



Consideraciones sobre el estrés académico en estudiantes universitarios

Considerations on academic stress among university students

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Puerto Maldonado, Perú.

*Correspondencia. Correo electrónico: gestrada@unamad.edu.pe

Estimado Editor;

He leído con atención el artículo “Factores asociados al estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad privada”, recientemente publicado en esta revista.⁽¹⁾ El estudio aporta una mirada necesaria sobre un problema que suele normalizarse en la formación odontológica: la acumulación de demandas académicas y clínicas que termina afectando el bienestar emocional de los estudiantes.⁽²⁾ Dado el valor del trabajo, se considera pertinente complementar la discusión desde dos ángulos que pueden fortalecer futuras investigaciones y, al mismo tiempo, sumar evidencia que permita implementar medidas concretas para acompañar mejor a sus estudiantes.

En primer lugar, resulta relevante detenerse en el uso del instrumento *Dental Environment Stress* (DES), previamente adaptado y validado en estudiantes peruanos de odontología.⁽³⁾ Dicho cuestionario está compuesto por 30 ítems organizados en cuatro factores: carga de trabajo académico, formación clínica, limitaciones de tiempo y creencias de autoeficacia, con índices de validez de contenido adecuados y una estructura interna confirmada mediante análisis factorial confirmatorio, así como niveles de fiabilidad muy buenos ($\alpha > 0,80$). A pesar de ello, en el estudio de factores asociados el potencial del instrumento no se aprovecha totalmente, pues el análisis se



centra en la frecuencia de respuesta de ítems individuales y en su asociación con el sexo y la progresión clínica mediante la prueba *ji* cuadrado.

El uso exclusivo de análisis bivariado limita la comprensión de las verdaderas relaciones entre las fuentes de estrés y las variables sociodemográficas. Si bien se identifican diferencias entre hombres y mujeres, así como entre estudiantes de etapa preclínica y clínica, no es posible determinar si estas asociaciones se mantienen cuando se consideran simultáneamente las cuatro dimensiones del DES. Tampoco se distinguen qué factores tienen un peso mayor en el estrés global: si la sobrecarga académica, las exigencias clínicas, la falta de tiempo o la inseguridad respecto al propio desempeño. En un contexto formativo tan complejo como la odontología, en el cual convergen demandas cognitivas, técnicas y emocionales, resulta fundamental emplear enfoques analíticos, capaces de evaluar efectos conjuntos y contribuciones relativas, como los modelos multivariados.⁽⁴⁾ En este sentido, la incorporación de modelos multivariados podría representar un avance importante. El uso de regresiones logísticas u ordinales, o incluso modelos estructurales sencillos, permitiría identificar qué dimensiones del DES actúan como predictores del estrés más intenso, cuáles podrían desempeñar un papel mediador dentro del modelo, aun reconociendo las limitaciones de los diseños transversales para establecer relaciones causales.

Analizar el estrés a nivel de factores, y no solo de ítems, ofrecería una visión más precisa de las áreas críticas del currículo: desde la organización de la carga académica hasta la forma en que se acompaña la formación clínica y se favorece la autoeficacia profesional. Esto fortalecería la interpretación de los hallazgos y brindaría insumos más claros para la toma de decisiones pedagógicas.

En segundo lugar, el propio artículo muestra hallazgos que abren la puerta a una reflexión aplicada, que necesita ser examinada con más atención. Los autores identifican como principales factores de estrés la impuntualidad e inasistencias de los pacientes y el temor a desaprobación de cursos. El estudio también muestra otros aspectos relevantes, como las dificultades para organizar el tiempo o la percepción de que las actividades académicas afectan la vida personal, que, aunque menos intensos, merecen atención. Estos resultados sugieren que el estrés académico no solo se expresa en el aula o en la clínica, sino que impacta el bienestar psicológico del estudiante y puede extenderse a



distintos ámbitos de su vida cotidiana.⁽⁵⁾ Frente a ello, las facultades de odontología difícilmente pueden limitarse solo a medir el fenómeno; también es necesario desarrollar estrategias institucionales de prevención y apoyo.⁽⁶⁾

Entre las posibles acciones destacan los programas de acompañamiento durante el paso del nivel preclínico al clínico, etapa que con frecuencia se experimenta con bastante ansiedad por la responsabilidad sobre pacientes reales. Asimismo, la implementación de talleres sobre organización del tiempo, manejo de la presión por las calificaciones y afrontamiento del temor al error podría ayudar a reducir parte de la carga percibida. Otro aspecto importante es la retroalimentación docente: cuando esta es poco clara o inconsistente, aumenta la incertidumbre y la sensación de ineficacia. Formar a los docentes en prácticas de retroalimentación más claras y oportunas puede convertirse en una intervención de bajo costo y alto impacto.

Finalmente, los hallazgos también invitan a incorporar espacios de educación emocional y autocuidado que aborden el sueño, la alimentación, la actividad física y el descanso, con el fin de evitar que el estrés académico derive en cuadros de mayor gravedad o en abandono de la carrera. El estudio publicado constituye, indudablemente, un aporte para comprender las tensiones que enfrentan los estudiantes de odontología. Complementarlo con análisis multivariados y con un enfoque más aplicado abriría camino a respuestas institucionales que no se limiten a describir el estrés, sino que asuman un compromiso real con el bienestar estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herrera PM, Ruiz-Cisneros C, Salas-Huamaní JR, Becerra-Atoche EG. Factores asociados al estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad privada [Internet]. Rev Cub Med Mil. 2025 [acceso: 23/11/2025];54(4):e025076626. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/76626>
2. Alamoush RA, Al-Sawaeir S, Baker DA, Aljamani SA, Alomoush SA, Al-Omiri MK. Stress experienced by dental students performing clinical training in different dental disciplines: a cross-sectional study [Internet]. J Occup Health. 2024;66(1):uiae006. DOI: 10.1093/joccuh/uiae006





3. Herrera-Plasencia PM, Salas-Huamaní JR, Mamani-Benito O, Apaza-Tarqui EE, Turpo-Chaparro JE. Adaptación y validación de una escala de fuentes de estrés en estudiantes peruanos de odontología [Internet]. Educ Med. 2025;26(3):101029. DOI: 10.1016/j.edumed.2025.101029
4. Cohen J. Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences [Internet]. 3rd ed. New York: Routledge; 2013. DOI: 10.4324/9780203774441
5. Rotaru DI, Chisnoiu RM, Bolboacă SD, Gileru EA, Chisnoiu AM, Delean AG. Insights into self-evaluated stress, anxiety, and depression among dental students [Internet]. Sci Rep. 2024;14(1):30352. DOI: 10.1038/s41598-024-79427-7
6. Guthardt L, Niedworok C, Muth T, Loerbroks A. Stress, psychosocial resources and possible interventions: a qualitative study among dental students [Internet]. BMC Med Educ. 2024;24(1):1479. DOI: 10.1186/s12909-024-06472-1

Conflictos de interés

El autor declara no tener conflicto de interés.

Información financiera

Ninguno.

Disponibilidad de datos

No hay datos asociados con este artículo.

Recibido: 07/01/2026

Aprobado: 10/02/2026