

# Estrés académico en estudiantes de medicina: ¿qué más podemos hacer? Opinión de un docente de la carrera de medicina.

**Byron Armando Manzaba Tuárez.**

Carrera de Medicina, Universidad San Gregorio de Portoviejo, Portoviejo, Ecuador;  
[bamanzaba@sangregorio.edu.ec](mailto:bamanzaba@sangregorio.edu.ec) ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-9825-8760>

Correspondencia: [bamanzaba@sangregorio.edu.ec](mailto:bamanzaba@sangregorio.edu.ec)

Recibido: 24/10/25; Aceptado: 30/10/25; Publicado: 3/11/25

Estimado Editor:

Las intervenciones orientadas al manejo emocional han evidenciado resultados prometedores, tal como lo señalan Díaz Morales et al. (1) en su estudio titulado “Efecto de las intervenciones en gestión emocional en estudiantes de medicina: una revisión de alcance”. Dichos autores destacan que este tipo de estrategias contribuyen de manera significativa a la reducción del estrés y al fomento del bienestar entre los estudiantes de medicina, disminuyendo la incidencia del síndrome de Burnout y repercutiendo positivamente en el rendimiento académico.

Desde esta perspectiva, y en mi calidad de docente universitario, considero pertinente aportar reflexiones complementarias sustentadas en evidencias recientes y en experiencias pedagógicas propias, que podrían ampliar la comprensión y el alcance del trabajo presentado.

En la actualidad, se vuelve imperativo implementar recursos innovadores y sostenibles que favorezcan la disminución del estrés académico en los estudiantes de medicina. En este sentido, Klein y McCarthy (2) destacan la relevancia de establecer sistemas confidenciales de monitoreo que permitan la detección temprana de síntomas de depresión y ansiedad, facilitando una intervención oportuna antes de que dichas condiciones afecten el desempeño académico. Estos mecanismos no solo contribuyen al bienestar psicológico, sino que también promueven una cultura institucional de cuidado y prevención, en la que la salud emocional se reconoce como componente esencial del proceso formativo. Por su parte, Liu (3) subraya que la relación interpersonal entre docentes y estudiantes desempeña un papel decisivo en la mitigación de la presión académica. Un vínculo sustentado en la empatía, la comunicación efectiva y el apoyo moral potencia la motivación y el compromiso académico, fortaleciendo simultáneamente la confianza y el sentido de pertenencia de los estudiantes dentro de la comunidad educativa. Asimismo, Bennett-Weston y colaboradores (4) sostienen que la implementación de estrategias como la práctica de la atención plena (mindfulness), la incorporación de programas de salud mental y la adopción de sistemas de evaluación menos restrictivos puede contribuir a la creación de entornos académicos más saludables. En conjunto, estas medidas no solo disminuyen el estrés y el agotamiento emocional, sino que también promueven un aprendizaje significativo, sustentado en la estabilidad mental y el bienestar integral del futuro profesional de la salud.

En el marco de mi labor docente en la carrera de Medicina en la institución donde actualmente ejerzo, se han implementado diversas acciones orientadas a mantener un ambiente académico favorable, las cuales me permito detallar a continuación. Al inicio de la carrera, el personal profesional del Programa de Bienestar Estudiantil aplica perfiles psicológicos a todos los estudiantes de nuevo ingreso. Este procedimiento trasciende la mera detección de posibles alteraciones conductuales o emocionales, convirtiéndose en una herramienta preventiva y

formativa que posibilita ofrecer acompañamiento psicológico oportuno a quienes lo requieran. De esta manera, se promueve un entorno universitario saludable que facilita el desarrollo equilibrado de las capacidades cognitivas y emocionales de los estudiantes, reduciendo el riesgo de estrés académico y favoreciendo una adecuada adaptación al exigente contexto de la formación médica.

De igual forma, cada curso cuenta con la designación de un docente tutor encargado de planificar y ejecutar acciones de acompañamiento de manera semanal. Este espacio no solo cumple una función de orientación académica, sino que también se constituye en un ámbito de diálogo abierto y reflexión, donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias, expresar inquietudes y fortalecer su sentido de pertenencia al grupo. Además, se diseñan y aplican estrategias para la resolución de dificultades académicas que puedan generar ansiedad o tensiones en el entorno universitario. Esta sinergia entre el acompañamiento psicológico institucional y la tutoría docente contribuye de manera sustantiva al mantenimiento de un clima educativo positivo, fortaleciendo el crecimiento integral de los estudiantes y sus mecanismos de afrontamiento ante el estrés inherente a la formación médica.

Finalmente, resulta pertinente destacar el valioso aporte de las evidencias presentadas por Díaz Morales et al. (1), que refuerzan la necesidad de integrar de manera sistemática los programas de manejo emocional en la educación médica. En concordancia con ello, se sugiere profundizar en investigaciones con enfoques multicéntricos y de largo plazo, que permitan optimizar el bienestar de los estudiantes de medicina y, en consecuencia, su desempeño académico.

## Referencias

1. Díaz Morales A, Chabour Barra C, Kinzel Maluje D, Herrera Alcaíno Á. Efecto de las intervenciones en gestión emocional en estudiantes de medicina: una revisión de alcance. *Rev Esp Educ Med*. 2025, 6(3). <https://doi.org/10.6018/edumed.668671>
2. Klein HJ, McCarthy SM. Tendencias e intervenciones en el bienestar estudiantil en la educación médica: una revisión narrativa. *Humanit Soc Sci Commun*. 2022, 9, 92. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01105-8>
3. Liu X. Effect of teacher–student relationship on academic engagement: the mediating roles of perceived social support and academic pressure. *Front Psychol*. 2024, 15 ,1331667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.133166>
4. Bennett-Weston A, Keshtkar L, Jones M, Sanders C, Lewis C, Nockels K, Solomon J, Howick J. Interventions to promote medical student well-being: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*. 2024, 14(5), e082910. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082910>



© 2025 Universidad de Murcia. Enviado para su publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Sin Obra Derivada 4.0 España (CC BY-NC-ND) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).