



ARTÍCULO ORIGINAL

Estrés por la recuperación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay (2022-2023)


Stress due to academic recovery in medical students at the National University of Asunción, Paraguay (2022-2023)

Alejandra Monserrat Acosta Álvarez¹ , Dulce Aramí Acuña Delvalle¹ ,
Jennifer Giovanna Agüero Paredes¹ , Pablo Alexander Bareiro Notario¹ ,
María Belén Ferreira Sierra¹ , Laura Monserrat Franco Olmedo¹ ,
Fabiola María García Medina¹ , Ivanna Magdalena Samudio Vargas¹ ,
Ignacio Ortiz Galeano¹ , Pasionaria Rosa Ramos Ruíz - Díaz¹ 

¹ Universidad Nacional de Asunción. Paraguay

Editor responsable: Raúl Real Delor. Universidad Nacional de Asunción, Paraguay. 

Revisores:

María Eugenia Acosta de Hetter. Universidad Nacional de Asunción. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud. San Lorenzo, Paraguay. 

Iris Nilda Vuyk de Manera. Universidad Privada del Este. Facultad de Medicina. Asunción, Paraguay. 

Cómo referenciar este artículo: Acosta Álvarez AM, Acuña Delvalle DA, Agüero Paredes JG, Bareiro Notario PA, Ferreira Sierra MB, Franco Olmedo LM, García Medina FM, Ivanna Magdalena Samudio Vargas IM, Ignacio Ortiz Galeano I, Ramos Ruíz - Díaz PR. Estrés por la recuperación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay (2022-2023). Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int. 2026; 13 (1): e13122608

Artículo recibido: 22 julio 2025


Artículo aceptado: 20 noviembre 2025


Autor correspondiente:

Dra. Pasionaria Rosa Ramos Ruíz - Díaz
Correo electrónico: pasionariaramos@gmail.com

Dictamen del artículo:

https://www.revistaspmi.org.py/dictamenes/DIC2025/33_dictamenes.pdf

Acceso a base de datos 

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons CC-BY 4.0

RESUMEN

Introducción: la recuperación académica post pandemia pudo haber influido en el estrés de los estudiantes de medicina.

Objetivo: caracterizar el estrés por la recuperación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay, 2022-2023.

Metodología: estudio observacional, descriptivo, transversal, temporalmente prospectivo, realizado desde marzo a noviembre del 2024, en estudiantes que

hayan pasado por el período de recuperación académica post pandemia durante los años 2022 a 2023. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario del Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de Barraza versión 2007, para el estrés académico. Las variables fueron *sociodemográficas, estresores y los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales*. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética institucional.

Resultados: fueron encuestados 222 estudiantes, 63,96% eran mujeres, la edad media fue de 22 años. Los estresores más frecuentes fueron *el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares* (casi siempre en 39,64%) y *la sobrecarga de tareas y trabajos escolares* (casi siempre en 38,29%). Los síntomas fueron *problemas de concentración* ("casi siempre" en 34,23%), *absentismo en las clases* ("ocasional" en 38,01%). Excepto en los *trastornos del sueño*, en todos los demás síntomas, la mayoría se presenta en los alumnos. La mayor brecha por sexo existe en cuanto a *la personalidad y carácter del profesor* (masculino 16%, femenino 84%).

Conclusiones: se resalta la necesidad de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés en el ámbito universitario especialmente en períodos de alta presión como fue el proceso de recuperación académica post pandemia.

Palabras claves: pandemias, COVID-19, estrés psicológico, signos y síntomas

ABSTRACT

Introduction: Post-pandemic academic recovery may have influenced stress levels among medical students.

Objective: To characterize stress due to academic recovery among medical students

at the National University of Asunción, Paraguay, 2022-2023.

Methodology: Observational, descriptive, cross-sectional, temporally prospective study conducted from March to November 2024 on students who underwent the post-pandemic academic recovery period from 2022 to 2023. The sampling type was non-probabilistic convenience sampling. The data collection instrument was a questionnaire from the 2007 version of Barraza Systemic Cognitivist Inventory (SISCO) for academic stress. The variables were sociodemographic, stressors, and physical, psychological, and behavioral symptoms. The study was approved by the institutional Ethics Committee.

Results: Two hundred twenty-two students were surveyed, 63.96% of whom were women, with a mean age of 22 years. The most frequent stressors were excessive personal responsibility for fulfilling school obligations (almost always in 39.64%) and overload of school tasks and assignments (almost always in 38.29%). The symptoms were concentration problems ("almost always" in 34.23%) and absenteeism in classes ("occasional" in 38.01%). Except for sleep disorders, most of the other symptoms were present in male students. The largest gender gap existed in terms of the personality and character of the teacher (male 16%, female 84%).

Conclusions: The need to implement support and stress management strategies in the university environment is highlighted, especially in periods of high pressure such as the post-pandemic academic recovery process.

Keywords: pandemics, COVID-19, psychological stress, signs and symptoms

INTRODUCCIÓN

En respuesta a la declaración de pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ante la expansión del COVID-19, varios países de Sudamérica implementaron medidas de confinamiento estricto para frenar la propagación del virus. Todas las actividades, sobre todo aquellas referidas al trabajo y la educación, se trasladaron a la modalidad virtual ^(1, 2).

En Paraguay, el Gobierno Nacional estableció medidas sanitarias (pre-cuarentena o cuarentena parcial) por Resolución S.G. N°90/2020 con el fin de evitar la propagación del virus ⁽³⁾. Posteriormente, el 20 de marzo 2020, se endurecieron las medidas sanitarias, declarando oficialmente una cuarentena total, denominada oficialmente "*Aislamiento Preventivo General*", en donde toda circulación ciudadana se encontraba restringida a excepción de casos de suma necesidad o urgencia ⁽⁴⁾. El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP y BS) declaró el cese de todas las actividades sociales, de carácter público y privado en el país, se cerraron las fronteras y se crearon albergues para las personas que llegaban al país ⁽⁵⁾.

A nivel educacional, el Rectorado de la Universidad Nacional de Asunción (UNA) declaró el cese de las clases presenciales y atención a todo público, en concordancia al Decreto Presidencial N°3442 y a lo resuelto por el Consejo Superior Universitario (CSU) ⁽⁶⁾. A través de la Resolución N° 0421/2020 se estableció, entre otras medidas, el alargar las medidas de suspensión de clases ⁽⁷⁾. El 26 de marzo del 2020 el Paraguay se declara en "*estado de emergencia*", promulgando la Ley N° 6524 estableciendo medidas administrativas, fiscales y financieras ⁽⁸⁾. Ante esta Resolución, la UNA declaró las suspensiones de las clases desde el 30 de marzo hasta el 12 de abril ⁽⁹⁾, prolongándose durante todos los meses de abril y mayo 2020 ⁽¹⁰⁾.

Toda esta situación obligó a nivel de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la UNA a reorganizar el calendario académico, y dado que las clases fueron suspendidas, el semestre que debía de ser cursado durante el periodo marzo a julio del año 2020 no pudo realizarse, buscándose una alternativa por lo que en el año 2022 se optó por comprimir los semestres y cursar 5 semestres en 2 años (2022-2023) ^(11, 12, 13). Derivados del aislamiento social y confinamiento, así como la alta incertidumbre vivida, surgieron los altos niveles de ansiedad y estrés ⁽¹⁴⁾. Este estrés debido a las nuevas demandas del entorno fue denominado como "estrés de pandemia" ⁽¹⁵⁾.

El estrés constituye "*un estado de tensión mental o preocupación generado por una situación complicada*" ⁽¹⁶⁾, y constituye una reacción natural que se experimente cierto nivel de angustia ante determinadas situaciones, siendo importante la forma en que lo gestionamos ⁽¹⁷⁾.

El estrés académico "*constituye una reacción de activación cognitiva, emocional, conductual y fisiológica ante eventos y estímulos académicos*", impactando en los estudiantes de forma significativa ⁽¹⁷⁾. Los estudiantes poseen esta activación frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la universidad, conocidos como "estresores" ⁽¹⁸⁾ y abarcan la competencia entre compañeros, la presión de los exámenes, la sobrecarga de tareas y presentaciones en clase, así como la sensación de responsabilidad. También pueden surgir debido a una carga académica excesiva, restricciones de tiempo, dificultades con tutores o compañeros, y la necesidad de cumplir con requisitos de trabajo en grupo y evaluaciones ⁽¹⁹⁾.

Las instituciones educativas enfocadas en ciencias médicas han sido identificadas como entornos donde los estudiantes suelen experimentar mayores niveles de estrés ⁽²⁰⁾. Los estudiantes que poseen un

nivel de estrés medio y alto poseen un rendimiento académico bajo ⁽²¹⁾, funcionando también como un coadyuvante en eventos cardiovasculares como infarto agudo de miocardio, arritmias e hipertensión arterial ⁽²²⁾. Puede también estar asociado a gastritis, dislipidemias, trastornos del sistema inmune y mentales ⁽²³⁾. En nuestro país, 84,48% de los estudiantes de medicina padecen de malestar muscular, 82,41% padecen ansiedad y 78,62% presentan insomnio debido a situaciones de estrés, sobrecarga horaria y las preocupaciones inherentes al proceso académico ⁽²⁴⁾. Debido a estos estresores académicos, los estudiantes pueden verse afectados por reacciones físicas, psicológicas y conductuales frente a lo que les genere estrés ⁽²⁵⁾ por lo que el objetivo del presente trabajo fue caracterizar el estrés por la recuperación académica en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay durante los años 2022 y 2023.

METODOLOGIA

El estudio fue observacional, descriptivo, transversal con componente analítico. El ámbito temporal fue desde marzo a noviembre del año 2024 y se realizó en la FCM de la UNA. Cuenta actualmente con 855 estudiantes, desarrollando sus actividades en el edificio Kimball o Ciencias Básicas, y también en su hospital escuela, el Hospital de Clínicas ^(26, 27).

La población accesible se conformó con los estudiantes de ambos sexos, matriculados en 2024. Se incluyó a los estudiantes que hayan pasado por el período de recuperación académica post pandemia durante los años 2022 a 2023. El criterio de exclusión fue la negativa a participar de la encuesta. La unidad de análisis fueron los estudiantes de medicina.

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Para el cálculo de la muestra fue considerando una población total de

420 alumnos que fueron quienes cursaron el periodo de recuperación académica post pandemia. Para un nivel de confianza de 95%, un margen de error del 5%, y un 10% de tasa de no respuesta, el número de muestras fue de 222 estudiantes.

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario del Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de Barraza versión 2007, para el estrés académico. Cuenta con 37 ítems, de los cuales fueron utilizados 27, siendo estos específicamente la dimensión de estresores y síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) ⁽²⁸⁾. Se realizó una prueba piloto, a fin de observar si las preguntas eran comprendidas por los encuestados.

Las variables estudiadas fueron variables sociodemográficas (sexo, edad, si el estudiante trabaja, lugar de residencia), nueve ítems para la dimensión de estresores (competencia con los compañeros, exceso de responsabilidad personal, sobrecarga de tareas y trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, participación en clase, no entender los temas, tiempo limitado), seis ítems para la dimensión de síntomas físicos (trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir), siete ítems para la dimensión de síntomas psicológicos (sentimientos de depresión y tristeza, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y de memoria, sensación de tener la mente vacía, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad), cinco ítems para la dimensión de síntomas comportamentales (conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamientos de los demás, desgano para realizar las labores escolares, absentismo en las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos). La escala de medición fue la de tipo Likert ⁽²⁹⁾.

Se realizó un análisis descriptivo. Para las variables cuantitativas se calculó las medidas de tendencia central y de dispersión mientras que para las cualitativas la frecuencia y porcentaje. Se aplicó análisis bivariado para indagar los factores de estrés académico en relación con el sexo aplicando la prueba chi cuadrado. Para tabular la información de la encuesta, análisis e interpretación de la información se utilizó el software Epi Info 7™.

Se respetaron los principios éticos de la declaración de Helsinki. El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética, según el dictamen CEI N° 85/2024, de código TI 589/2024.

RESULTADOS

Fueron encuestados 222 estudiantes, siendo el 63,96% mujeres. El 52,71% tenía edades comprendidas entre 19 a 22 años (tabla 1).

Los estresores que se presentaron con mayor frecuencia fueron el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares (casi siempre, 39,64%) y sobrecarga de tareas y trabajos escolares (casi siempre, 38,29%) (tabla 2).

Al comparar la distribución de los estresores entre ambos sexos, se presentaron diferencias en la personalidad y carácter del profesor, y en la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) (tabla 3).

Entre los síntomas que se mencionaron "casi siempre" se encuentran problemas de concentración (34,23%), fatiga crónica (36,49%) y somnolencia o mayor necesidad de dormir (35,59%). Los síntomas que se presentan de manera "ocasional (algunas veces)" más prevalentes fueron absentismo en las clases (38,01%), inquietud o incapacidad de relajarse y estar tranquilo (36,94%) y trastornos en el sueño con insomnio o pesadillas (34,68%) (tabla 4).

Tabla 1. Características sociodemográficas y laborales de los estudiantes de Medicina, Paraguay, 2023 – 2024 (n 222)

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	80	36,04
Femenino	142	63,96
Grupos etarios		
19 – 22 años	117	52,71
23 – 26 años	94	42,34
27 – 30 años	11	4,95
Lugar de residencia		
Central	143	64,41
Asunción	74	33,33
Cordillera	3	1,35
Concepción	1	0,45
Paraguarí	1	0,45
Trabaja		
Sí	36	16,22
No	186	83,78

Los resultados del análisis de los síntomas o reacciones psicológicas, de los físicos y de los comportamentales en relación con el sexo se detallan en las tablas 5-7, respectivamente.

DISCUSIÓN

La mayoría de los estudiantes encuestados fueron del sexo femenino. Esto podría deberse a que también la generalidad de las ingresantes para la carrera de medicina lo son también, representando el 54,7% de los matriculados en el 2022 ⁽³⁰⁾.

La edad tuvo un rango entre 19 y 30 años, lo cual se explica con la alta tasa de ingresantes de promociones recién graduadas de la educación media. En el año 2022, el año de egreso con mayor cantidad de ingresantes fue la del 2020, además de contar con ingresantes de los años 2021 y 2019 ⁽³¹⁾. Respecto al lugar de residencia,

la gran mayoría de los encuestados residían en el Departamento Central, seguido por Asunción. Esto se corrobora con las estadísticas del 2022, donde un 77,3% de ingresantes son del Departamento Central y 11,3% de Asunción ⁽³²⁾.

Hay ciertos elementos que generan estrés con mayor frecuencia que otros, lo cual refleja la complejidad y variedad de las experiencias estudiantiles ⁽³³⁾.

En este trabajo, 8 (3,60%) estudiantes reportaron sentir estrés continuo debido a la competencia con sus compañeros, concordando con el estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo, por lo que estos estudiantes podrían experimentar un impacto significativo en su bienestar emocional y rendimiento académico ⁽³³⁾.

El exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares ha mostrado una distribución con una clara tendencia hacia una mayor percepción de estrés a medida que aumenta la responsabilidad. Este hallazgo subraya la presión que muchos estudiantes experimentaron al sentirse individualmente responsables por su desempeño académico y el cumplimiento de expectativas tanto personales como externas ⁽³⁴⁾.

Se ha visto que una proporción significativa de estudiantes se siente abrumada por la cantidad de trabajo que debieron manejar por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, coincidiendo con el estudio de Correa-Prieto FR ⁽³³⁾. Este estresor pudo estar relacionado con la gestión del tiempo, la presión de los plazos y la necesidad de equilibrar múltiples demandas académicas.

Tabla 2. Causas del estrés académico en los estudiantes de Medicina, Paraguay, 2023 – 2024 (n 222)

Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<i>La competencia con los compañeros del grupo</i>	31,98% (71)	27,03% (60)	27,03% (60)	10,36% (23)	3,60% (8)
<i>Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares</i>	2,70% (6)	10,36% (23)	25,23% (56)	39,64% (88)	22,07% (49)
<i>Sobrecarga de tareas y trabajos escolares</i>	1,80% (4)	9,91% (22)	27,03% (60)	38,29% (85)	22,97% (51)
<i>La personalidad y carácter del profesor</i>	4,50% (10)	25,23% (56)	35,14% (78)	26,58% (59)	8,56% (19)
<i>Las evaluaciones de los profesores (ensayos, investigación, exámenes, etc.)</i>	0,90% (2)	10,36% (23)	31,98% (71)	37,84% (84)	18,92% (42)
<i>El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, ensayos, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)</i>	4,05% (9)	16,67% (37)	33,33% (74)	32,88% (73)	13,06% (29)
<i>No entender los temas que se abordan en clase</i>	8,11% (18)	28,83% (64)	34,23% (76)	17,57% (39)	11,26% (25)
<i>Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)</i>	8,56% (19)	22,52% (50)	29,73% (66)	23,87% (53)	15,32% (34)
<i>Tiempo limitado para hacer el trabajo</i>	3,60% (8)	16,22% (36)	26,13% (58)	31,98% (71)	22,07% (49)

En la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA se reportó que el tipo de trabajo que les piden los profesores (como consultas de temas, ensayos, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.) fue un estresor presente "algunas veces", lo que indica que, si bien estas tareas generan cierto nivel de estrés, no son percibidas como una fuente constante de presión. Tanto el tipo de trabajo como la sobrecarga de este generan desgaste psicológico y físico en el estudiante, generando irritación, cansancio, desmotivación, dificultad de concen-

tración e impaciencia, que finalmente repercutirá en el desempeño profesional ⁽³⁵⁾.

La personalidad y carácter del profesor también se identificó como un estresor para algunos estudiantes, aunque con una distribución menos uniforme. Esto sugiere que las interacciones con los docentes pueden variar en términos de cómo afectan el nivel de estrés de los estudiantes, posiblemente influidas por factores como el estilo de enseñanza, la comunicación y el apoyo emocional proporcionado ⁽³⁴⁾.

Tabla 3. Distribución porcentual de los estresores del estrés académico según sexo en los estudiantes de Medicina, Paraguay (2023 - 2024)

Estresores	Femenino		Masculino		p*
	n	%	n	%	
La competencia con los compañeros del grupo					
<i>Siempre y casi siempre</i>	16	11,27	15	18,75	0,2
<i>Algunas y raras veces</i>	82	57,74	38	47,5	
<i>Nunca</i>	44	30,99	27	33,75	
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
<i>Siempre y casi siempre</i>	93	65,49	44	55	0,1
<i>Algunas y raras veces</i>	47	33,09	32	40	
<i>Nunca</i>	2	1,40	4	5	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
<i>Siempre y casi siempre</i>	91	64,08	45	56,25	0,3
<i>Algunas y raras veces</i>	50	35,21	33	41,25	
<i>Nunca</i>	1	0,70	2	2,5	
La personalidad y carácter del profesor					
<i>Siempre y casi siempre</i>	55	38,73	23	28,75	0,007
<i>Algunas y raras veces</i>	85	59,86	49	61,25	
<i>Nunca</i>	2	1,41	8	10	
Las evaluaciones de los profesores (ensayos, investigación, exámenes, etc.)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	86	60,56	40	50	0,06
<i>Algunas y raras veces</i>	56	39,43	38	47,5	
<i>Nunca</i>	0	0	2	2,5	
Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	65	45,77	37	46,25	0,4
<i>Algunas y raras veces</i>	73	51,41	38	47,5	
<i>Nunca</i>	4	2,82	5	6,25	
No entender los temas que se abordan en clase					
<i>Siempre y casi siempre</i>	38	26,76	26	32,5	0,2
<i>Algunas y raras veces</i>	95	66,90	45	56,25	
<i>Nunca</i>	9	6,33	9	11,25	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	57	40,14	30	3,75	0,008
<i>Algunas y raras veces</i>	79	55,63	37	46,25	
<i>Nunca</i>	6	4,23	13	16,25	
<i>Siempre y casi siempre</i>	57	40,14	30	3,75	
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<i>Siempre y casi siempre</i>	77	54,23	43	53,75	0,2
<i>Algunas y raras veces</i>	62	43,66	32	40	
<i>Nunca</i>	3	2,11	5	6,25	

*prueba chi cuadrado

La mayoría de los estudiantes reportaron sentir las evaluaciones de los profesores (como ensayos, investigaciones y exámenes) como un estresor que se presenta "casi siempre", lo que sugiere que este aspecto del entorno académico es una fuente significativa de presión y tensión para ellos. En contraste, en un estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato de 2020, fueron las evaluaciones de los profesores las que constituyeron un estresor infrecuente entre sus estudiantes, lo que indica una diferencia notable en cómo se perciben y manejan las demandas académicas en ambas instituciones ⁽³⁴⁾.

Sobre la participación en clase (cómo responder preguntas, hacer exposiciones, etc.), se evidenció que fue un estresor presente "algunas veces", lo que indica que este tipo de actividades académicas genera cierto nivel de ansiedad, pero no de manera constante. Este resultado coincide con una investigación realizada donde también la participación en clase constituye un estresor muy infrecuente. La coincidencia entre ambos estudios sugiere que, en estos contextos educativos, las actividades que implican hablar en público o interactuar de manera activa en clase no son una fuente significativa de estrés para la mayoría de los estudiantes ⁽³⁶⁾.

No entender los temas que se abordan en clase fue un estresor presente "algunas veces", lo que sugiere que, aunque enfrentan dificultades en la comprensión de los contenidos académicos, estas situaciones no son frecuentes ni persistentes. Sin embargo, en un estudio realizado se evidencia que no entender los temas abordados en clase fue el segundo estresor más frecuente entre sus estudiantes, lo que indica que en su entorno académico este problema es más común y genera mayor presión emocional ⁽³⁴⁾.

El tiempo limitado para realizar los trabajos académicos fue un estresor presente "casi siempre", lo que sugiere que la gestión del

tiempo y la carga de trabajo académico son fuentes constantes de presión para ellos. En contraste, en otra investigación, este estresor fue infrecuente entre sus estudiantes, lo que indica una diferencia notable en cómo se percibe la disponibilidad de tiempo para cumplir con las tareas académicas en ambas instituciones ⁽³⁴⁾.

El sentimiento de inquietud estuvo presente "algunas veces", lo que indica que este síntoma no es prevalente de manera constante. Sin embargo, en el estudio realizado en Ecuador se encontró que la inquietud fue el segundo síntoma y la depresión y la tristeza fueron síntomas infrecuentes entre sus estudiantes. La coincidencia en ambos estudios podría indicar que, en estos contextos académicos, aunque los estudiantes experimentan situaciones de malestar emocional, logran mantener estos síntomas bajo control ⁽³⁴⁾. Esto podría producir un desequilibrio interno con afectación del funcionamiento psicológico y fisiológico de los estudiantes, ya que el estrés académico puede llevar al estrés crónico y así al deterioro mental de quienes lo padecen ⁽³⁷⁾.

En cuanto a los síntomas de ansiedad, angustia o desesperación, se reportaron que "algunas veces" los estudiantes sintieron estos síntomas, lo que sugiere que estos sentimientos no son altamente prevalentes ni constantes. Dichos sentimientos podrían estar relacionados a la sobrecarga de trabajos y al tiempo limitado para realizarlas, provocando en el estudiante pocas horas de sueño y fatiga crónica ⁽³⁸⁾.

Tabla 4. Síntomas del estrés académico en los estudiantes de Medicina, Paraguay, 2023 – 2024 (n 222)

Síntomas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Síntomas o reacciones psicológicas					
<i>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</i>	4,05% (9)	13,51% (30)	36,94% (82)	30,18% (67)	15,32% (34)
<i>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)</i>	10,36% (23)	25,68% (57)	29,73% (66)	23,87% (53)	10,36% (23)
<i>Ansiedad, angustia o desesperación</i>	5,41% (12)	16,22% (36)	30,18% (67)	29,28% (65)	18,92% (42)
<i>Problemas de concentración</i>	5,41% (12)	13,51% (30)	29,28% (65)	34,23% (76)	17,57% (39)
<i>Sensación de tener la mente vacía</i>	21,62% (48)	20,27% (45)	31,98% (71)	17,57% (39)	8,56% (19)
<i>Problemas de memoria</i>	10,36% (23)	27,93% (62)	30,18% (67)	21,17% (47)	10,36% (23)
<i>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</i>	21,62% (48)	21,62% (48)	32,43% (72)	16,67% (37)	7,66% (17)
Síntomas o reacciones físicas					
<i>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</i>	11,26% (25)	20,27% (45)	34,68% (77)	22,52% (50)	11,26% (25)
<i>Fatiga crónica (cansancio permanente)</i>	4,05% (9)	14,41% (32)	29,28% (65)	36,49% (81)	15,77% (35)
<i>Dolores de cabeza o migraña</i>	15,32% (34)	23,87% (53)	30,63% (68)	18,02% (40)	12,16% (27)
<i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</i>	16,67% (37)	28,38% (63)	28,38% (63)	13,96% (31)	12,61% (28)
<i>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</i>	25,23% (56)	21,17% (47)	15,32% (34)	18,92% (42)	19,37% (43)
<i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i>	4,95% (11)	12,16% (27)	23,87% (53)	35,59% (79)	23,42% (52)
Síntomas o reacciones comportamentales					
<i>Conflictos o tendencia para polemizar o discutir</i>	24,32% (54)	34,68% (77)	34,68% (77)	5,41% (12)	0,90% (2)
<i>Aislamientos de los demás</i>	12,61% (28)	22,52% (50)	31,98% (71)	20,27% (45)	12,61% (28)
<i>Desgano para realizar las labores escolares</i>	3,62% (8)	14,48% (32)	34,84% (77)	34,84% (77)	12,22% (27)
<i>Absentismo en las clases</i>	14,03% (31)	22,62% (50)	38,01% (84)	20,81% (46)	4,52% (10)
<i>Aumento o reducción del consumo de alimentos</i>	9,50% (21)	20,36% (45)	26,24% (58)	25,34% (56)	18,55% (41)

*prueba chi cuadrado

En cuanto a los problemas de concentración, en nuestro estudio la mayoría de los estudiantes indicaron tener problemas de concentración "casi siempre" lo que puede ser una señal de que esta dificultad tiende a ser más crónica. Sin embargo, en el estudio realizado en Perú, los estudiantes tienen mayores problemas de concentración sólo algunas veces ⁽³³⁾.

En relación con los síntomas físicos, en nuestro trabajo se observó que la mayor prevalencia corresponde a la fatiga crónica, en el nivel de "casi siempre". Este hallazgo difiere de los resultados obtenidos por Correa-Prieto ⁽³³⁾, donde el trastorno del sueño fue el síntoma más prevalente. Esta discrepancia podría deberse a la cantidad de muestra de nuestro estudio, que fue considerablemente mayor que el estudio citado. Además, nuestra muestra incluyó a estudiantes de diferentes años académicos en relación con el estudio que se centró en estudiantes de primer y segundo año.

En cuanto al síntoma de aislamiento de los demás, la mayoría de los estudiantes manifestó presentar este problema "algunas veces". En contraparte, en un estudio de la Universidad del Papaloapan, México, los estudiantes manifestaron en su mayoría una menor frecuencia de este síntoma comportamental. Lo que puede indicar una diferencia en cuanto a las diferentes formas de sobrellevar las diferentes situaciones estresantes en dife-

Tabla 5. Distribución porcentual de los síntomas del estrés académico según sexo en los estudiantes de Medicina, Paraguay (2023 - 2024) (n 222)

Síntomas o reacciones psicológicas	Femenino		Masculino		Valor p*
	n	%	n	%	
Presentan inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	69	48,59	33	41,25	0,3
<i>Algunas y raras veces</i>	69	48,59	42	52,5	
<i>Nunca</i>	4	2,82	5	6,25	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	55	38,73	21	26,25	0,03
<i>Algunas y raras veces</i>	77	54,23	46	57,2	
<i>Nunca</i>	10	7,04	13	16,25	
Ansiedad, angustia o desesperación					
<i>Siempre y casi siempre</i>	80	56,34	27	33,75	0,005
<i>Algunas y raras veces</i>	56	39,44	47	58,75	
<i>Nunca</i>	6	4,23	6	7,5	
Problemas de concentración					
<i>Siempre y casi siempre</i>	78	54,92	37	46,25	0,05
<i>Algunas y raras veces</i>	60	42,25	35	43,75	
<i>Nunca</i>	4	2,82	8	10	
Sensación de tener la mente vacía					
<i>Siempre y casi siempre</i>	41	28,87	17	21,25	0,3
<i>Algunas y raras veces</i>	74	52,11	42	52,5	
<i>Nunca</i>	27	19,01	21	26,25	
Problemas de memoria					
<i>Siempre y casi siempre</i>	48	33,80	22	27,5	0,08
<i>Algunas y raras veces</i>	84	59,15	45	56,25	
<i>Nunca</i>	10	7,04	13	16,25	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Siempre y casi siempre</i>	34	23,94	20	25	0,5
<i>Algunas y raras veces</i>	80	56,34	40	5	
<i>Nunca</i>	28	19,72	20	25	

*prueba chi cuadrado

rentes sociedades ⁽³⁸⁾.

En cuanto a la tendencia a polemizar, la mayoría de los estudiantes presentaban tendencia a polemizar de manera "ocasional" (algunas veces, rara vez) lo cual coincide con el estudio de la Universidad de México en el cual la prevalencia es de la tendencia a polemizar raras veces. Esto sugiere que, a pesar de presentar situaciones de malestar físico y emocional, los estudiantes no presentan una tendencia a las discusiones ⁽³⁵⁾.

En el estudio presente, en cuanto a los síntomas comportamentales manifestadas por los estudiantes, se encontró que la mayoría presenta desgano para realizar las labores escolares "algunas veces" en 34,84%, mientras que, en un estudio de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, México 2019, en estudiantes universitarios

se reporta una prevalencia ligeramente superior del 36,9% ⁽³⁵⁾. Esto sugiere que ambos grupos de estudiantes experimentan síntomas similares en términos de desgano. En contraste, en un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Guerrero a estudiantes de las áreas de matemáticas, letras, arquitectura, economía, urbanismo y filosofía, la prevalencia de este síntoma es notablemente más baja, alcanzando sólo 8,9%. ⁽³⁹⁾. Estas diferencias podrían estar relacionadas con la naturaleza de las disciplinas y las demandas académicas específicas de cada institución.

Por otra parte, respecto al aumento o reducción del consumo de alimentos, nuestro estudio demuestra que 26,24% lo padece "algunas veces", lo que contrasta con el 31,4% encontrado en el estudio de Aguascalientes ⁽³⁵⁾. Esto indica una cercanía en las cifras entre ambos grupos. Sin embargo, al comparar estos resultados con un estudio Jerez Mendoza y Oyarzo Barría ⁽⁴⁰⁾ (2015) realizado a estudiantes del área de la salud en Chile en la Universidad de Los Lagos, Osorno, se reporta en 68,8%, con una diferencia considerable. Esto

podría reflejar las diversas presiones y contextos académicos que experimentan los estudiantes en diferentes áreas de estudio, sugiriendo que el entorno educativo influye significativamente en las manifestaciones de estos síntomas comportamentales.

Al comparar si la distribución de los estresores presentaba diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos se hallaron diferencias en la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.). Este hallazgo es consistente con un estudio realizado en la Universidad de Guadalajara, México, que reporta niveles más altos de estrés en mujeres vinculados a estos mismos factores. Esto puede atribuirse a una combinación de factores de presión social, altas expectativas académicas y una mayor reactividad emocional frente a la evaluación y las restricciones de tiempo para cumplir sus responsabilidades ⁽⁴¹⁾.

Tabla 6. Distribución porcentual de los síntomas del estrés académico según sexo en los estudiantes de Medicina, Paraguay (2023 - 2024) (n 222)

Síntomas o reacciones físicas	Femenino		Masculino		Valor p*
	n	%	n	%	
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	38	33,80	37	46,25	0,0004
<i>Algunas y raras veces</i>	92	64,79	30	3,75	
<i>Nunca</i>	12	8,45	13	16,25	
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
<i>Siempre y casi siempre</i>	78	54,92	38	47,5	0,02
<i>Algunas y raras veces</i>	62	43,66	35	43,75	
<i>Nunca</i>	2	1,41	7	8,75	
Dolores de cabeza o migraña					
<i>Siempre y casi siempre</i>	47	33,09	20	25	0,009
<i>Algunas y raras veces</i>	81	57,04	40	5	
<i>Nunca</i>	14	9,86	20	25	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
<i>Siempre y casi siempre</i>	45	31,69	14	17,5	0,0005
<i>Algunas y raras veces</i>	83	58,45	43	53,75	
<i>Nunca</i>	14	9,86	23	28,75	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
<i>Siempre y casi siempre</i>	54	38,02	31	38,75	0,5
<i>Algunas y raras veces</i>	55	38,73	26	32,5	
<i>Nunca</i>	33	23,24	23	28,75	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Siempre y casi siempre</i>	86	60,56	45	56,25	0,4
<i>Algunas y raras veces</i>	51	35,92	29	36,25	
<i>Nunca</i>	5	3,52	6	7,5	

*prueba chi cuadrado

Tabla 7. Distribución porcentual de los síntomas del estrés académico según sexo en los estudiantes de Medicina, Paraguay (2023 – 2024) (n 222)

Síntomas o reacciones comportamentales	Femenino		Masculino		Valor p*
	n	%	n	%	
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
<i>Siempre y casi siempre</i>	10	7,04	4	5	0,6
<i>Algunas y raras veces</i>	100	70,42	54	67,5	
<i>Nunca</i>	32	22,53	22	27,5	
Aislamiento de los demás					
<i>Siempre y casi siempre</i>	46	32,39	27	33,75	0,4
<i>Algunas y raras veces</i>	81	57,04	40	5	
<i>Nunca</i>	15	10,56	13	16,25	
Desgano para realizar las labores escolares					
<i>Siempre y casi siempre</i>	66	46,48	38	47,5	0,8
<i>Algunas y raras veces</i>	70	49,30	40	5	
<i>Nunca</i>	6	4,23	2	2,5	
Absentismo en las clases					
<i>Siempre y casi siempre</i>	32	22,54	24	30	0,2
<i>Algunas y raras veces</i>	92	64,79	43	53,75	
<i>Nunca</i>	18	12,68	13	16,25	
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<i>Siempre y casi siempre</i>	69	48,59	28	35	0,07
<i>Algunas y raras veces</i>	63	44,37	41	51,25	
<i>Nunca</i>	10	7,04	11	13,75	

*prueba chi cuadrado

También presentaron diferencias la personalidad y carácter del profesor. En investigaciones similares, se ha encontrado que el comportamiento y la actitud del profesor impactan de forma distinta según el sexo del estudiante. Un estudio sobre el estrés académico realizado en la Universitat de les Illes Balears del año 2018 confirma que las mujeres tienden a reportar niveles de estrés más altos en situaciones que involucran interacción social y *feedback* negativo del docente, lo que afecta su rendimiento académico, más que en el caso de los hombres ⁽⁴²⁾.

Al comparar la distribución de los síntomas entre ambos sexos, presentaron diferencias los sentimientos de depresión y tristeza (decaído); la ansiedad, angustia o desesperación; los problemas de concentración; los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas); la fatiga crónica (cansancio permanente); los dolores de cabeza o migraña, los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Estos síntomas deberían constituir signos tempranos de alarma, ya que de persistir podrían desencadenar el síndrome de Burnout. Este hallazgo coincide con estu-

dios previos que sugieren que las mujeres suelen enfrentar mayores niveles de estrés académico y síntomas de Burnout, posiblemente debido a expectativas sociales y académicas más intensas ⁽⁴³⁾. Coincide también con un estudio realizado en la Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile, donde se encontró que las mujeres se sienten más estresadas que los hombres ⁽⁴⁰⁾. Además, otras investigaciones han mostrado que las mujeres pueden experimentar un agotamiento emocional más elevado en comparación con los hombres, lo cual afecta su rendimiento y bienestar si el estrés no es adecuadamente gestionado ⁽⁴⁴⁾.

Estos resultados subrayan la necesidad de estrategias de apoyo y manejo del estrés adaptadas por sexo para reducir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

Dentro de las limitaciones de este estudio podemos mencionar el muestreo no probabilístico (por conveniencia), lo cual podría introducir sesgos al momento de la selección de participantes, lo cual impide la generalización de los resultados a la po-

blación universitaria. Aun así, esta limitación no afecta la calidad y la relevancia de la presente investigación que demuestra el gran estrés a que fueron sometidos los estudiantes debido a las modificaciones curriculares debido a la pandemia del COVID 19.

En conclusión, el estrés académico en los estudiantes de medicina se manifestó por el exceso de responsabilidad y la sobrecarga de tareas como las fuentes de mayor presión. Los estudiantes también señalaron las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo solicitado y la competencia con sus compañeros como factores de estrés significativos. Como síntomas principales podemos mencionar a la inquietud, el aumento de irritabilidad y dificultad para concentrarse. A nivel físico, lo más común fue el trastorno del sueño. Además, se observaron reacciones comportamentales, tales como absentismo, desgano y conflicto interpersonales. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés en el ámbito universitario para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y su rendimiento académico, especialmente en períodos de alta presión como el manifestado durante el proceso de recuperación académica a causa de la compresión de los semestres.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores

Conceptualización: AMAA, DAAD, JGAP.

Metodología: PABN, MBFS, LMFO.

Análisis de datos y edición de resultados: FMGM, I MSV.

Validación: PR, IO.

Redacción – borrador original: AMAA, DAAD, JGAP, PABN, MBFS, LMFO, FMGM, I MSV.

Supervisión: PR, IO.

Redacción – revisión y edición: PR, IO.

Financiamiento

El trabajo fue autofinanciado

Disponibilidad de datos

Los datos utilizados en este estudio están disponibles en:

https://www.revistaspmi.org.py/bd/DIC2025/33_base_de_datos.xlsx

Revisión por pares

Este artículo fue evaluado mediante proceso de revisión por pares a doble ciego, acorde a las políticas de transparencia editorial de la revista. Los revisores autorizaron que sus nombres y dictámenes fueran publicados. Las observaciones y comentarios emitidos por los revisores fueron considerados por los autores, quienes aplicaron las modificaciones necesarias a la versión final publicada. Los dictámenes de los revisores pueden consultarse en el siguiente enlace: https://www.revistaspmi.org.py/dictamenes/DIC2025/33_dictamenes.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castro L R. Coronavirus, una historia en desarrollo. Rev. méd. Chile [Internet]. 2020 [citado 2 Abr 2024]; 148(2): 143-4. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sciarttext&pid=S0034-98872020000200143&lng=es>
2. Cuando empezaron la pandemia y la cuarentena en Argentina [Internet]. Clarín. 3 Mar 2022. [citado 3 Nov 2024]. Disponible en: https://www.clarin.com/sociedad/cuando-empezaron-la-pandemia-y-la-cuarentena-en-argentina_0_mojdSsniMc.html?srsIid=AffmBOorYsnK8dpyhA0deQYsH_eTaeK_cchcEI95U2DeU-KudmeyHm59R
3. Poder Ejecutivo, Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Resolución N° 90: por la cual se establecen medidas para mitigar la propagación del coronavirus (COVID-19) [Internet]. Asunción: Poder Ejecutivo, Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social; 2020. [citado 3 Nov 2024]. Disponible en:

<https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/5a7857-RESOLUCIONSG90COVID19.pdf>

4. Koziol JCh. Restricciones implementadas por el poder ejecutivo durante la pandemia a consecuencia del COVID-19. [Tesis]. [Internet]. Encarnación: Universidad Tecnológica Intercontinental; 2022. [citado 10 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.utic.edu.py/repositorio/Tesis/Grado/Derecho/2022/JORGE%20CHYRNIA%20KOZIOL.pdf>

5. Mazzoleni Insfrán J. Salud pública en tiempos de COVID-19 en Paraguay, marzo 2020/2021. Rev. salud publica Parag [Internet]. 2021 [citado 2 Abr 2024];11(1):1-7. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100001&lng=en

6. Universidad Nacional de Asunción, Rectorado. Resolución N° 0421/2020 de fecha 13 de marzo de 2020 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Rectorado; 2020. [citado 2 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.una.py/resolucion-no-0421-2020-de-fecha-13-de-marzo-de-2020>

7. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Decreto N° 3442/2020: Por el cual se dispone la implementación de acciones preventivas ante el riesgo de expansión del coronavirus (COVID-19) al territorio nacional [Internet]. Asunción: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social; 2020. [citado 2 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/e50ba5-DECRETO3442724d4w8w.pdf>

8. Poder Legislativo. Ley N° 6524: Declara estado de emergencia en todo el territorio de la República del Paraguay ante la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud a causa del COVID-19 o coronavirus y se establecen medidas administrativas, fiscales y financieras [Internet]. Asunción: Poder Legislativo; 2020. [citado 2 Jun 2024]. Disponible en: <https://www.bacn.gov.py/archivos/9156/L EY6524.pdf>

9. Universidad Nacional de Asunción, Rectorado. Resolución N° 0465/2020 de 28 de marzo 2020 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Rectorado; 2020. [citado 2 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.una.py/resolucion-n-0465-2020-de-28-de-marzo-2020>

10. Universidad Nacional de Asunción, Rectorado. Resolución N° 0481/2020 del 19 de abril 2020 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Rectorado; 2020. [citado 9 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.una.py/resolucion-n-0481-2020>

11. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Acta N° 3154 (A.S.O.C.D. N° 3154/23/12/2020). Resolución C.D. N° 1356-00-2020 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas; 2020. [citado 9 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.med.una.py/images/descargas/resoluciones/Resol. CD N%C2%BA 1356.pdf>

12. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Acta N° 3154 (A.S.O.C.D. N° 3154/23/12/2020). Resolución N° 1357-00-2020 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas; 2020. [citado 9 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.med.una.py/images/descargas/resoluciones/Resol. CD N%C2%BA 1357.pdf>

13. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. Acta N° 3181 (A.S.O.C.D. N° 3181/13/12/2021). Resolución N° 1411-00-2021 [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas; 2021. [citado 9 Jun 2024]. Disponible en:

<https://med.una.py/images/descargas/resoluciones/2021/Resol. CD N 1411-00-2021.pdf>

14. Cáceres-González C, Budian RC, González-Rojas HA, Brítez-Silvero JC, Ferrari E. Impactos del COVID-19 en la

salud mental en universitarios de Paraguay. *Psicoperspectivas* [Internet]. 2023 [citado 9 Jun 2024]; 22(1):1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue1-fulltext-2763>

15. Barraza Macías A. El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana [Internet]. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C; 2020. [citado 9 Jun 2024]. Disponible en:

<https://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

16. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2023. [citado 3 Abr 2024]. Disponible en:

https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?qad_source=1&qclid=CjwKCAjw_LoWbBFEiwAmSEQATrI2X-LC9659V6VYPFotSuIH8IVnOIqIQuD_Uz4r4gUFUI6MmgthoCrR4QAvD_BwE

17. Berrio García N, Mazo Zea R. Estrés académico. *Rev. psicol. univ. Antioquia* [Internet]. 2012 [citado 3 Abr 2024];3(2):55-82. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

18. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés académico [Internet]. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba. [citado 3 Abr 2024]. Disponible en:

<https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

19. Palacio OM, Palacio AM, Ortega Varón Blanco Y, Palacio MM, Peralta Roblejo Y. Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed* [Internet]. 2016 [citado 3 Abr 2024]; 17(2): 185-96. Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

20. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. *Rev. EDUMECENTRO* [Internet]. 2015 [citado 15 May 2024];7(2):163-78. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es

21. Espinosa-Castro JF, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT* [Internet]. 2020 [citado 15 May 2024]; 39(1): 63-9. Disponible en:

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707

22. Canda P, Cárdenas A, Rodríguez Hurtado D, Chimeno Viñas M, Patiño M, Gómez Mendoza R, Arbo G, Schejtman A. Estrés y enfermedad cardiovascular. *Medicina* [Internet]. 2023 [citado 15 May 2024]; 83(Supl 1): 29–31. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100029&lang=es

23. López Peláez J, Chinchilla-Giraldo N, Bermúdez Vera IM, Álvarez Ramírez AA. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Rev. cienc soc (Ve)* [Internet]. 2021 [citado 15 May 2024];27(Nº Esp. 3):50-63. Disponible en:

<http://www.produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/36488/39190>

24. Almada de Bernal M, Ledesma Martínez LJ, Gomes de Araújo WJ, Castro Llahuilen IM, Lopes da Silva D, Andrade Souza T. Enfermedades más comunes que afectan a los estudiantes de medicina. *UNIDA Sld* [Internet]. 2022 [citado 15 May 2024];1(3):94-101. Disponible en: <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/unidasld/article/view/118>

25. Avila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia* 2014;1(2): 115-124. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf

26. Universidad Nacional de Asunción. ¿Por qué la UNA? [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción; 2025. [citado 3 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.una.py/por-que-la-una>

27. Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas. *Reseña histórica* [Internet]. San Lorenzo: Facultad de Ciencias Médicas. 2025 [citado 17 Sept 2025]. Disponible en:

<https://med.una.py/resena-historica/>

28. Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. México: ECORFAN; 2018. [citado 16 May 2024]. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

29. Canto de Gante AG, Sosa González WE, Ortega JB, Escobar Castillo J, Santillán Fernández A. Escala de Likert: Una alternativa para elaborar e interpretar un instrumento de percepción social. Revista de la Alta Tecnología y Sociedad [Internet]. 2020 [citado 16 May 2024]; 12(1): 38-45. Disponible en: <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/5ffe0063b15beb25b917bec1/1610481763900/06+CantodeGante+ATS+V12N1+38-45.pdf>

30. Delgado W, director. El 54,7% de los ingresantes a Medicina de la UNA son mujeres [Internet]. Última Hora. 23 Feb 2022; Secc. Nacionales. [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.ultimahora.com/el-547-los-ingresantes-medicina-la-una-son-mujeres-n2988268>

31. Delgado W, director. Medicina: más ingresantes mujeres, con enseñanza pública y en el primer intento [Internet]. HOY. 23 Feb 2022; Secc. Nacionales. [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.hoy.com.py/nacionales/medicina-una-mas-ingresantes-mujeres-con-ensenanza-publica-y-en-el-primer-intento>

32. El 55% de los ingresantes a la carrera de medicina de la FCM-UNA son mujeres [Internet]. IP: Agencia de Información Paraguaya. 24 Feb 2022; Secc. Noticias. [citado 10 Oct 2024]. Disponible en: <https://www.ip.gov.py/ip/2022/02/24/el-55-de-los-ingresantes-a-la-carrera-de-medicina-de-la-fcm-una-son-mujeres/>

33. Correa Prieto FR. Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. Rev. cuerpo

méd. HNAAA [Internet]. 2015 [citado 10 Oct 2024];8(2):80-4. Disponible en: <https://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202/168>

34. Moreno-Montero EM, Naranjo-Hidalgo T, Poveda-Ríos S, Izurieta-Brito D. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. Rev Méd Electrón [Internet]. 1 de mayo de 2022 [citado 20 de noviembre de 2025];44(3):1-15. Disponible en:

<https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4630>

35. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Columba Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 10 Oct 2024];28(79):75-83. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

36. Restrepo JE, Sánchez OA, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicoespacios [Internet]. 2020 [citado 7 Abr 2025];14(24):17-3. Disponible en: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>

37. Macbani Olvera P, Ruvalcaba Ledezma JC, Vásquez Alvarado P, Ramírez González A, González González K, Arredondo Robles K, et al. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. JONNPR [Internet]. 2018 [citado 7 Abr 2025];3(7):522-530. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/2512>

38. Evaristo-Chiyong T, Chein-Villacampa S. Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Odontol Sanmarquina [Internet]. 2015 [citado 7 Abr 2025];18(1):23-7. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/view/11336>

39. Peña-Paredes E, Bernal Mendoza LI, Pérez Cabañas R, Avila LR, García Sales KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE

Inv [Internet]. 2018 [citado 7 Abr 2025];15(92):1-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>

40. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev. Chil. Neuro-psiquiatr [Internet]. 2015 [citado 7 Abr 2025]; 53(3):149-57. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002

41. Hoyer B, van Huizen T, Keijzer L, Rezaei S, Rosenkranz S, Westbrook B. Gender, competitiveness, and task difficulty: Evidence from the field. Labour Econ [Internet]. 2020 [cited 2025 Apr 7];64(101815):101815. Available from: [chrome-https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/408049/1_s2.0_S092753712030021X_main.pdf?sequence=1](https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/408049/1_s2.0_S092753712030021X_main.pdf?sequence=1)

42. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano ML, Plascencia Campos AR, Martín Acosta-Fernández M, Aguilera V. Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Ansiedad y Estrés [Internet]. 2015 [citado 7 Abr 2025]; 21(1): 35-42. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students

43. Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. J Clin Psychol [Internet]. 2006 [cited 2025 Apr 7];62(10):1231-44. Available from: https://criticalreadinginformation.weebly.com/uploads/2/9/6/1/29612773/j_clin_psychol_-_2006_-_dyson_-_freshmen_adaptation_to_university_life_depressive_symptoms_stress_and_coping.pdf

44. Vidal Conti J, Muntaner-Mas A, Palou Sampol P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Contextos Educ

[Internet]. 2018 [citado 9 Nov 2024];(22):181-95. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/326044062_Diferencias_de_estres_y_afrontamiento_del_mismo_segun_el_genero_y_como_afecta_al_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios