

Características de la carga horaria y de la presión académica en estudiantes de medicina latinoamericanos

Characteristics of the workload and academic pressure in Latin American medical students

Raúl Emilio Real Delor^{1*} , Jorge Gabriel Mendoza Melgar² , Víctor Hugo Inchausty Beltrán³ , Alberto Guevara Tirado⁴ , Lucas Gabriel Miranda Morais¹ , Aline Silva Sousa¹ , Lo Ruama Raabe¹ , Gustavo Nascimento de Medeiros¹ 

¹ Universidad Autónoma San Sebastián. San Lorenzo, Paraguay

² Universidad Cristiana de Bolivia. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

³ Universidad Ecológica de Bolivia. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

⁴ Universidad Científica del Sur. Lima, Perú

Recibido: 08/09/2025 Aprobado: 20/01/2026

Resumen

Introducción: los estudiantes de medicina están particularmente expuestos a mucha presión académica y psicológica debido a las características curriculares de esta exigente carrera. **Objetivo:** determinar las características de la carga horaria y de la presión académica percibida en los estudiantes de medicina latinoamericanos en 2024 y 2025. **Metodología:** se aplicó un estudio observacional, analítico y transversal a estudiantes de medicina de ambos sexos que asisten a facultades de medicina. Se utilizó un cuestionario telemático que fue difundido por las redes sociales de los universitarios de los países cooperantes. El muestreo fue en bola de nieve. **Resultados:** se registraron 266 encuestas completas. La media de edad fue 20 ± 5 años y predominó el sexo femenino (66,92%). La mayoría de los estudiantes eran de Perú (55,64%) y Bolivia (20,30%), siendo 70,30% del primer curso de la carrera. Los niveles más frecuentes de presión académica percibida fue la moderada (43,61%) y alta (33,08%). Las principales fuentes de estrés académico fueron los exámenes y los trabajos prácticos. Se detectó que, a mayor cantidad de horas de estudio por semana, aumentaban significativamente los niveles de percepción de presión académica ($p < 0,03$). **Conclusiones:** los estudiantes de medicina perciben, en su mayoría, moderada y elevada presión académica. Las autoridades universitarias deben monitorear las fuentes de estrés académico y aplicar medidas paliativas para evitar consecuencias en los estudiantes de medicina.

Palabras clave: Carga de Trabajo; Estrés Psicológico; Estudiantes del Área de la Salud; Facultades de Medicina

 * Correspondencia: Raúl Emilio Real Delor. raulemilioreal@gmail.com Universidad Autónoma San Sebastián. San Lorenzo, Paraguay. Calle Saturio Ríos N° 552 y De las Residentas.

Forma de citar: Real Delor RE, Mendoza Melgar JG, Inchausty Beltrán VH, Guevara Tirado A, Miranda Morais LG, Silva Sousa A, Ruama Raabe L, Nascimento de Medeiros G. Características de la carga horaria y de la presión académica en estudiantes de medicina latinoamericanos. Salud UIS. 2026; 58: e26v58a12. doi: <https://doi.org/10.18273/saluduis.58.e26v58a12>



Abstract

Introduction: Medical students are particularly exposed to significant academic and psychological pressure due to the curricular characteristics of this demanding program. **Objective:** To determine the characteristics of the course load and perceived academic pressure of Latin American medical students in 2024 and 2025. **Methodology:** An observational, analytical, and cross-sectional study was conducted with male and female medical students attending medical schools. A telematic questionnaire was used, which was disseminated through the social networks of university students in the cooperating countries. Snowball sampling was used. **Results:** 266 completed surveys were collected. The mean age was 20 ± 5 years, and females predominated (66.92%). Most students were from Peru (55.64%) and Bolivia (20.30%), with 70.30% being first-year students. The most frequent levels of perceived academic pressure were moderate (43.61%) and high (33.08%). The main sources of academic stress were exams and assignments. It was found that the greater the number of hours of study per week, the higher the levels of perceived academic pressure ($p < 0.03$). **Conclusion:** Medical students mostly perceived moderate and high academic pressure. University authorities should monitor sources of academic stress and implement mitigating measures to avoid the consequences for medical students.

Keywords: Workload; Psychological Stress; Health Occupations Students; Medical Schools

Introducción

La cantidad total de trabajo educativo a ser desarrollado en las escuelas de medicina está bien reglamentada, pero es notoriamente exigente, no solo en términos académicos, sino también en cuanto a la resistencia emocional. Una encuesta a los decanos de medicina de los Estados Unidos encontró que >80% de ellos creía que el bienestar de los estudiantes mejoraría con la regulación de las horas de trabajo, pero el 48% señaló que afectaría negativamente el desarrollo del curriculum previsto. Además, 82% creía que los estudiantes no deberían trabajar más de 80 horas/semana ¹.

La carga horaria de una carrera universitaria es el número total de horas asignadas para que los estudiantes cumplan con los requisitos de un plan de estudio, abarcando tanto las clases presenciales o virtuales como el estudio independiente y las actividades a distancia. En medicina, esta carga varía según la universidad, pero es un promedio entre seis y siete años de formación. En Paraguay, las universidades públicas tienen cargas horarias totales que rondan las 7.000 horas, incluyendo los años de práctica obligatoria.

La intensa carga de estudios, combinada con la exposición constante a situaciones estresantes y la presión por un alto rendimiento, puede conducir al desarrollo de trastornos psicológicos entre los estudiantes de medicina ². Lima J *et al.* ³ describe que la adquisición de conductas desadaptativas como respuesta al estrés por la sobrecarga de estudios vuelve a los estudiantes más vulnerables al desarrollo de trastornos mentales y, en ellas se encuentra la más grave: la ideación e intentos de suicidio.

La presión académica por las exigencias y altas expectativas de rendimiento exitoso en los estudios genera estrés y angustia en los estudiantes universitarios. En este contexto, es fundamental comprender cuáles son las principales condiciones psicológicas que afectan a los estudiantes de medicina en un momento dado y sus posibles repercusiones en su futura práctica profesional ⁴. En este sentido, la ansiedad es uno de los trastornos psicológicos más comunes entre los estudiantes de medicina. Al respecto, Mendes *et al.* ⁵ sugiere que la ansiedad puede ser provocada por la sobrecarga de información, la necesidad de tomar decisiones rápidas y la responsabilidad de atender a pacientes en situaciones críticas. Por su parte, la ansiedad puede ser tanto la causa como la consecuencia de la presión académica y comprometer la calidad de la formación de los futuros médicos ⁶. Sacramento *et al.* ⁷ identificó que los factores relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés pueden agruparse en características individuales de los estudiantes, cuestiones familiares y económicas. Otros autores han identificado como factores de riesgo de estrés psicológico a la percepción de la trayectoria académica, la salud y el bienestar (como el uso de sustancias, descanso y ocio) y al historial de tratamiento psicológico o psiquiátrico ^{5,8}.

Teniendo en cuenta el entorno académico competitivo y la presión asociada, es crucial implementar estrategias efectivas de apoyo psicológico y promoción del bienestar emocional. En este sentido algunos autores como Lelis et al.⁹ subrayan la importancia de la disponibilidad de servicios de asesoramiento, programas de concientización e iniciativas para reducir el estigma asociado con la salud mental, como una forma de mejorar el ambiente académico y fortalecer la resiliencia de los estudiantes⁴. Así mismo, Lima et al.³ también destaca que el apoyo emocional, especialmente el de origen familiar, es fundamental para ayudar a los estudiantes a enfrentar los estresores que pueden desencadenar problemas mentales. Los universitarios que están lejos de sus familias, particularmente aquellos que provienen de lugares distantes, tienen un mayor riesgo de enfrentar dificultades emocionales^{6,10}.

La medición de carga académica y sus efectos es un problema complejo y dinámico. Contempla no sólo las horas declaradas en los planes de estudio sino también la carga horaria fuera de clases¹¹. La percepción que tiene el estudiante de las demandas académicas puede considerarse para un parámetro de la carga percibida. Un estudio realizado con el cuestionario SISCO en periodo prepandémico en Universidad Nacional de Asunción detectó que el 77% de los universitarios presentan un grave estrés académico, utilizando el parámetro citado¹². Como limitación, ese estudio no analizó el efecto directo de la carga académica como una de las causas o variables determinantes del estrés.

Existen diversos cuestionarios para evaluar el bienestar y el riesgo de estrés de los estudiantes universitarios pero muy pocos evalúan la carga horaria real y la sensación de presión académica que pueden experimentar éstos¹³. Dado que no existen datos actuales y la relevancia de este tema, fue necesario investigar las principales situaciones académicas que viven los estudiantes de medicina en la universidad y sus posibles consecuencias psicológicas. El objetivo general de esta investigación fue determinar las características de la carga horaria y de la presión académica percibida por el estudiante de medicina latinoamericano en 2024 y 2025.

Metodología

Diseño y población de estudio: se aplicó un diseño observacional, analítico, de corte transversal. La población de estudio se constituyó con varones y mujeres, estudiantes de medicina, que asisten a universidades de cualquier ciudad de Paraguay, Bolivia, Perú y Brasil, durante el 2024 y 2025. Fueron incluidos los sujetos que aceptaban el consentimiento informado y se excluyeron las encuestas incompletas. El muestreo fue no probabilístico, tipo bola de nieve. No se aplicó un muestreo estratificado por país.

Instrumento de medición y variables: se aplicó un cuestionario elaborado con el programa *Google Forms*[™] que fue difundido por las redes sociales de estudiantes latinoamericanos. Las personas que accedían al cuestionario eran invitadas a completar el mismo luego de explicarles los objetivos y el propósito de la investigación. Se midieron las variables sociodemográficas, horas dedicadas al estudio, las horas de sueño, actividad física, presión académica percibida, las fuentes de estrés, los sentimientos de tristeza. Este cuestionario se basó en los factores explicativos de carga académica propuestos por Harden Diaz et al.². Con dichos factores se elaboraron preguntas en castellano que fueron sometidas a evaluación de constructo con la opinión de 3 expertos que evaluaron la pertinencia, claridad y suficiencia de los ítems. Las variables horas de sueño y de estudio, actividad física por semana, presión académica y sentimientos de tristeza percibidos fueron medidos en una escala ordinal y se describieron como frecuencias y porcentajes.

Para medir la satisfacción general con la vida se utilizó el cuestionario SWLS (*Satisfaction with life Scale*). Este consta de 5 preguntas con respuestas medidas en una escala de Likert con puntajes del 1 al 10, donde 1 era “nada satisfecho” y 10 “muy satisfecho”, entendiendo que una mayor puntuación refleja mayor satisfacción.

El cuestionario con las variables demográficas, la carga horaria y la satisfacción con la vida fue difundido por contactos claves y redes sociales de Latinoamérica. Las preguntas estaban en castellano.

Gestión y análisis de datos: inicialmente se realizó una prueba piloto con 30 estudiantes universitarios, que no fueron incluidos en la muestra final. Esta prueba una consistencia interna aceptable, con alfa de Cronbach 0,80. Las respuestas fueron transcritas a planilla electrónica. Al culminar el proceso de recolección de datos se aplicó estadística descriptiva con el programa estadístico *Epi Info 7™*. Se aplicó la prueba de correlación de Pearson para analizar la relación entre variables cuantitativas y la prueba de ANOVA para variables cuantitativas (percepción de presión académica) en varios grupos (grados de horas de estudio por semana).

Cálculo del tamaño de la muestra: se utilizó el programa *Epi Dat 3.1™*. Se esperó una prevalencia de al menos 50% de algún grado de la presión académica. Para una población infinita, precisión de 6,5%, IC 95%, el tamaño mínimo calculado fue 228 sujetos. No se realizó cálculo de muestra por cada país ni se aplicó un muestreo estratificado.

Aspectos éticos: se respetaron los principios de la Bioética. Los encuestados decidían libremente participar de la investigación. No se recolectaron datos personales como nombres, teléfono, mail ni IP. No existen conflictos de interés comercial. El protocolo fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Autónoma San Sebastián, San Lorenzo, Paraguay, con el dictamen N° 15/2024.

Resultados

Ingresaron al estudio 266 estudiantes, siendo 178 (66,92%) de sexo femenino y 88 (33,08%) del masculino. La edad media de la muestra fue 20 ± 5 años. La procedencia fue de Perú en 148 casos (55,64%), Bolivia en 54 (20,30%), Paraguay en 46 (17,29%) y Brasil en 18 (6,77%). El año de la carrera que estaban cursando se distribuyó en: 1° año (n 187 = 70,30%), 2° año (n 38 = 14,29%), 3° año (n 13 = 4,89%), 4° año (n 3 = 1,13%), 5° año (n 9 = 3,38%) y 6° año (n 16 = 6,02%). La mayoría de los estudiantes carecía de comorbilidad (83%), aunque 8,27% refirió obesidad, 5,64% asma, 2,26% enfermedades autoinmunes y 3,01% otras afecciones. La frecuencia de las horas dedicadas al estudio, al descanso nocturno y a las actividades físicas se describen en la **tabla I**.

Tabla I. Disposición de tiempo para estudiar, dormir y hacer ejercicios de los estudiantes de medicina (n 266)

Actividades	Frecuencia	Porcentaje
Horas de estudio/semana		
Menos de 10 horas	36	13,53
10 - 20 horas	86	32,33
21 - 30 horas	47	17,67
31 - 40 horas	65	24,44
Más de 40 horas	32	12,03
Horas de sueño nocturno		
Menos de 4 horas	15	5,64
4 - 5 horas	116	43,61
6 - 7 horas	125	46,99
8 horas o más	10	3,76
Actividad física/semana		
Nunca	45	16,92
Menos de una vez por semana	95	35,71
1 - 2 veces por semana	81	30,45
3 - 4 veces por semana	29	10,90
5 o más veces por semana	16	6,02

En función a las respuestas ordenadas por categorías, la sensación de presión académica fue percibida mayormente como moderada (43,61%). Con respecto al bienestar emocional, los sentimientos de ansiedad o tristeza fueron referidos en algunas ocasiones por el 38,35% de los encuestados, según las respuestas ordenadas por categorías (**tabla 2**).

Tabla 2. Frecuencias de la sensación de presión académica y de los sentimientos de ansiedad y tristeza de los estudiantes de medicina (n 266)

Presión académica	Muy baja: n 3 (1,13%)	Baja: n 26 (9,77%)	Moderada: n 116 (43,61%)	Alta: n 88 (33,08%)	Muy alta: n 33 (12,41%)
Sentimientos de ansiedad o tristeza	Nunca: n 6 (2,26%)	Rara vez: n 50 (18,80%)	A veces: n 102 (38,35%)	Frecuentemente: n 85 (31,95%)	Siempre: n 23 (8,65%)

Respecto a las fuentes de estrés en la vida académica, predominó el generado por los exámenes. Dichas fuentes se describen en la **tabla 3**. No se calculó porcentajes porque todos puntuaron al menos 1 de las opciones de respuesta.

Tabla 3. Fuentes de estrés en la vida académica los estudiantes de medicina

Fuentes de estrés académico	Frecuencia absoluta
Exámenes	205
Trabajos prácticos	148
Falta de tiempo libre	124
Expectativas familiares	92
Clases y horarios intensivos	87
Expectativa de los profesores	73
Problemas económicos	2
Actividades extracurriculares	1
Trabajos de investigación	1
Discriminación de algunos docentes	1

Los síntomas físicos de estrés experimentados por los estudiantes fueron: dificultad para dormir o insomnio (n = 150), dolores de cabeza frecuentes (n = 146), fatiga constante (n = 121), dolores musculares (n = 113) y problemas gastrointestinales (n = 89). Sólo 24 universitarios (14,45%) no mencionaron algunas de estas molestias.

La satisfacción general con la vida fue evaluada en puntajes del 1 al 10, donde 1 era “nada satisfecho” y 10 es “muy satisfecho”, según la explicación detallada en la sección Metodología. Los resultados porcentuales se describen en la **figura 1**.

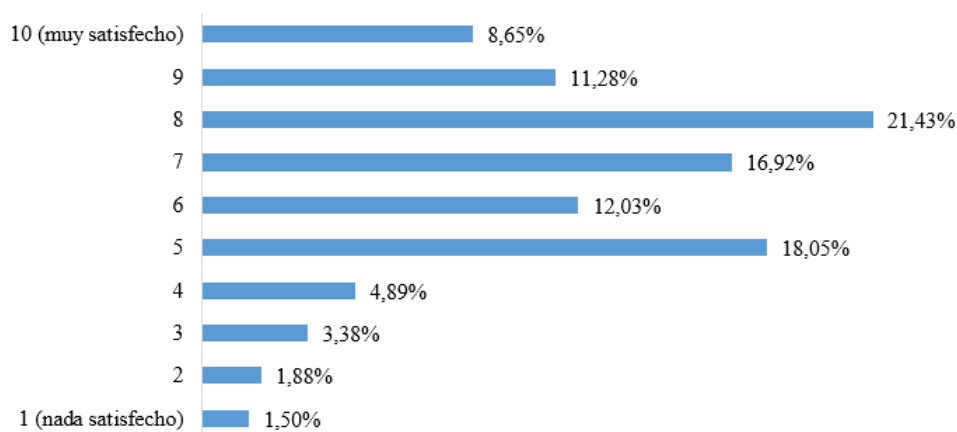


Figura 1. Porcentajes de percepción de la satisfacción general con la vida de los estudiantes de medicina (n 266)

Muy pocos estudiantes aplicaban técnicas de relajación (2,36%) y solo 9,91% buscaban apoyo social en amigos, familiares o profesionales cuando se sentían abrumados por la carga académica (**tabla 4**).

Tabla 4. Uso de técnicas de relajación y búsqueda de apoyo social de los estudiantes de medicina (n 266)

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Uso de técnicas de relajación		
Nunca	68	25,56
Rara vez	139	52,26
Frecuentemente	49	18,42
Siempre	10	3,76
Búsqueda de apoyo social		
Nunca	50	18,80
Rara vez	128	48,12
Frecuentemente	60	22,56
Siempre	28	10,53

La correlación entre satisfacción con la vida y la percepción de presión académica fue $r = -0,1$ (valor $p = 0,2$ prueba correlación de Pearson). Se observó que la media de la percepción de presión académica aumenta significativamente con las horas de estudio por semana ($p = 0,03$ prueba ANOVA) (**tabla 5**).

Tabla 5. Relación entre horas de estudio por semana y percepción de presión académica en estudiantes de medicina (n 266)

Horas de estudio por semana	Percepción de presión académica
Menos de 10 horas (n 36)	$3,25 \pm 0,99$
10 - 20 horas (n 86)	$3,39 \pm 0,84$
21 - 30 horas (n 47)	$3,29 \pm 0,65$
31 - 40 horas (n 65)	$3,63 \pm 0,91$
Más de 40 horas (n 32)	$3,75 \pm 0,91$

($p = 0,03$ prueba ANOVA)

Discusión

Los resultados de esta investigación brindan una visión detallada sobre las características de la carga horaria y la presión académica de los estudiantes de medicina latinoamericanos en 2024 y 2025, destacando la complejidad de las exigencias académicas. La predominancia de estudiantes del sexo femenino y de primer año en la muestra refleja una población joven, en gran parte de Perú, que enfrenta un entorno académico competitivo y exigente. Este contexto, caracterizado por una intensa carga de estudios y exposición a situaciones estresantes, coincide con los hallazgos de Sacramento *et al.* ⁷ y Souza *et al.* ¹⁰, quienes identifican la sobrecarga académica como un factor desencadenante de trastornos psicológicos, incluyendo ansiedad, depresión y problemas de sueño.

La carga horaria reportada, con un 24,44% de estudiantes dedicando entre 31 y 40 horas semanales al estudio y un 12,03% superando las 40 horas por semana, evidencia la magnitud de las demandas académicas, que no incluyen las horas declaradas en los planes de estudio. Esta percepción de carga académica se traduce en niveles de presión académica moderada (43,61%) y alta (33,08%), lo que refuerza la idea de que la presión percibida por los estudiantes es un indicador clave de su bienestar ¹⁴. Las principales fuentes de estrés identificadas, como exámenes (205 estudiantes) y trabajos prácticos (148 estudiantes). Todas son consistentes con los factores de estrés académico reportados por Mendes *et al.* ⁵, quien destaca la sobrecarga de información y el exceso de tareas extracurriculares o autónomas. En un estudio en estudiantes de medicina de Estados Unidos, el 50% dedicaban entre 40 y 50 hs a la semana en la actividades curriculares ¹⁵. Se debe reconocer la existencia de una discrepancia entre la carga académica declarada en los planes de estudio y el tiempo real que los estudiantes ocupan efectivamente dentro y fuera del horario de clase ². Esta sobrecarga de horas es responsable de problemas médicos durante la residencia en los hospitales ¹⁶.

Los estudiantes de las carreras de la salud son proclives a trastornos asociados a la alta carga académica como falta de confianza, pánico y estrés grupal, inseguridad en la aproximación al estudio ². Nuestros resultados también revelan una prevalencia significativa de síntomas físicos atribuibles al estrés, como la dificultad para conciliar el sueño y la cefalea frecuente, reportados por 150 y 146 estudiantes, respectivamente. Los trastornos del sueño también son frecuentes entre los estudiantes de medicina, como señaló Neres *et al.* ¹⁷. El insomnio y otros problemas relacionados con el sueño pueden desencadenarse por el estrés crónico, la intensa carga de trabajo y la ansiedad asociada con la formación médica. La privación del sueño puede deteriorar la función cognitiva, la capacidad de tomar decisiones y aumentar la probabilidad de cometer errores en los estudiantes, como se ha visto durante la pandemia de COVID-19 ¹⁰. En nuestro estudio, la privación del sueño, con un 43,61% de estudiantes durmiendo entre 4 y 5 horas por noche y sólo 3,76% con al menos 8 hs, puede deteriorar la función cognitiva y aumentar el mal desempeño y riesgo de errores, como podría ocurrir en la futura vida profesional. Estos datos subrayan la necesidad de abordar los problemas de sueño como parte integral de las estrategias de apoyo a los estudiantes, tal como propone Chandler *et al.* ¹⁸ al enfatizar la importancia de servicios de asesoramiento y programas de concientización sobre el estrés académico.

La percepción de la satisfacción general con la vida de los estudiantes también se vio afectado, con 38,35% de nuestros encuestados reportando sentimientos de ansiedad o tristeza de manera ocasional y frecuentemente en 31,95%. Este hallazgo está en línea con los estudios de Cristo F. ⁶ y Sacramento *et al.* ⁷, que identifican la ansiedad y la depresión como trastornos comunes entre los estudiantes de medicina, posiblemente influenciados por factores como la falta de tiempo libre (reportada por 124 estudiantes) y las expectativas familiares (92 estudiantes). La baja utilización de técnicas de relajación (solo el 3,76% las aplica siempre) y la búsqueda limitada de apoyo social (10,53% lo hace frecuentemente) sugieren una falta de estrategias efectivas de afrontamiento, lo que podría exacerbar las consecuencias psicológicas descritas por Souza *et al.* durante la pandemia de COVID-19 ¹⁰.

La correlación entre la presión académica y la satisfacción con la vida fue inversa ($r = -0,1$), aunque muy baja. Esto indica que, si bien la presión académica puede influir en el bienestar subjetivo, otros factores, como el apoyo familiar o las actividades extracurriculares, podrían modular esta relación ¹⁹. Esto es particularmente relevante para los estudiantes que residen lejos de sus familias, quienes, según Lima *et al.* ³, enfrentan un mayor riesgo de dificultades emocionales.

La alta proporción de estudiantes sin comorbilidades (83%) sugiere que la muestra estudiada es relativamente saludable. Pero llamó la atención la escasa frecuencia con la que nuestros encuestados practican deportes, ya que 16,92% nunca los hace y 35,71% los realiza 1 vez por semana. Conelly *et al.*¹⁵ halló que 41% de los estudiantes de medicina de una universidad norteamericana no realiza actividades deportivas siguiendo las recomendaciones de CDC. La falta de tiempo fue citada en el 75% de los casos como motivo para no hacer ejercicio.

Las consecuencias de estas condiciones psicológicas en el futuro ejercicio de la medicina son significativas. Los estudios indican que una salud mental comprometida puede afectar la calidad del cuidado brindado a los pacientes. Lemos *et al.*¹⁴ y Freires *et al.*²⁰ reportan que los estudiantes con síntomas de depresión tienen más probabilidades de cometer errores médicos y de mostrar menos empatía hacia los pacientes. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar y tratar los trastornos psicológicos para garantizar la calidad de la salud mental y física de los estudiantes de medicina.

Este estudio reconoce varias limitaciones. El muestreo no probabilístico puede inducir al sesgo de selección. El diseño transversal impide analizar la relación causal entre las variables. El número de horas trabajadas en una semana típica constituye un indicador muy utilizado para medir la carga horaria pero no es un parámetro fiable por la variabilidad que existe entre las materias². Se debe reconocer que la carga percibida está influenciada por variables o factores interrelacionados, donde la carga real medida en horas no constituye el único factor relevante para medir la presión académica ya que existen elementos personales e institucionales complejos y dinámicos interactuando entre sí. Por esto se recomienda, para futuros estudios, aplicar un cuestionario validado como el de Harden Diaz *et al.*² que mide tanto la carga académica real y percibida de estudiantes de carreras del área de la salud utilizando 17 ítems.

Como fortalezas se debe mencionar lo novedoso del estudio y la cantidad y diversidad de estudiantes participantes. Se recomienda seguir esta línea de investigación e incluir información relativa a la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. También deberían aplicarse estrategias de intervención que deben centrarse en reducir las fuentes de estrés académico, promover el sueño adecuado y fomentar el uso de técnicas de relajación y apoyo social, alineándose con las recomendaciones de Lelis *et al.*⁹ y Chandler *et al.*¹⁸. Además, la implementación de cuestionarios validados puede facilitar la identificación temprana de estudiantes en riesgo, permitiendo una intervención oportuna para mejorar su calidad de vida y su futura práctica profesional. El cuestionario SISCO-II mide el estrés académico a través de la medición de los estresores, reacciones físicas y psicológicas, reacciones del comportamiento social y afrontamiento. Ha sido validada para uso diagnóstico y evaluación de intervenciones¹².

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación confirman que la carga horaria y la presión académica de los estudiantes de medicina latinoamericanos en 2024 y 2025 son elevadas y que la media de la percepción de presión académica aumentó significativamente con las horas de estudio por semana. Se recomienda a las autoridades universitarias el monitoreo de las fuentes de estrés académico y la aplicación de medidas paliativas para evitar consecuencias psicofísicas en los estudiantes de medicina.

Contribución de autores

Conceptualización: RERD, MMLG, SSA, RRL, NMG. Curación de datos: RDRE, MMJG, IBVH, GTA. Análisis formal: RDRE, MMJG, IBVH, GTA. Investigación: RDRE, MMJG, IBVH, GTA. Administración del proyecto: RDRE. Redacción, revisión y edición: RDRE, MMJG, IBVH, GTA, MMLG, SSA, RRL, NMG.

Consideraciones éticas

La presente investigación respetó los principios de la investigación en seres humanos. Los estudiantes aceptaban el consentimiento informado antes de llenar la encuesta. El proyecto fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Autónoma San Sebastián, San Lorenzo, Paraguay, según dictamen N° 15/2024.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no presentan conflictos de interés

Financiación

Los autores declaran que el estudio fue financiado con recursos propios

Apoyo tecnológico de IA

No se utilizaron tecnologías asistidas por inteligencia artificial (IA), modelos de lenguaje, *machine learning* o alguna tecnología similar, como ayuda en la creación de este estudio.

Referencias

1. Friedman E, Karani R, Fallar R. Regulation of medical student work hours: A national survey of deans. *Acad Med.* 2011; 86(1): 30–3. <https://academic.oup.com/academicmedicine/article/86/1/30/8352847?searchresult=1>
2. Harden-Díaz N, Pino-León C, Orrego-Molina S, Flores-Alvarado S, Esturillo-Pinet J, Flores-Castro V, et al. Diseño y validación de un instrumento de medición de la carga académica de estudiantes de carreras de la salud. *Rev Med Chil.* 2021; 149(6): 873–80. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000600873>
3. Lima J, Brito A. Desgaste e sofrimento psíquico em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. *Semin Estud Produção Acadêmica.* 2018; 17: 92–104. <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5594/3624>
4. Mena-Freire M, Moreta-Herrera R, Ruíz-Olarte A. Bienestar subjetivo y salud mental en universitarios del Ecuador: análisis de relaciones latentes con SEM. *Actual en Psicol.* 2023; 37(135): 55–68. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
5. Mendes T, Dias AC. Symptoms of depression, anxiety, stress and associated factors in Brazilian medicine students: an integrative review. *Res Soc Dev.* 2021; 10(4): e14910414033. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14033>
6. Cristo F de. Estresse, Ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste, Brasil. *Psicol e Prática.* 2023; 25(3): ePTPSP14901. doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPSP14901.pt>
7. Sacramento BO, Anjos TL dos, Barbosa AGL, Tavares CF, Dias JP. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. *Rev Bras Educ Med.* 2021; 45(1): 1–7. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>
8. García JA, Garza RI, González J. Variables académicas y de calidad de vida en estudiantes universitarios mexicanos. *Actual en Psicol.* 2023; 37(135): 29–43. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i135.49371>
9. Lelis K de C, Brito RV, de Pinho S, Pinho L. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Rev Port Enferm Saúde Ment.* 2020; 23(23): 9–14. doi: <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0267>
10. Souza GF de A, Souza GF de A, Alves AC de S, Cordeiro ALN, Carvalho M de SO, da Costa GOLP, et al. Fatores associados à ansiedade/depressão nos estudantes de Medicina durante distanciamento social devido à Covid-19. *Rev Bras Educ Med.* 2022; 46(3): e109. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220042>
11. Schwartz A, Pappas C, Bashook PG, Bordage G, Edison M, Prasad B, et al. Conceptual frameworks in the study of duty hours changes in graduate medical education: A review. *Acad Med.* 2011; 86(1): 18–29. <https://academic.oup.com/academicmedicine/article/86/1/18/8352649?searchresult=1>

12. Torres A, Soria C, Sánchez A. Estrés académico en universitarios y preuniversitarios de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, 2018. *Discov Med.* 2022; 6(1): 29–35. <https://revistascientificas.una.py/index.php/dm/article/view/3611/3004>
13. Haykal KA, Pereira L, Power A, Fournier K. Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review. *PLoS One.* 2022; 17: e0276894. doi: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0276894>
14. Lemos M, Henao-Pérez M, López-Medina DC. Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Arch Med.* 2018; 14(2:3): 1–8. <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estres-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacion-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf>
15. Connelly M, Waites S, Kaeley D, Brewster P, Sun Z, Randall Worth. Fit for health? Levels of physical activity among preclinical and clinical medical students. *Am J Lifestyle Med.* 2023; 17(6): 813–30. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/15598276231161501>
16. Landrigan CP, Fahrenkopf AM, Lewin D, Sharek PJ, Barger LK, Eisner M, et al. Effects of the accreditation council for graduate medical education duty hour limits on sleep, work hours, and safety. *Pediatrics.* 2008; 122(2): 250–8. doi: <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2007-2306>
17. Neres BSP, Aquino MLA, Pedroso VSP. Prevalence and factors associated to depression and suicidal behavior among medical students. *J Bras Psiquiatr.* 2021; 70(4): 311–20. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000351>
18. Chandler L, Patel C, Lovecka L, Gardani M, Walasek L, Ellis J, et al. Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med.* 2022; 100: 354–63. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>
19. Johnson-Esparza Y, Rodríguez P, Verney SP, Boursaw B, Smith BW. Social support protects against symptoms of anxiety and depression: Key variations in Latinx and non-Latinx white college students. *J Lat Psychol.* 2021; 9(2): 161–78. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/lat0000184>
20. Freires L, Sousa E, Loureto G, Monteiro R, Gouveia V. Estresse acadêmico: adaptação e evidências psicométricas de uma medida. *Rev Psicol em Pesqui.* 2018; 12(3): 22–32. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300003