

Estrés y depresión en estudiantes de medicina de una sede universitaria en Puebla, México

Stress and Depression in Medical Students. University Campus. State of Puebla. Mexico

Sergio Escárcega Hernández¹ <https://orcid.org/0009-0006-6387-3273>

Layla Darina Castillo López¹ <https://orcid.org/0009-0004-8101-8495>

Alfonso Mora Bolaño¹ <https://orcid.org/0000-0002-8302-1688>

Lilia Turquina González Cárdenas^{2*} <https://orcid.org/0000-0002-4663-8144>

¹Universidad para el Bienestar Benito Juárez García. México

²Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana. Cuba

*Autor para la correspondencia: lilitgcardenas@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La prevalencia de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, es notablemente elevada entre los estudiantes de Medicina. Los horarios intensos, los exámenes frecuentes y las tareas obligatorias son causas significativas de estrés.

Objetivos: Identificar los factores de riesgo que contribuyen al estrés y la depresión en estudiantes de medicina.

Métodos: Se realizó una investigación observacional, descriptiva y transversal en la sede universitaria de Chiautzingo, Puebla, en la Carrera de Licenciatura en Medicina Integral y Salud Comunitaria, durante el periodo octubre-diciembre de 2025. Se utilizó una muestra de 41 estudiantes de Medicina, seleccionada mediante muestreo aleatorio simple. Se aplicaron tres instrumentos: Escala de Estrés Percibido, Cuestionario Burnout e Inventario de Depresión de Beck.

Resultados: El 80,5 % de los estudiantes presentó un nivel elevado de estrés, el 17,1 % un nivel moderado y el 2,4 % un nivel bajo. Según el Cuestionario Burnout, el 39,02 % presentó casos graves de ansiedad (n=16), el 29,26 % mostró indicios de ansiedad (n=12) y el 31,7 % no presentó indicios.

Conclusiones: Los hallazgos concuerdan con las altas tasas de estrés y ansiedad en estudiantes de medicina. La identificación de estos factores supone un llamado de atención a la universidad en general.

Palabras clave: Estrés; depresión; estudiantes; medicina; burnout; salud mental.

ABSTRACT

Introduction: The prevalence of mental disorders, such as anxiety and depression, is notably high among medical students. Intensive schedules, frequent exams, and mandatory assignments are significant sources of stress.

Objectives: To identify the risk factors that contribute to stress and depression among medical students.

Methods: An observational, descriptive, cross-sectional study was conducted at the Chiautzingo, Puebla university campus within the Comprehensive Medicine and Community Health program between October and December 2025. A sample of 41 medical students was selected through simple random sampling. Three instruments were administered: the Perceived Stress Scale, the Burnout Questionnaire, and the Beck Depression Inventory.

Results: 80.5 % of the students exhibited high stress levels, 17.1 % moderate levels, and 2.4 % low levels. Regarding anxiety, 39.02 % presented severe cases (n=16), 29.26 % showed signs of anxiety (n=12), and 31.7 % showed no signs.

Conclusions: The findings align with reports of high stress and anxiety rates among medical students. The identification of these factors serves as a wake-up call for the university as a whole.

Keywords: Stress; depression; medical; students; burnout; mental health.

Recibido: 15/08/2026

Aceptado: 25/08/2026

Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios de Medicina, en términos de ansiedad y depresión, constituye un problema de salud en los últimos años, exacerbado por varios factores estresantes inherentes al entorno académico.⁽¹⁾

El estrés académico se define como la respuesta del cuerpo a múltiples demandas académicas interrelacionadas que exceden las capacidades adaptativas del estudiante. Los primeros estudios, realizados por Johnson, evidenciaron que entre el 10 y el 30 % de los estudiantes presentaba algún grado de estrés académico durante el desarrollo de las actividades curriculares.⁽²⁾

A nivel mundial, la depresión y el estrés son comunes en las facultades de Medicina, con altas tasas de prevalencia.⁽³⁾ Estos trastornos mentales se atribuyen a la interacción entre los factores estresantes académicos y la salud mental de manera integral. Un número no despreciable de estudiantes experimenta una disminución en su rendimiento académico. Los niveles altos de estrés se potencian en el entorno de aprendizaje por las evaluaciones frecuentes,

parciales y finales, los trabajos teórico-prácticos, la participación en clase y la falta de comprensión de los temas.⁽³⁾

La elección de la carrera de Medicina, como compromiso de por vida, puede generar estrés, especialmente cuando no existe motivación intrínseca o cuando la familia ejerce presión. Los factores socioculturales —como la falta de apoyo social, los problemas de salud mental previos, la distancia de la familia y la presión económica— aumentan el riesgo. Los horarios intensos, los exámenes frecuentes y las tareas obligatorias son causas significativas de estrés.⁽⁴⁾

En México, el panorama es similar: existe alta prevalencia de depresión y ansiedad en estos estudiantes, que requiere atención inmediata por el agotamiento mental, consecuencia del estrés prolongado y la excesiva carga de estudio y trabajo. También se asocian afecciones físicas como dolores de cabeza y musculares, y debilitamiento del sistema inmunológico, con el consiguiente rendimiento académico deficiente. Un estudiante agotado y deprimido muestra menor capacidad de empatía, toma de decisiones precisas, adquisición de conocimientos y destrezas para la seguridad del paciente y la calidad de la atención, así como para mantener la resiliencia ante los desafíos de la profesión, pues el estrés afecta la concentración, la calidad del sueño y la motivación.⁽⁵⁾

Por tal motivo, se han desarrollado e implementado estrategias efectivas para mitigar el estrés y la depresión en estudiantes de Medicina, con el fin de promover un ambiente académico más saludable y de apoyo.⁽⁶⁾ El impacto de la pandemia por COVID-19 intensificó estos problemas, debido a la combinación de estrés académico y factores de la vida personal.^(7,8)

Diversos factores sociodemográficos, académicos y clínicos influyen en estos estudiantes: las estrategias de afrontamiento en el contexto de la educación médica, la edad, el año de estudio (nivel académico) y la combinación de estudio y trabajo para ayudar a la familia. Los estudiantes de Medicina más jóvenes muestran niveles elevados de ansiedad y depresión en relación con sus compañeros mayores. Los estudiantes de primer año suelen enfrentar una mayor ansiedad derivada de la transición a la escuela de Medicina y de las expectativas académicas actuales.^(9,10)

Objetivo

Identificar los factores de riesgo que contribuyen al estrés y la depresión en estudiantes de Medicina.

Metodología

La investigación fue observacional, descriptiva y transversal. El estudio se realizó en la sede universitaria de Chiautzingo, perteneciente a la Carrera de Licenciatura

en Medicina Integral y Salud Comunitaria, en el estado de Puebla, durante el periodo octubre-diciembre de 2025.

Población

El universo estuvo constituido por 800 estudiantes de la sede universitaria. Se estipuló un tamaño de muestra de 41 estudiantes del ciclo III, a partir de la aplicación de la fórmula de cálculo de tamaño mínimo para poblaciones finitas en estudios descriptivos, con un nivel de confianza del 95 %, una proporción de 0,5, un margen de error del 5 %, un efecto de diseño de 1,5 y una tasa de no respuesta del 10 %. La selección de la muestra se realizó mediante muestreo aleatorio simple.

Variables utilizadas

Frecuencia cardiaca, número de estudiantes, tensión arterial, sexo, nivel de ansiedad, depresión y estrés, confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, agotamiento emocional, realización personal y despersonalización.

Para la recolección de la información se aplicaron tres cuestionarios: 1) Escala de Estrés Percibido, instrumento independiente que mide estrés con 14 preguntas; 2) Inventario de Burnout (subescala de despersonalización), con 22 preguntas; 3) Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), que mide cómo se ha sentido en las últimas 2 semanas, con 21 preguntas abiertas en escala de 0 a 3. Los datos se procesaron con el paquete estadístico SPSS versión 19.0 para Windows. Previo al procesamiento, se realizó un análisis exploratorio de datos mediante métodos gráficos y matemáticos, lo que permitió la detección y corrección oportuna de errores u omisiones.

Se cumplieron las consideraciones éticas establecidas para la investigación: anonimato, confidencialidad, consentimiento y voluntariedad, a partir de la previa concertación y negociación con los estudiantes participantes.⁽¹¹⁾

Resultados

El 80 % de los estudiantes pertenecía al sexo femenino. La mayoría se encontraba en el rango de 18 a 19 años, seguido del grupo de 20 a 30 años; el número de participantes mayores de 30 años fue considerablemente menor.

En relación con las horas de sueño, la mayoría durmió entre 6 y 8 horas por noche, mientras que una menor proporción reportó 4 a 5 horas o 9 a 10 horas, lo que indica un patrón de descanso moderadamente adecuado.

En cuanto a la actividad física, el 83 % de los participantes reportó no realizar ninguna.

Con relación a la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, se observó una mayor frecuencia de casos con tensión arterial elevada en el rango de 101–130 mmHg. Respecto a la Escala de Estrés Percibido, los resultados reflejaron una predominancia de niveles elevados: el 80,5 % de los participantes reportó estrés alto, el 17,1 % estrés moderado y solo el 2,4 % estrés bajo. Este hallazgo evidencia que la mayoría percibe una carga de estrés considerable, posiblemente derivada de exigencias laborales, académicas o personales que superan sus recursos de afrontamiento y regulación emocional.

El cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal, medidos mediante el Cuestionario Burnout (subescala de ansiedad), mostraron que el 39,02 % de los estudiantes presentó casos graves de ansiedad (n=16), el 29,26 % mostró indicios de ansiedad (n=12) y el 31,71 % no presentó indicios (n=13). Estos hallazgos sugieren una alta prevalencia de síntomas ansiosos asociados al síndrome de burnout.

El Inventario de Depresión de Beck indicó que el 37,5 % de los participantes presentó depresión leve, el 25 % moderada, el 12,5 % grave y el 20 % mínima o sin sintomatología depresiva. Cerca del 80 % de los evaluados manifestó algún nivel de afectación depresiva, lo que confirma una elevada vulnerabilidad emocional en el grupo.

Los resultados obtenidos a partir de las tres escalas aplicadas (Cuestionario Burnout, Escala de Estrés Percibido e Inventario de Depresión de Beck) muestran una tendencia general hacia niveles elevados de afectación emocional en la población evaluada.

Discusión

La Escala de Estrés Percibido indica una percepción generalizada de situaciones estresantes en la vida cotidiana y el entorno familiar. Estos altos niveles de estrés percibido pueden asociarse a diversas fuentes de presión académica, como la carga de trabajo, la competitividad, la incertidumbre sobre el futuro profesional y las exigencias personales.⁽¹²⁾

Según el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el estrés se produce cuando las demandas del entorno superan los recursos percibidos del individuo para enfrentarlas. Desde esta perspectiva, el alto nivel de estrés reportado se interpreta como consecuencia de un desequilibrio entre las exigencias cotidianas y las capacidades personales de afrontamiento, lo que incrementa la vulnerabilidad psicológica y emocional.⁽¹³⁾

El análisis del Cuestionario de Burnout de Maslach evidenció una fuerte presencia de síntomas de agotamiento emocional y baja realización personal en un número considerable de estudiantes. Estos síntomas, característicos del síndrome de burnout, sugieren un estado de desgaste psicológico y emocional

derivado de la exposición prolongada a situaciones de estrés crónico. Más de dos tercios de la muestra presentó algún grado de sintomatología ansiosa, lo que indica una alta exposición a factores estresantes o situaciones de sobrecarga emocional.⁽¹⁴⁾

Los altos niveles de estrés y ansiedad pueden afectar negativamente el rendimiento académico, la salud física y la calidad de vida; este problema podría relacionarse con factores de la salud mental.⁽¹⁵⁾

La literatura científica ha señalado que la ansiedad es una de las respuestas emocionales más frecuentes ante situaciones de estrés prolongado; actúa como mecanismo de alarma que, cuando se mantiene en el tiempo, deriva en alteraciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (Spielberg, 1983). Estos resultados coinciden con investigaciones previas que destacan la relación entre la presión constante y la aparición de cuadros de ansiedad generalizada en contextos laborales y educativos exigentes.⁽¹⁶⁾

En cuanto a la depresión, los resultados del Inventario de Beck resultan particularmente relevantes, pues sugieren que el malestar emocional no se limita a la ansiedad o el estrés, sino que avanza hacia un deterioro más profundo del estado de ánimo. Diversos estudios han demostrado que el estrés crónico y la ansiedad sostenida son factores predisponentes para el desarrollo de trastornos depresivos, al generar una sensación de ineficacia y agotamiento emocional que afecta la percepción de control y la motivación personal (Beck *et al*, 1996).⁽¹⁷⁾

Al analizar de forma integrada las tres variables, se observa una relación bidireccional entre el estrés percibido, la ansiedad y la depresión. Los altos niveles de estrés intensifican los síntomas de ansiedad, y ambos, de manera conjunta, facilitan la aparición o el mantenimiento de la depresión. Este patrón coincide con el modelo tridimensional del síndrome de burnout propuesto por Maslach y Jackson (1981), el cual plantea que la exposición prolongada a factores estresores en entornos de alta demanda desencadena agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.⁽¹⁸⁾

Los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias de intervención psicológica y programas de prevención orientados a la regulación emocional y al fortalecimiento de los recursos personales de afrontamiento. Entre las estrategias recomendadas se encuentran la psicoeducación, las técnicas de relajación, el mindfulness y los programas de intervención cognitivo-conductual, que han demostrado eficacia en la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en poblaciones con características similares.^(19,20)

Conclusiones

Los resultados revelaron una alta prevalencia de estos trastornos, con consecuencias significativas en el rendimiento académico, la salud física y el bienestar general de los estudiantes. Los hallazgos concuerdan con las altas

tasas de estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina en esta sede universitaria. La identificación de estos casos supone un llamado de atención a la universidad en general, pues puede tratarse de una crisis silenciosa que influye en las mentes de estos jóvenes.

Se observó una fuerte correlación entre el estrés académico, la falta de apoyo social y la presencia de síntomas depresivos y ansiosos. La presión por obtener buenas calificaciones, la competencia constante y la sobrecarga de trabajo parecen ser factores de riesgo significativos. La dificultad para concentrarse y la falta de motivación contribuyeron a este deterioro. Esta investigación se basó en una muestra de estudiantes de una sola universidad sede; sin duda, el problema podría extenderse a otras sedes.

Aporte científico

Esta investigación busca utilidad práctica para los futuros profesionales de la salud, al proponer estrategias para mitigar el estrés y la depresión, que impactan de manera negativa en el bienestar emocional y mental de los estudiantes de Medicina.

Referencias bibliográficas

1. Picapedra MLA, Pírez MGJ. Trastornos de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina. Rev. [acceso 03/03/2025];61(286):e1530. Disponible en: https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16_04/article/view/1530
2. Johnson SB. Children's fears in the classroom setting. School Psych Rev. 1979; 8: 382-96. DOI: <https://doi.org/10.1080/02796015.1979.12086515>
3. Londono, Jerónimo. Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud. 2024, vol.56, e24010. Epub Mar 21, 2024. ISSN 0121-0807. DOI: <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
4. Abreu AS, Sinval J, Lucas NL, Marôco J, Gonçalves FA, Oliveira P. Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. BMC Med Educ. 2022;22-83. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>
5. Pérez P, E A., Chalé M, J D, Salgado H. Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. Un estudio longitudinal. Revista Electrónica Sobre Tecnología, Educación Y Sociedad, 10(20). [acceso 17/10/2022] Disponible en: <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/8137>

6. Arzate SNA. Diagnóstico de la salud mental de los estudiantes de la licenciatura de médico cirujano en la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México. *Rev Elec Psic Izt.* 2020;23(1):230-48.
7. Zapata R, Morlett Ch, Cepeda N, Esquivel M, Flores CA, González TJ, et al. Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de medicina. Análisis de prevalencia a nueve meses de la pandemia COVID-19. *Ciencia Cierta*. [acceso 17/10/2022]. Disponible en: <https://revistas.uadec.mx/CienciaCierta/article/view/234>
8. Baquerizo QNS, Miguel PHR, Castañeda MLF, Romero MAJ. Asociación entre presencia de estrés, depresión y/o ideación suicida con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad peruana en medio de la pandemia por COVID-19. *MedRos.* 2022 [acceso 17/10/2022];88(1):7-15. Disponible en: <https://revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/166>
9. Córdova O, Gasser G, Naranjo M, La Fuente T, Grajeda Ch, Sanjinés U. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*,10(2). DOI: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
10. Guzmán E, Baeza CG, Morales M. Vivencias académicas y salud mental en tres cohortes universitarias bajo emergencia COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1–22. DOI: <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5841>
11. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Seúl, Corea; 2013. [acceso 18/11/2024]. Disponible en: [https://www.wma.net/es/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=\[page\]/\[toPage](https://www.wma.net/es/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=[page]/[toPage)
12. Wang J, Chen Y, Chen H, Hua L, Wang J, Jin Y, et al. The mediating role of coping strategies between depression and social support and the moderating effect of the parent–child relationship in college students returning to school: During the period of the regular prevention and control of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.991033>
13. Cuadrado QFA, Moreno CED, Robalino SMB, Tene GDS. Relación entre estrés académico, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Salud Pública [Relationship between academic stress, anxiety and depression in university students studying Public Health]. *SRS.* 2024 Sep. 1 [acceso 31/03/2021];4(3):1-9. Disponible en: <https://revistasinstitutoperspectivasglobales.org/index.php/sanitas/article/view/809>
14. Duarte JM, Garro MF, Basile ME, Smolinski ELL, Damiani CL, Appiani FJ. Prevalencia del estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría.* 2025 [acceso

25/05/2024];36(167):28-35.

Disponible

en:

<https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/798>

15. Oña FMF, Iglesias LM. Estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes tecnológicos de la carrera de enfermería. MQRInvestigar. 2025;9(2):e490. [acceso 17/10/2022]. Disponible en:

<https://www.investigarmqr.com/2025/index.php/mqr/article/view/490>

16. Estrada MM, Huerta RR, Gutiérrez ACH. Estrés académico y síntomas depresivos en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Rev Colomb Psicol. 2023;32(1):45-57.

17. Jiménez HW, Cusme TN, Cantuñi CV, Chasillacta AF, Egas MFP. Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023 [acceso 16/07/2025];4(3):978-88. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1126>

18. Fernández R, García M, López A. Factores biopsicosociales asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. Rev Iberoam Psicol Salud. 2022;13(1):45-58.

19. Torres A, Ramírez B, Castro F. Carga académica y salud mental en estudiantes de medicina. Rev Med Chile. 2022;150(6):789-96.

20. Gambini LI, Osorio VG, Palomino AJT. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2024 [acceso 25/05/2025];8(32). Disponible en: <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357/2543>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Redacción del borrador del manuscrito: Sergio Escárcega Hernández, Layla Darina Castillo López, Lilia Turquina González Cárdenas.

Análisis y procesamiento estadístico: Sergio Escárcega Hernández, Layla Darina Castillo López, Alfonso Mora Bolaño.