Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 5(especial9), 465-472, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/q2o3653c

Estrés académico en estudiantes de primer semestre de Odontología de una universidad de Ibarra, Ecuador

Academic stress in first-semester dentistry students at a university in Ibarra, Ecuador

Santiago Israel Garzón-Pozo
santiagogp05@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0000-8526-5670

María Cristina Males-Flores
mariamf04@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0002-0445-4176

Gladys Viviana Urrego-Cueva
ui.gladysuc07@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0006-9336-1893

RESUMEN

Objetivo: describir la frecuencia de estresores académicos, reacciones ante el estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de Odontología de UNIANDES, sede Ibarra. **Método:** estudio descriptivo y transversal en 58 de 118 estudiantes, elegidos por conveniencia durante la semana de exámenes parciales. Se analizaron seis ítems del Inventario SISCO de Estrés Académico. **Resultados:** la sobrecarga de tareas se percibió siempre o casi siempre en el 27,6 % y algunas veces en el 53,4 %; las evaluaciones, en el 25,9 % y el 48,3 %. El 24,1 % refirió a menudo trastornos del sueño y otro 24,1 %, onicofagia o rascado. El 32,8 % planificó sus tareas con frecuencia. **Conclusión:** predominó una exposición ocasional a los estresores y un afrontamiento activo irregular.

Descriptores: estrés psicológico; estudiantes de odontología; adaptación psicológica; encuestas y cuestionarios. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To describe the frequency of academic stressors, stress reactions and coping strategies in first-semester dentistry students at the Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ibarra. **Method:** Quantitative, descriptive, cross-sectional study of 58 of 118 students selected by convenience during midterm week. Six items of the SISCO Academic Stress Inventory were analysed. **Results:** Task overload was perceived always or almost always by 27.6% and sometimes by 53.4%; examinations by 25.9% and 48.3%. Frequent sleep disturbances and nail biting or scratching were each reported by 24.1%. Task planning was used always or almost always by 32.8%. **Conclusion:** Occasional exposure to stressors and irregular use of active coping strategies predominated.

Descriptors: stress, psychological; students, dental; adaptation, psychological; surveys and questionnaires. (Source, DeCS).

Recibido: 10/09/2026. Revisado: 28/09/2026. Aprobado: 20/10/2026. Publicado: 15/11/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El estrés es la respuesta del organismo ante demandas que la persona percibe como exigentes o amenazantes. En su forma aguda moviliza recursos fisiológicos y conductuales que favorecen la adaptación; cuando se mantiene en el tiempo, la activación sostenida de los sistemas neuroendocrino, autonómico e inmunitario produce una carga acumulada que afecta al cerebro y a otros órganos, con repercusiones sobre el sueño, el estado de ánimo, la atención y la memoria (1).

La etapa universitaria concentra varios de estos desencadenantes. El ingreso a la educación superior supone cambios en la organización del tiempo, mayores exigencias de estudio autónomo, evaluaciones frecuentes y, en muchos casos, separación del entorno familiar. En muestras de estudiantes universitarios se han descrito proporciones relevantes de estrés, ansiedad y depresión, asociadas sobre todo al rendimiento académico, a la presión por aprobar y a la preocupación por el futuro profesional (2).

El estrés académico se define como el proceso adaptativo que se activa cuando el estudiante valora las demandas del contexto escolar como desbordantes. En una proporción moderada puede favorecer la movilización y el logro de metas, pero la acumulación de exigencias simultáneas se asocia con conductas de salud menos favorables, como alteraciones del descanso, cambios en la alimentación y menor actividad física, y con un peor desempeño (3). Los estresores pueden ser externos, como la entrega de trabajos y los exámenes en plazos acotados, o internos, como la autoexigencia y el perfeccionismo, que se han relacionado con mayor estrés académico y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud (4).

La odontología se considera una carrera de alta demanda. Las revisiones sistemáticas sobre estrés en estudiantes de odontología señalan como principales fuentes los exámenes y las calificaciones, la sobrecarga de trabajo, la falta de tiempo para el descanso y, en los niveles clínicos, la atención de pacientes y el cumplimiento de requisitos prácticos (5,6). Un estudio multicéntrico realizado en varios países confirmó que las evaluaciones y la carga de trabajo figuran entre los estresores percibidos con mayor intensidad, con variaciones según el país, el sexo y el nivel de formación (7). El estrés percibido en estos estudiantes se ha asociado, además, con el rendimiento académico y con el paso a la formación clínica (8).

Los estudiantes de primer semestre se encuentran en un periodo de transición en el que todavía no han desarrollado plenamente sus estrategias de estudio y de afrontamiento. Conocer la frecuencia con la que perciben los estresores, las reacciones que manifiestan y las estrategias que emplean puede orientar a los docentes y a los servicios de bienestar estudiantil hacia acciones preventivas tempranas. Para ello se dispone del Inventario SISCO de Estrés Académico, un instrumento de autoinforme que explora estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento, y cuyas propiedades psicométricas

en población universitaria han sido revisadas con resultados aceptables de fiabilidad y validez (9).

El objetivo de este estudio fue describir la frecuencia de estresores académicos, de reacciones físicas y conductuales ante el estrés y de estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de la carrera de Odontología de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), sede Ibarra, durante el periodo académico 2024-2025.

MÉTODO

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por los 118 estudiantes matriculados en el primer semestre de la carrera de Odontología de UNIANDES, sede Ibarra, en el periodo académico noviembre 2024-abril 2025.

Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia de 58 estudiantes que se encontraban rindiendo exámenes parciales en el momento de la recolección. Se eligió este grupo porque la semana de evaluaciones es el periodo en el que se espera una mayor exposición a los estresores académicos. La participación fue voluntaria.

Como instrumento se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico (9), que explora tres dimensiones: estresores del ámbito académico, reacciones físicas, psicológicas y conductuales ante el estrés, y estrategias de afrontamiento. Para este informe se analizaron seis ítems, dos por dimensión: sobrecarga de tareas y trabajos escolares, y evaluaciones de los profesores (exámenes y lecciones), como estresores; trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), y rascarse, morderse las uñas o frotarse, como reacciones; y elaboración de un plan y ejecución de las tareas, y búsqueda de información sobre la situación, como estrategias de afrontamiento. Cada ítem se respondió en una escala de cinco frecuencias: siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca.

Antes de la aplicación se realizó una explicación del cuestionario con material visual de apoyo para asegurar la comprensión de los ítems. La encuesta se aplicó de forma presencial el 5 de marzo de 2025, durante la semana de exámenes parciales.

Los datos se tabularon y se analizaron mediante estadística descriptiva, con frecuencias absolutas y porcentajes para cada opción de respuesta. Para facilitar la lectura se agruparon las respuestas «siempre» y «casi siempre» como exposición frecuente, y «rara vez» y «nunca» como exposición infrecuente; la opción «algunas veces» se presenta por separado. No se calculó una puntuación global de estrés porque no se analizaron todos los ítems del inventario.

Los estudiantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y firmaron un consentimiento informado antes de responder. Se garantizaron el anonimato y la

confidencialidad de la información, y no se registraron datos que permitieran identificar a los participantes.

RESULTADOS

Respondieron el cuestionario los 58 estudiantes de la muestra. La Tabla 1 resume la distribución de las respuestas en los seis ítems analizados.

Tabla 1. *Frecuencia de estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre de Odontología (n = 58).*

Ítem del Inventario SISCO	Siempre o casi siempre n (%)	Algunas veces n (%)	Rara vez o nunca n (%)
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	16 (27,6)	31 (53,4)	11 (19,0)
Evaluaciones de los profesores	15 (25,9)	28 (48,3)	15 (25,9)
Trastornos del sueño	14 (24,1)	13 (22,4)	31 (53,4)
Rascarse, morderse las uñas o frotarse	14 (24,1)	10 (17,2)	34 (58,6)
Elaborar un plan y ejecutar las tareas	19 (32,8)	18 (31,0)	21 (36,2)
Buscar información sobre la situación	13 (22,4)	19 (32,8)	26 (44,8)

Fuente: elaboración propia (2026).

Estresores del ámbito académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares fue percibida siempre por 5 estudiantes (8,6 %), casi siempre por 11 (19,0 %), algunas veces por 31 (53,4 %), rara vez por 9 (15,5 %) y nunca por 2 (3,4 %). En conjunto, 47 estudiantes (81,0 %) señalaron este estresor al menos algunas veces.

Respecto a las evaluaciones de los profesores, 7 estudiantes (12,1 %) se sintieron afectados siempre, 8 (13,8 %) casi siempre, 28 (48,3 %) algunas veces, 13 (22,4 %) rara vez y 2 (3,4 %) nunca. La respuesta más frecuente en ambos estresores fue «algunas veces».

Reacciones ante el estrés

Los trastornos del sueño, como insomnio o pesadillas, se presentaron siempre en 5 estudiantes (8,6 %), casi siempre en 9 (15,5 %), algunas veces en 13 (22,4 %), rara vez en 16 (27,6 %) y nunca en 15 (25,9 %). Algo más de la mitad del grupo (53,4 %) refirió estas alteraciones rara vez o nunca.

Las conductas de rascarse, morderse las uñas o frotarse ante el estrés fueron referidas siempre por 7 estudiantes (12,1 %), casi siempre por 7 (12,1 %), algunas veces por 10 (17,2

%), rara vez por 18 (31,0 %) y nunca por 16 (27,6 %). Uno de cada cuatro estudiantes manifestó estas conductas de forma frecuente.

Estrategias de afrontamiento

La elaboración de un plan y la ejecución de las tareas fue utilizada siempre por 9 estudiantes (15,5 %), casi siempre por 10 (17,2 %), algunas veces por 18 (31,0 %), rara vez por 17 (29,3 %) y nunca por 4 (6,9 %). Fue la estrategia con mayor proporción de uso frecuente (32,8 %).

La búsqueda de información sobre la situación fue empleada siempre por 6 estudiantes (10,3 %), casi siempre por 7 (12,1 %), algunas veces por 19 (32,8 %), rara vez por 19 (32,8 %) y nunca por 7 (12,1 %). El 44,8 % recurrió a esta estrategia rara vez o nunca.

DISCUSIÓN

En este grupo de estudiantes de primer semestre, evaluado durante la semana de exámenes parciales, los estresores académicos se percibieron sobre todo de forma intermitente: la mitad de los participantes señaló la sobrecarga de tareas y las evaluaciones «algunas veces», mientras que alrededor de una cuarta parte las percibió siempre o casi siempre. Este patrón coincide con las revisiones sistemáticas, que sitúan los exámenes, las calificaciones y la carga de trabajo entre las principales fuentes de estrés de los estudiantes de odontología (5,6), y con el estudio multicéntrico que identificó estos mismos estresores en estudiantes de distintos países (7).

La proporción de estudiantes con exposición frecuente a los estresores fue menor que la descrita en otras poblaciones de odontología, en las que se han informado niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión (10,11). Esta diferencia puede deberse a varios factores. Los participantes cursaban el primer semestre, por lo que aún no afrontaban las exigencias de la práctica clínica, que se asocian con un mayor estrés percibido (8). Además, los instrumentos y los puntos de corte difieren entre estudios, y en el presente trabajo se analizaron ítems aislados y no una puntuación global, lo que impide clasificar a los estudiantes por niveles de estrés.

Cerca de una cuarta parte de los estudiantes refirió trastornos del sueño de forma frecuente. La relación entre estrés y mala calidad del sueño se ha documentado en estudiantes de ciencias de la salud, en los que el estrés percibido se asoció con un peor descanso (12). Dado que el sueño insuficiente afecta a la atención y a la consolidación de la memoria (1), incluso una proporción moderada de estudiantes con alteraciones del sueño en época de evaluaciones merece atención por parte de los programas de bienestar universitario. Las conductas de salud desfavorables vinculadas al estrés académico, entre ellas las alteraciones del descanso, también se han descrito en universitarios latinoamericanos (3).

El 24,1 % de los estudiantes manifestó con frecuencia conductas como morderse las uñas, rascarse o frotarse. La onicofagia es un hábito repetitivo asociado con estados de tensión y

ansiedad, cuyo abordaje debe dirigirse a las causas que lo mantienen más que a medidas punitivas (13). En población joven se ha descrito con frecuencia y con comorbilidad psicológica (14). Este hallazgo tiene un interés particular en odontología, porque la onicofagia puede producir desgaste dental, lesiones de la mucosa y alteraciones en los tejidos periodontales, de modo que estos estudiantes son, a la vez, futuros profesionales que deberán reconocer el hábito en sus pacientes.

En cuanto al afrontamiento, la planificación de las tareas fue la estrategia con mayor uso frecuente, aunque más de un tercio de los estudiantes la empleó rara vez o nunca. La búsqueda de información se utilizó de forma aún más irregular. En estudiantes de odontología, las estrategias activas centradas en el problema se han relacionado con un mejor manejo del estrés académico, mientras que las estrategias evitativas se asocian con mayor malestar (15). La planificación y la búsqueda de información requieren habilidades de autorregulación que suelen consolidarse a lo largo de la carrera, por lo que su uso irregular en el primer semestre es esperable. Los resultados sugieren que una parte importante del grupo no utiliza de forma sistemática estrategias activas, lo que abre un espacio para intervenciones de orientación en organización del tiempo y técnicas de estudio desde el primer semestre. El perfeccionismo y la autoexigencia, que se han asociado con mayor estrés académico (4), podrían explorarse en estudios posteriores.

El diseño descriptivo y transversal no permite establecer relaciones causales. En particular, no es posible afirmar que el uso de estrategias de afrontamiento haya reducido el estrés de los estudiantes, ya que no se analizó la asociación entre variables. El muestreo por conveniencia en una sola sede y en un único momento limita la generalización, y el análisis de seis ítems del inventario no sustituye la evaluación completa del instrumento. Las respuestas por autoinforme pueden estar influidas por la deseabilidad social. Como fortaleza, la recolección se realizó durante la semana de exámenes parciales, cuando la exposición a los estresores académicos es mayor, con un instrumento validado en población universitaria (9).

CONCLUSIÓN

En los estudiantes de primer semestre de Odontología de UNIANDES, sede Ibarra, la sobrecarga de tareas y las evaluaciones fueron percibidas mayoritariamente de forma ocasional durante la semana de exámenes parciales, aunque alrededor de una cuarta parte las percibió de forma frecuente. Una proporción similar refirió trastornos del sueño y conductas como morderse las uñas o rascarse. La planificación de las tareas fue la estrategia de afrontamiento más utilizada, pero su empleo fue irregular en buena parte del grupo. Se recomienda evaluar el inventario completo con muestras probabilísticas y analizar la asociación entre estresores, reacciones y estrategias, así como incorporar desde el primer semestre acciones de orientación en organización del tiempo y manejo del estrés.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

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

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. McEwen BS. Neurobiological and systemic effects of chronic stress. Chronic Stress (Thousand Oaks). 2017;1:2470547017692328.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Alzahem AM, van der Molen HT, Alaujan AH, Schmidt HG, Zamakhshary MH. Stress amongst dental students: a systematic review. Eur J Dent Educ. 2011;15(1):8-18.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Basudan S, Binanzan N, Alhassan A. Depression, anxiety and stress in dental students. Int J Med Educ. 2017;8:179-86.
11. 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.

12. 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.
13. Tanaka OM, Vitral RW, Tanaka GY, Guerrero AP, Camargo ES. Nailbiting, or onychophagia: a special habit. Am J Orthod Dentofacial Orthop. 2008;134(2):305-8.
14. Pacan P, Grzesiak M, Reich A, Kantorska-Janiec M, Szepietowski J. Onychophagia and onychotillomania: prevalence, clinical picture and comorbidities. Acta Derm Venereol. 2014;94(1):67-71.
15. Al-Sowygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. Saudi Dent J. 2013;25(3):97-105.

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/