Estrés en estudiantes de odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit.

Minjares Domínguez Uriel Armando,* Carrillo Zamarripa Naayari Odam,* Hurtado Ruiz Velasco Patricia Anahi,* Ibarra Ortiz Paula María,* González Elías Francia Lisbeth.**

Resumen

Objetivo: evaluar el nivel de estrés generado por la carrera y que es lo que lo desencadena. Material y métodos: La población de estudio estará constituida por la totalidad de estudiantes de los estudiantes de cuarto y quinto año inscritos en el programa de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN) durante el periodo académico de octubre a noviembre 2026. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia o estratificado. Para evaluar el nivel de estrés se utilizará el Inventario SISCO del Estrés Académico. Resultado: entre 40% y 65%, lo que indica una presencia constante de síntomas de estrés en la vida académica y personal de los estudiantes. El 65.2% señaló sentirse incapaz de controlar cosas importantes a veces, y otro 24.8% lo experimenta con bastante frecuencia o muy a menudo. Conclusiones: el 70% y el 80% de los estudiantes presentan niveles de estrés de leves a moderados, mientras que alrededor del 20% a 30% manifiesta niveles moderados a altos, que pueden afectar su bienestar emocional y rendimiento académico.

Palabras clave: Estrés, estudiantes, odontología.

Abstract

Objective: to assess the level of stress generated by the degree program and identify what triggers it. Materials and methods: The study population will consist of all fourth- and fifth-year students enrolled in the Dentistry program at the Autonomous University of Nayarit (UAN) during the October–November 2026 academic period. Sampling was non-probabilistic (convenience) or stratified. The SISCO Academic Stress Inventory will be used to assess stress levels. Result: between 40% and 65%, indicating a constant presence of stress symptoms in the students' academic and personal lives. 65.2% reported feeling unable to control important matters at times, while another 24.8% experience this quite or very frequently. Conclusions: 70% to 80% of students exhibit mild to moderate stress levels, while approximately 20% to 30% report moderate to high levels, which can affect their emotional well-being and academic performance.

Keywords: Stress, students, dentistry.

*Estudiante de la Licenciatura en Cirujano Dentista de la Universidad Autónoma de Nayarit.
**Profesor de la Licenciatura en Cirujano Dentista de la Universidad Autónoma de Nayarit.

Introducción

El estrés puede definirse como la respuesta del organismo (Física, Emocional o Mental) ante la demanda o retos que percibimos como superiores a nuestros recursos para afrontarlos, el estrés es una respuesta fisiológica o psicológica a estresores internos o externos que afectan casi todos los sistemas del cuerpo.[1] También se señala que puede tratarse de tensión emocional o física creada por un reto, demanda o amenaza percibida,[2] históricamente, el término fue popularizado por Hans Selye, quien lo definió como “la respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda de cambio”.[3] El estrés no es siempre algo negativo: en dosis moderadas puede tener efectos adaptativos (Alerta, Motivación, Superación). Sin embargo, cuando es crónico o excesivo, puede producir efectos adversos sobre la salud física y mental.[4]

En el contexto educativo, el estrés académico se refiere a la tensión, agobio o malestar psicológico que viven los estudiantes al enfrentarse a las exigencias del entorno educativo, se define como el estado psicológico de un estudiante y la experiencia transitoria de presión, ansiedad o angustia relacionada con alcanzar metas académicas, cuando los estudiantes se sienten inseguros sobre su capacidad para afrontar los retos académicos.[5,6]

Este tiene relevancia porque se ha vinculado con efectos negativos en el bienestar psicológico de los estudiantes, en su motivación, en su rendimiento académico e incluso en la tasa de abandono de los estudios,[7] los estudiantes pueden presentar más ansiedad, menor autoestima académica o sentir que sus expectativas son muy altas para sus expectativas son muy altas para sus recursos.[8]

Estudiar una profesión, especialmente las relacionadas con las ciencias médicas, suelen ser una fuente generadora de estrés, por lo que estudiar odontología puede resultar “extremadamente estresante”,[9] según la OMS, el estrés está definido como el “conjunto de reacciones fisiológicas, que preparan al organismo para la acción”. La palabra

"estrés" fue utilizada por primera vez en 1936 por Hans Selye, médico austriaco, con el fin de determinar las reacciones específicas que manifiesta el organismo cuando sufre estímulos externos.[10]

Existen factores o estímulos del ambiente organizacional educativo que provocan presión y sobrecarga a los estudiantes, los cuales son llamados "estresores académicos", entre estos factores podemos encontrar las evaluaciones, relaciones sociales, sobrecarga de trabajo, método-logía del docente, etc. Cuando se eleva el nivel de estrés debido a estos factores, provoca una alteración al triple del sistema de respuestas, cognitivo-motor-fisiológico, lo cual podría generar un impacto negativo en el rendimiento académico.[11]

Diferentes estudios hablan sobre situaciones de estrés académico muy concretos entre los estudiantes de odontología, como exámenes, atención a pacientes con pocos recursos para pagar sus propios tratamientos, sobrecarga de trabajos en sus prácticas clínicas, materiales odontológicos de altos costos y poco tiempo para descansar.[12] El estrés académico se define como la respuesta emocional, cognitiva y fisiológica ante las demandas académicas percibidas como excesivas por el estudiante. En el contexto universitario, estas demandas pueden provenir de la carga de trabajo, evaluaciones constantes, prácticas clínicas y la presión por el rendimiento, entre otros factores. [13]
En los estudiantes de odontología, esta situación se intensifica por la combinación de teoría y práctica clínica. Durante sus estudios, los alumnos deben adquirir no solo conocimientos teóricos, sino también habilidades manuales, enfrentarse a pacientes reales y cumplir con metas clínicas, lo cual incrementa su exposición a estresores específicos.[14]

Uno de los factores más citados en la literatura es la sobrecarga de tareas académicas. Además, durante la práctica clínica, los estudiantes enfrentan estresores organizacionales, como la ambigüedad de roles, el mal clima entre compañeros, la presión por cumplir con pacientes y la rigidez de los horarios. Estos factores pueden desencadenar respuestas de estrés más intensas y prolongadas.[15]

Material y Métodos

El presente estudio emplea un enfoque cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental, descriptivo y transversal. La población de estudio estará constituida por la totalidad de estudiantes inscritos en cuarto y quinto año en el programa de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN) durante el periodo académico de octubre a noviembre del 2025.

Se emplea un muestreo no probabilístico por conveniencia. Las variables fueron: edad, género, semestre de estudio y el apoyo social percibido. Criterios de Inclusión: Estudiantes matriculados activamente en el programa y que otorguen su consentimiento Informado para participar. Criterios de Exclusión: Estudiantes con baja temporal o incompleta cumplimentación de los instrumentos.

Para evaluar el nivel de estrés se utilizará el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007). Este instrumento ha sido validado en población universitaria hispanohablante y permite: a) Identificar la frecuencia de estresores (situaciones que causan estrés), como sobrecarga académica o exámenes. b) Medir los síntomas de estrés (reacciones fisiológicas, cognitivas y motoras). c) Determinar el nivel de estrés global que presenta el estudiante.

Esta escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. La escala brinda cinco opciones de respuesta: "nunca", "casi nunca", "a veces", "con bastante frecuencia" y "muy a menudo", que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, las preguntas 4, 5, 7 y 8 se califican en forma inversa o invertida. A mayor puntuación, mayor estrés percibido académico dentro de la población evaluada.

Resultados

El presente estudio, aplicado a 89 estudiantes de cuarto y quinto grado de la Licenciatura en

Odontología, se tomaron 75 muestras a evaluar y se evidenció niveles elevados de estrés. Dados los resultados obtenidos se evidenció que la mayoría presenta niveles significativos de estrés percibido, reflejados de manera consistente en las 10 preguntas del instrumento aplicado.

En términos generales, la categoría “a veces” fue la más frecuente ya que en prácticamente todas las preguntas, con porcentajes que oscilaron entre 40% y 65%, lo que indica una presencia constante de síntomas de estrés en la vida académica y personal de los estudiantes. Además, entre un 15% y un 35% de los participantes reportó experimentar estos síntomas “con bastante frecuencia” o “muy a menudo”, lo cual representa un grupo con niveles moderados a altos de estrés.

Las preguntas relacionadas con falta de control, acumulación de dificultades, nerviosismo y tensión emocional mostraron porcentajes especialmente elevados. El 65.2% señaló sentirse incapaz de controlar cosas importantes a veces, y otro 24.8% lo experimenta con bastante frecuencia o muy a menudo. En el 55.1% se siente nervioso o estresado a veces, y 34.8% con mayor frecuencia. El 45% a 50% reporta molestia o frustración ante situaciones inesperadas a veces, y hasta un 15% lo vive de forma frecuente o intensa.

Entre 40% y 47% siente que las dificultades se acumulan o que no pueden con todas sus obligaciones a veces, mientras que un 30% adicional lo experimenta de frecuencia moderada a alta. Aunque también se identificaron porcentajes positivos en los ítems sobre sentir control o capacidad para manejar problemas, estos nunca superaron el 35% en categorías elevadas, mostrando que la percepción de control está presente, pero no lo suficiente para contrarrestar el nivel general de estrés.

En suma, los resultados permiten concluir que aproximadamente entre el 70% y el 80% de los estudiantes presentan niveles de estrés de leves a moderados, mientras que alrededor del 20% a 30% manifiesta niveles moderados a altos, que pueden afectar su bienestar emocional y rendimiento académico.

Discusión

Dado que los estudiantes de odontología se enfrentan a cargas académicas intensas, presión clínica, múltiples responsabilidades y demanda constante de precisión, se recomienda implementar estrategias institucionales de apoyo, como talleres de manejo del estrés, acompañamiento psicológico y distribución equilibrada de cargas académicas. Diversos estudios realizados con anterioridad han mostrado que el estrés en estudiantes de odontología es un fenómeno constante y multifactorial, derivado tanto de las exigencias académicas como de los trabajos clínicos. En la investigación de Barraza et al. (2019), se identifica que los trabajos escolares y las tareas acumuladas son de los estresores más frecuentes entre estudiantes de odontología, junto con el semestre que cursan, la relación sentimental, fumar y la actividad física.[15]

De acuerdo con De la Llata (2018),[16] el estudiante de odontología enfrenta una carga emocional y física considerable desde los primeros semestres, especialmente al combinar teoría demandante con prácticas preclínicas que requieren precisión, motricidad fina, mentalidad rápida y un alto nivel de autocontrol. Esta autora señala que el estrés académico se intensifica al avanzar en la carrera, pues el alumno debe afrontar trabajos acumulados, evaluaciones continuas y la presión por mantener un buen desempeño en un ambiente competitivo.

Una situación similar se observa en estudios realizados en universidades privadas, como el análisis de la Universidad de Monterrey, donde se encontró que las cargas académicas y clínicas tienden a sobrepasar la capacidad de organización del estudiante promedio, generando ansiedad, fatiga mental y ansiedad cuando no se logra cumplir con los estándares esperados. De acuerdo con su investigación, las clínicas representan uno de los mayores generadores de estrés, no solo por la responsabilidad real sobre el paciente, sino por la necesidad de cumplir con tiempos, requisitos de los casos y evaluaciones estrictas por parte de los docentes, lo cual crea un

ambiente prolongado de tensión. Ambos estudios junto con el presente coinciden en que la combinación entre presión académica, sobrecarga de tareas, demanda técnica y responsabilidad clínica coloca al estudiante de odontología en una posición particularmente vulnerable al estrés, especialmente cuando no cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento. También se destaca que, aunque la formación odontológica es rigurosa por naturaleza, la falta de equilibrio entre teoría, clínica y tiempo personal impacta la salud emocional, pudiendo afectar el rendimiento escolar y la seguridad del alumno durante la práctica. En conjunto, la evidencia muestra que el estrés en estos estudiantes no es un evento aislado, sino una problemática estructural muy común que requiere atención institucional, aunque poco tratada. Pero se busca promoverla para tener mejores ambientes de aprendizaje junto con un bienestar psicológico.

Referencias

1. ¿Dónde estudiar?. Universidad Autónoma de Nayarit - UAN [Internet]. Disponible en: https://www.donde-estudiar.info/universidad-autonoma-de-nayarit-uan/
2. Luna D, García S, Soria E, Ávila M, Ramírez V, García B, et al. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. Investigación en Educación Médica. 2020; 7 (35): 8–17.
3. Curay Y, Koo V, Cubas K, Huanca K, López W, Barturen E, et al. COVID-19 y su impacto en la odontología. Revista Estomatológica Herediana [Internet]. 2021; 31 (3): 199–207.
4. Díaz Cárdenas S, Arrieta Vergara K, González Martínez F. Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Salud, Barranquilla [Internet]. 2014; 30(2): 121-132.
5. Córdova Sotomayor DA, Santa María Carlos FB. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev Estomatol Herediana. 2018; 28(4): 252-258.
6. Evaristo-Chiyong T, Chein-Villacampa S. Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Odontología Sanmarquina. 2015; 18(1): 23.
7. Barraza R. El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*. 2007; *4*: 14-25.
8. Cedeño S. Estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de Guayaquil [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. 2020.
9. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación (6ta ed.). McGraw-Hill Education. 2014.
10. American Psychological Association. Stress: The different kinds of stress. 2023. Disponible: https://www.apa.org/topics/stress
11. MedlinePlus. Estrés y su manejo. U.S. National Library of Medicine. 2024. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm
12. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. International Journal of Stress Management. 2004; 11(2): 132–148.
13. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth. 2020; 25 (1): 104–112.
14. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. 1936: 138 (3479).
15. Barraza Macías A, González García LA, Garza Madero A, Cázares de León F. El estrés académico en alumnos de odontología. Revista Mexicana de Estomatología. 2019; 6(1): 12-26.
16. De la Llata-Villaseñor CA, Lozano-González EO. Estrés académico en la práctica clínica del odontólogo en formación. Revista de Educación y Desarrollo. 2018; 44: 17-28.