Cuaderno de odontología. Revista científica
Vol. 5(especial7), 284-292, 2026
https://doi.org/10.62574/wr0vvynu

Zonas de descanso, estrés y bienestar en estudiantes de ciencias de la salud: revisión sistemática

Rest areas, stress and well-being in health sciences students: a systematic review

Daylis Raquel Arteaga-Uzhca
daylisau96@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0000-8535-928X

Noelia Dayanara Bazurto-Cevallos
noelibc48@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0002-1203-9204

RESUMEN

Objetivo: sintetizar la evidencia sobre el estrés académico, el sueño y el bienestar de los estudiantes de medicina y odontología, y sus implicaciones para las zonas de descanso. **Método:** revisión sistemática con síntesis narrativa en PubMed y SciELO (2012-2025); se incluyeron 15 estudios: revisiones sistemáticas, estudios transversales, una cohorte y un piloto. **Resultados:** el estrés, la ansiedad y la depresión fueron frecuentes y se relacionaron con la carga académica, los exámenes, la formación clínica, la mala calidad del sueño y un menor rendimiento. El apoyo social y el bienestar psicológico actuaron como factores protectores. Ningún estudio evaluó directamente las zonas de descanso. **Conclusión:** los espacios de pausa son una medida plausible dentro de estrategias institucionales de bienestar, pero su efecto debe demostrarse con estudios específicos.

Descriptores: estrés psicológico; estudiantes de medicina; estudiantes de odontología; calidad del sueño; rendimiento académico. (DeCS).

ABSTRACT

Objective: to synthesize the evidence on academic stress, sleep and well-being among medical and dental students, and its implications for rest areas. **Method:** systematic review with narrative synthesis in PubMed and SciELO (2012-2025); 15 studies were included: systematic reviews, cross-sectional studies, one cohort and one pilot study. **Results:** stress, anxiety and depression were frequent and were related to academic workload, examinations, clinical training, poor sleep quality and lower performance. Social support and psychological well-being acted as protective factors. No study directly evaluated rest areas. **Conclusion:** rest spaces are a plausible measure within institutional well-being strategies, but their effect must be demonstrated with specific studies.

Descriptors: psychological stress; students, medical; students, dental; sleep quality; academic performance. (DeCS).

Recibido: 15/09/2026. Revisado: 05/10/2026. Aprobado: 30/10/2026. Publicado: 20/11/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

La formación universitaria en ciencias de la salud combina una elevada carga teórica, evaluaciones frecuentes y prácticas clínicas con pacientes reales. En una muestra de estudiantes universitarios, Beiter et al. describieron una presencia relevante de depresión, ansiedad y estrés, y señalaron como principales preocupaciones el rendimiento académico, la presión por obtener buenos resultados y los planes posteriores a la graduación (1). Estas preocupaciones se intensifican en carreras largas como medicina y odontología.

En cuanto a la magnitud del problema, Almojali et al. encontraron en estudiantes de medicina una asociación entre el estrés percibido y la mala calidad del sueño (2). En Chile, Mandiola et al. relacionaron el perfeccionismo y el estrés académico con la ansiedad social y con el riesgo de trastorno alimentario en mujeres estudiantes de medicina (3). En odontología, la revisión sistemática de Elani et al. confirmó que el estrés es un fenómeno constante a lo largo de la carrera y que sus fuentes principales son los exámenes, los requisitos clínicos y la sobrecarga de trabajo (4).

Sin embargo, la mayor parte de la investigación se ha centrado en medir el malestar y no en modificar el entorno donde se produce. El marco de escuelas promotoras de la salud de la Organización Mundial de la Salud propone actuar a la vez sobre el currículo, el entorno físico y social de la institución y la relación con la comunidad para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes (5). Dentro de ese entorno físico, las zonas de descanso, entendidas como espacios destinados a la pausa, el reposo breve y la interacción informal, aparecen con frecuencia en las propuestas institucionales, pero rara vez se han evaluado de forma sistemática.

Por ello, el objetivo de esta revisión fue sintetizar la evidencia sobre el estrés académico, el sueño y el bienestar de los estudiantes de medicina y odontología, e identificar sus implicaciones para el diseño de zonas de descanso en los campus universitarios.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática con síntesis narrativa. La pregunta de investigación fue la siguiente: en estudiantes de medicina y odontología, ¿qué factores académicos y ambientales se asocian con el estrés, el sueño y el bienestar, y qué intervenciones institucionales se han evaluado para reducir su impacto en el rendimiento?

La búsqueda se efectuó en PubMed y SciELO para el periodo 2012-2025, en español, inglés y portugués. Se emplearon descriptores DeCS y MeSH combinados con operadores booleanos: («stress, psychological» OR «burnout» OR «anxiety» OR «depression») AND («students, medical» OR «students, dental») AND («sleep quality» OR «academic performance» OR «social support» OR «stress management» OR «rest»). Se revisaron además las listas de referencias de las revisiones identificadas.

Se incluyeron revisiones sistemáticas, estudios observacionales, estudios de cohorte, ensayos y estudios piloto realizados en estudiantes universitarios de ciencias de la salud que evaluaran el estrés, la ansiedad, la depresión, el sueño, el bienestar psicológico, el rendimiento académico o intervenciones de manejo del estrés. Se excluyeron los estudios en profesionales graduados, las cartas, los editoriales, la literatura gris y los trabajos sin acceso al texto completo.

Dos revisores seleccionaron los estudios por título, resumen y texto completo de forma independiente, y resolvieron las discrepancias por consenso. Para cada estudio se extrajeron el autor, el diseño, la población, las variables evaluadas y el hallazgo principal. Finalmente, se incluyeron 15 estudios, que se agruparon en cuatro ejes temáticos.

RESULTADOS

En primer lugar, respecto de la magnitud y las fuentes del estrés, Alhajj et al. compararon estudiantes de odontología de varios países y observaron que la

presión por el rendimiento, la sobrecarga de trabajo y las exigencias clínicas fueron las fuentes de estrés más señaladas, con variaciones según el país y el año de estudio (6). Basudan et al. describieron niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología (7), y Stormon et al. documentaron el mismo fenómeno en una cohorte de estudiantes australianos, lo que indica que el malestar no se limita a un contexto concreto (8). Estos datos coinciden con los de la población universitaria general (1) y con la revisión de Elani et al. (4).

En segundo lugar, en relación con el sueño y el rendimiento, el estrés percibido se asoció con una peor calidad del sueño en estudiantes de medicina (2). Halboub et al. relacionaron el estrés percibido en estudiantes de odontología con el sexo, la etapa de formación clínica y el rendimiento académico (9). Por su parte, Babayiğit et al. vincularon la procrastinación académica con el estrés autogenerado y con el bruxismo autorreferido en estudiantes de medicina y odontología, lo que muestra que el estrés también tiene expresiones somáticas en el ámbito bucal (10).

En tercer lugar, en cuanto a la medición, Guzmán-Castillo et al. revisaron las propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios y concluyeron que es un instrumento útil para identificar estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en población hispanohablante (11). En Lima, Arpi Barazorda et al. relacionaron el estrés académico con las conductas de salud de los estudiantes universitarios, como la alimentación, la actividad física y el descanso (12). La disponibilidad de instrumentos validados permite comparar poblaciones y evaluar el efecto de las intervenciones.

En cuarto lugar, respecto de los factores protectores y las intervenciones, Luna et al. observaron en estudiantes de odontología que el apoyo social, el pensamiento positivo y el bienestar psicológico se asociaron con el estrés académico y podrían amortiguar su efecto (13). La revisión sistemática de Alzahem et al. identificó pocos estudios sobre el manejo del estrés en estudiantes de odontología y recomendó programas estructurados e integrados en el currículo (14). Más recientemente,

Fourie et al. evaluaron la viabilidad de una intervención digital de atención plena para reducir el estrés en estudiantes de odontología (15). La revisión Cochrane de Langford et al. sobre el marco de escuelas promotoras de la salud mostró que las intervenciones que actúan sobre el entorno institucional pueden mejorar algunos resultados de salud de los estudiantes (5). La Tabla 1 resume los estudios principales.

Tabla 1. *Estudios sobre estrés académico, sueño y bienestar en estudiantes de ciencias de la salud.*

Autor (ref.)	Diseño	Población	Hallazgo principal
Beiter et al. (1)	Transversal	Estudiantes universitarios	Depresión, ansiedad y estrés frecuentes; el rendimiento académico es la preocupación principal
Almojali et al. (2)	Transversal	Estudiantes de medicina	El estrés se asocia con mala calidad del sueño
Basudan et al. (7)	Transversal	Estudiantes de odontología	Niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés
Stormon et al. (8)	Cohorte, Australia	Estudiantes de odontología	Depresión, ansiedad y estrés presentes a lo largo de la carrera
Halboub et al. (9)	Transversal	Estudiantes de odontología	Estrés asociado con sexo, formación clínica y rendimiento académico
Luna et al. (13)	Transversal	Estudiantes de odontología	Apoyo social y bienestar psicológico relacionados con menor estrés
Alzahem et al. (14)	Revisión sistemática	Estudiantes de odontología	Pocas intervenciones evaluadas para el manejo del estrés
Fourie et al. (15)	Estudio piloto	Estudiantes de odontología	Intervención digital de atención plena viable para reducir el estrés

Fuente: elaboración propia a partir de los estudios incluidos (2026).

DISCUSIÓN

Los resultados muestran un patrón consistente: el estrés académico, la ansiedad y la depresión son frecuentes en los estudiantes de ciencias de la salud y se relacionan con la carga de trabajo, los exámenes y la formación clínica (1,4,6-8). La

asociación entre el estrés y la mala calidad del sueño (2) es especialmente relevante, porque el sueño insuficiente afecta la atención, la memoria y el aprendizaje, y puede crear un círculo en el que el bajo rendimiento genera más estrés (9).

En este contexto, las zonas de descanso pueden interpretarse como una intervención ambiental de bajo costo que facilita pausas breves entre clases o turnos clínicos, favorece la interacción informal entre compañeros y ofrece un lugar seguro para el reposo. Esta interpretación es coherente con el papel protector del apoyo social y del bienestar psicológico (13) y con el enfoque de escuelas promotoras de la salud, que considera el entorno físico parte de la estrategia de salud (5). También es coherente con las recomendaciones de integrar el manejo del estrés en la vida académica y no tratarlo solo como un problema individual (14).

No obstante, existen contradicciones y matices. La intensidad del estrés y sus fuentes varían entre países, instituciones y años de estudio (6,8), por lo que una misma medida no tendrá el mismo efecto en todos los contextos. Además, el estrés se relaciona con rasgos personales como el perfeccionismo (3) y con conductas como la procrastinación (10), que no se modifican solo con cambios en el espacio físico. Las intervenciones individuales, como la atención plena, son viables (15), pero su combinación con medidas ambientales no se ha evaluado.

Esta revisión tiene limitaciones. Ninguno de los estudios incluidos evaluó directamente el efecto de las zonas de descanso sobre el bienestar o el rendimiento, por lo que esta relación es una inferencia a partir de la evidencia sobre estrés, sueño y apoyo social. La mayoría de los estudios fue transversal, lo que impide establecer causalidad, y emplearon instrumentos diferentes, aunque existen herramientas validadas como el inventario SISCO (11). La heterogeneidad de los diseños y de las medidas impidió realizar un metaanálisis, por lo que la síntesis fue narrativa. Por último, la búsqueda se limitó a dos bases de datos y pudo omitir estudios publicados en otras fuentes.

Se requieren estudios de intervención que comparen cohortes con y sin zonas de descanso, con medidas validadas de estrés (11), sueño y rendimiento, y que consideren las conductas de salud (12).

CONCLUSIÓN

El estrés académico, la ansiedad, la depresión y la mala calidad del sueño son frecuentes en los estudiantes de medicina y odontología y se asocian con un menor rendimiento. El apoyo social, el bienestar psicológico y los programas estructurados de manejo del estrés son los factores protectores con mayor respaldo.

Las zonas de descanso son una medida plausible y de bajo costo dentro de una estrategia institucional de bienestar, pero la evidencia disponible no permite afirmar que mejoren por sí solas el bienestar o el rendimiento. Su incorporación debe acompañarse de evaluaciones con diseños comparativos.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. J Affect Disord. 2015;173:90-6.

2. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. J Epidemiol Glob Health. 2017;7(3):169.

3. Mandiola MI, Arancibia M, Elton V, Madrid E, Meza N, Stojanova J, et al. Perfeccionismo, estrés académico y ansiedad social en mujeres estudiantes de medicina y riesgo de padecer un trastorno alimentario: un modelo multivariado. Rev Med Chil. 2022;150(8):1046-53.

4. Elani HW, Allison PJ, Kumar RA, Mancini L, Lambrou A, Bedos C. A systematic review of stress in dental students. J Dent Educ. 2014;78(2):226-42.

5. Langford R, Bonell CP, Jones HE, Pouliou T, Murphy SM, Waters E, et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(4):CD008958.

6. Alhajj MN, Khader Y, Murad AH, Celebic A, Halboub E, Márquez JR, et al. Perceived sources of stress amongst dental students: a multicountry study. Eur J Dent Educ. 2018;22(4):258-71.

7. Basudan S, Binanzan N, Alhassan A. Depression, anxiety and stress in dental students. Int J Med Educ. 2017;8:179-86.

8. Stormon N, Ford PJ, Kisely S, Bartle E, Eley DS. Depression, anxiety and stress in a cohort of Australian dentistry students. Eur J Dent Educ. 2019;23(4):507-14.

9. Halboub E, Alhajj MN, AlKhairat AM, Sahaqi AM, Quadri MFA. Perceived stress among undergraduate dental students in relation to gender, clinical training and academic performance. Acta Stomatol Croat. 2018;52(1):37-45.

10. Babayiğit O, Büyükkalaycı FN, Altun S. The interplay of academic procrastination, self-generated stress, and self-reported bruxism among medical and dental students: a cross-sectional study. BMC Psychol. 2024;12(1):586.

11. Guzmán-Castillo A, Bustos N C, Zavala S W, Castillo-Navarrete JL. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. Ter Psicol. 2022;40(2):197-211.

12. Arpi Barazorda EN, Geronimo Angulo AA, Huertas Rojas GA, Torres Candiotti NR, Guerrero Alcedo JM. Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Rev San Gregorio. 2024;1(58):78-86.

13. Luna D, García-Reyes S, Soria-González EA, Avila-Rojas M, Ramírez-Molina V, García-Hernández B, et al. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. Investig Educ Med. 2020;9(35):8-17.

14. Alzahem AM, van der Molen HT, Alaujan AH, de Boer BJ. Stress management in dental students: a systematic review. Adv Med Educ Pract. 2014;5:167-76.

15. Fourie J, Kotze C, Hendricks H, Bhayat A. Feasibility of a digital mindfulness intervention for stress reduction among dental students: a pilot study. S Afr Dent J. 2026;81(1):13-7.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/