estudiantes universitarios, manifestándose de diversas formas: físicas, emocionales y cognitivas (Parra, 2025). A nivel internacional, diversas investigaciones han evidenciado una alta prevalencia de síntomas de ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud. Una revisión sistemática que incluyó estudios realizados en distintos países reportó porcentajes significativos de estudiantes con niveles moderados y altos, lo que demuestra que esta problemática constituye un desafío global dentro del ámbito universitario (Loh, 2026).

Dentro del panorama ecuatoriano, la literatura científica señala que el estrés académico constituye una problemática frecuente en la población universitaria, con niveles que oscilan entre moderados y elevados, afectando distintas dimensiones del bienestar estudiantil (Esteban Moreno, 2022).

El objetivo del presente estudio es analizar el manejo del estrés en los estudiantes universitarios de primer semestre, paralelo “A”, de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas, durante el período académico 2025-2026. Para ello, se identifican las estrategias de afrontamiento utilizadas, se evalúan los factores asociados y se exploran las necesidades de apoyo existentes, con el propósito de comprender cómo los estudiantes gestionan el estrés académico y generar información que contribuya al fortalecimiento del bienestar estudiantil dentro del entorno universitario.





## 2. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, el cual busca la generalización de los resultados mediante la recolección de datos numéricos y la aplicación de métodos estadísticos (Argüelles, 2024).

Tiene como finalidad analizar y describir las manifestaciones del estrés, sus causas y las formas de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de la carrera de Medicina. Este enfoque permite trabajar con datos obtenidos a través de instrumentos estructurados. El estudio posee un alcance descriptivo, ya que busca caracterizar el fenómeno del estrés tal como se presenta en la población investigada, sin manipulación de variables. (Stewart, 2023).

La población está conformada por 29 estudiantes de primer semestre de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Amazonas, con edades comprendidas entre los 18 y 20 años. Debido a que el número de participantes es reducido, se trabajó con la totalidad de la población, constituyéndose en un censo, sin aplicación de técnicas de muestreo.

Para la recolección de datos se empleará la técnica de la encuesta estructurada, considerada adecuada para obtener información cuantificable sobre la percepción y experiencias de los estudiantes respecto al estrés académico. De acuerdo con Hulatt, (2025), un cuestionario estructurado es una herramienta de recopilación de datos que consiste en un conjunto de preguntas prediseñadas con un formato fijo y estandarizado. Este tipo de cuestionario se utiliza comúnmente en encuestas para obtener respuestas cuantitativas que permiten un análisis estadístico fácil y eficiente.

Las variables analizadas fueron el manejo del estrés académico como variable principal, y como variables asociadas el nivel de estrés percibido, las causas del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Posteriormente, los datos fueron organizados y analizados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para su interpretación y presentación en tablas y gráficos.





### 3. RESULTADOS

Tabla 1

¿Con qué frecuencia se siente estresado(a) debido a sus actividades académicas?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Nunca	0	0
Rara vez	0	0
Alguna vez	11	37,9
Frecuentemente	15	51,7
Siempre	3	10,3
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: La mayoría de los estudiantes (51,7%) manifiesta que frecuentemente se siente estresado debido a sus actividades académicas, mientras que el 37,9% señala que alguna vez y el 10,3% siempre, lo que evidencia una alta presencia de estrés académico.

Tabla 2

¿Cómo calificaría su nivel general de estrés durante el semestre académico?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy bajo	0	0
Bajo	1	3,4
Moderado	18	62,1
Alto	7	24,1
Muy alto	3	10,3
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 62,1% de los estudiantes califica su nivel de estrés como moderado, el 24,1% alto, el 10,3% muy alto y el 3,4% bajo, mientras que el 0% indica muy bajo.





**Tabla 3**

¿Con qué frecuencia presenta síntomas relacionados con el estrés (dolor de cabeza, irritabilidad, cansancio, dificultad para concentrarse)?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy bajo	0	0
Bajo	1	3,4
Moderado	18	62,1
Alto	7	24,1
Muy alto	3	10,3
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 51,7% de los estudiantes presenta algunas veces síntomas relacionados con el estrés, el 31% frecuentemente, el 10,3% siempre y el 6,9% rara vez, mientras que el 0% nunca los presenta.

**Tabla 4**

¿Qué suele hacer para reducir o controlar el estrés? (Puede elegir más de una opción)?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Realizar actividad física	10	34,5
Escuchar música o ver entretenimiento	14	48,3
Hablar con amigos o familiares	10	34,5
Organizar mejor su tiempo	7	24,1
Dormir o descansar	23	79,3
Uso de redes sociales	9	31
No utiliza ninguna estrategia	2	6,9
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 79,3% de los estudiantes señala que dormir o descansar es la principal estrategia para reducir el estrés, seguido del 48,3% que escucha música o ve entretenimiento. Además, el 34,5% realiza actividad física y habla con amigos o familiares, el 31% utiliza redes sociales y el 24,1% organiza mejor su tiempo. Sin





embargo, el 6,9% indica que no utiliza ninguna estrategia. Cabe destacar que, al ser una pregunta de opción múltiple, los estudiantes pudieron elegir más de una alternativa.

**Tabla 5**

¿Con qué frecuencia utiliza estrategias para manejar el estrés?

<b>Frecuencia</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Nunca	1	3,4
Rara vez	3	10,3
Algunas veces	17	58,6
Frecuentemente	6	20,7
Siempre	2	6,9
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 58,6% de los estudiantes utiliza algunas veces estrategias para manejar el estrés, el 20,7% frecuentemente, el 10,3% rara vez, el 6,9% siempre y el 3,4% nunca.

**Tabla 6**

¿Considera que las estrategias que utiliza son efectivas para controlar su estrés??

<b>Frecuencia</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Muy efectivas	3	10,3
Efectivas	13	44,8
Poco efectivas	9	31
Nada Efectivas	1	3,4
No utiliza estrategias	3	10,3
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 44,8% de los estudiantes considera que sus estrategias son efectivas, el 31% poco efectivas, el 10,3% muy efectivas, el 10,3% no utiliza estrategias y el 3,4% nada efectivas.





**Tabla 7**

¿Cómo considera su carga académica actual?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy bajo	0	0
Bajo	1	3,4
Moderado	17	58,6
Alto	9	31
Muy alto	2	6,9
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 58,6% de los estudiantes considera su carga académica moderada, el 31% alta, el 6,9% muy alta y el 3,4% baja, mientras que el 0% muy baja.

**Tabla 8**

¿Cómo calificaría sus hábitos de estudio?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Muy Organizados	1	3,4
Organizados	7	24,1
Mediamente organizados	20	69
Poco organizados	1	3,4
Desorganizados	0	0
Total	29	100

Nota: El 69% de los estudiantes tiene hábitos de estudio medianamente organizados, el 24,1% organizados, el 3,4% muy organizados y el 3,4% poco organizados, mientras que el 0% desorganizados.

**Tabla 9**

¿En promedio, ¿Cuántas horas duerme diariamente?



Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Menos de 5 horas	9	31
Entre 5 y 6 horas	14	48,3
Entre 6 y 7 horas	5	17,2
Mas de 7 horas	1	3,4
Total	29	100

Nota: El 48,3% de los estudiantes duerme entre 5 y 6 horas, el 31% menos de 5 horas, el 17,2% entre 6 y 7 horas y el 3,4% más de 7 horas.

**Tabla 10**

¿Cuenta con apoyo emocional o social cuando enfrenta situaciones de estrés académico o personal?

Frecuencia	Cantidad	Porcentaje (%)
Siempre	6	20,7
Casi Siempre	8	27,6
Algunas veces	12	41,4
Rara vez	2	6,9
Nunca	1	3,4
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nota: El 41,4% de los estudiantes señala que algunas veces cuenta con apoyo emocional, el 27,6% casi siempre, el 20,7% siempre, el 6,9% rara vez y el 3,4% nunca.

En conjunto, los resultados evidencian que el estrés académico está presente en la mayoría de los estudiantes, predominando niveles moderados y frecuentes. Además, una proporción importante presenta síntomas asociados al estrés, como cansancio y dificultad para concentrarse, aunque los estudiantes utilizan diversas estrategias de afrontamiento, estas no siempre son aplicadas de forma constante ni resultan completamente efectivas. Asimismo, se identificó que la mayoría duerme menos de las horas recomendadas y presenta hábitos de estudio medianamente organizados, factores que pueden contribuir al aumento del estrés académico.





## 5. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian que el estrés académico es frecuente en los estudiantes de primer semestre de Medicina, predominando niveles moderados y altos. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por (Silva-Ramos, 2020) quien afirma que el estrés académico se produce cuando las exigencias superan la capacidad de afrontamiento del estudiante.

Asimismo, los síntomas asociados al estrés, como cansancio y dificultad para concentrarse, estuvieron presentes en una proporción importante de estudiantes, lo que demuestra que el estrés afecta no solo el estado emocional, sino también el bienestar físico y el rendimiento académico. Estos resultados son similares a los reportados por (Esteban Mateo Moreno, 2022), quien identificó niveles elevados de estrés en estudiantes universitarios ecuatorianos.

En relación con las estrategias de afrontamiento, la mayoría de los estudiantes utiliza dormir o descansar como principal medida; sin embargo, estas estrategias no siempre son utilizadas de forma constante ni resultan completamente efectivas, lo que limita su impacto en el control del estrés.

Además, se identificó que la mayoría de los estudiantes duerme menos de 7 horas diarias, lo cual puede contribuir al aumento del estrés, ya que el descanso insuficiente afecta la capacidad de adaptación del organismo.

Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias de intervención que contribuyan al adecuado manejo del estrés en estudiantes universitarios, especialmente en los primeros niveles de formación.

No obstante, el presente estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la población fue reducido, ya que solo participaron 29 estudiantes, lo que limita la generalización de los resultados. En segundo lugar, el diseño transversal permitió analizar el fenómeno en un momento específico, pero no establecer relaciones de causalidad.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta información relevante sobre el manejo del estrés académico en estudiantes de Medicina en el contexto local.





## 6. CONCLUSIÓN

En relación con el primer objetivo, se concluye que los estudiantes de primer semestre de Medicina presentan principalmente niveles de estrés académico moderados y altos, evidenciándose que la mayoría se siente estresada con frecuencia y manifiesta síntomas como cansancio, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Esto demuestra que el estrés constituye una realidad presente desde las primeras etapas de la formación universitaria y representa un factor que puede afectar su bienestar y desempeño académico.

En cuanto al segundo objetivo, se determinó que el estrés académico se relaciona con diversos factores asociados, entre los que destacan la carga académica moderada y alta, los hábitos de estudio medianamente organizados y el descanso insuficiente, ya que la mayoría de los estudiantes duerme menos de las horas recomendadas. Asimismo, aunque los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento, estas no siempre se aplican de forma constante ni resultan completamente efectivas, lo que limita su capacidad para controlar el estrés de manera adecuada.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo, se evidencia la necesidad de fortalecer acciones de apoyo orientadas al manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios, especialmente durante el primer semestre, etapa en la que se produce el proceso de adaptación al entorno universitario y a las exigencias de la carrera.

En una visión general, el estudio permitió comprender que el estrés académico es una condición frecuente en los estudiantes de Medicina y que su manejo depende no solo de las exigencias académicas, sino también del desarrollo de habilidades personales y del apoyo institucional. Por ello, se sugiere implementar talleres formativos sobre gestión del tiempo y regulación emocional, establecer sistemas de tutorías académicas tempranas y fortalecer el acceso a acompañamiento psicológico preventivo. No obstante, debido al tamaño reducido de la población y al diseño transversal, los resultados deben interpretarse dentro de su contexto, recomendándose la realización de estudios futuros que permitan ampliar y profundizar el conocimiento sobre esta problemática.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maturana A, Vargas A. El estrés escolar. Rev Med Clin Las Condes. 2015;26(1):34-41. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
2. Argüelles JJ. Enfoque cualitativo y cuantitativo para abordar la realidad. 2024. Disponible en: <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/METANOIA/article/view/3629/4153>
3. Román Collazo CA, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Psicol Iztacala. 2011;14(2). Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art5.pdf>
4. Díaz-Parra J. La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica [tesis]. Quito: Universidad Central del Ecuador; 2025. Disponible en: <http://repositorio.uce.edu.ec>
5. Esteban Moreno TH. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. 2022. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3782/378277402002>
6. Hulatt L. ¿Qué es un cuestionario estructurado? 2025. Disponible en: <https://www.studysmarter.es/resumenes/sociologia/investigacion-y-evaluacion/cuestionario-estructurado/>
7. Hutmacher F. Stress in historical context: why it is important that stress was not a way of being 2000 years ago. Front Psychol. 2021;12:539799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799>
8. Loh YX. Global prevalence of anxiety and stress symptoms in healthcare students: a meta-analysis and meta-regression. Respir Res. 2026. <https://doi.org/10.1186/s12991-025-00618-1>
9. Narvárez M. Cuestionario estructurado: qué es, tipos, pros y contras. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/cuestionario-estructurado/>
10. Organización Mundial de la Salud. Estrés. 2023 Feb 21. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
11. Parra D. La influencia del estrés académico en el rendimiento de estudiantes de educación básica. 2025. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-28752025000200078](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-28752025000200078)
12. Silva M. Estrés académico en estudiantes universitarios. 2020. Disponible en: <https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
13. Stewart L. ¿Qué es la investigación descriptiva y cómo se utiliza? 2023. Disponible en: <https://atlasti.com/es/research-hub/investigacion-descriptiva>

**Conflicto de Intereses:** Los autores aseguran que no existen conflictos de intereses vinculados a este estudio y que todos los procedimientos realizados cumplen con los





estándares éticos exigidos por la revista. Además, certifican que este trabajo es original y no ha sido publicado previamente, ni en parte ni en su totalidad, en ninguna otra fuente.

© 2025 por los Autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0. (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

