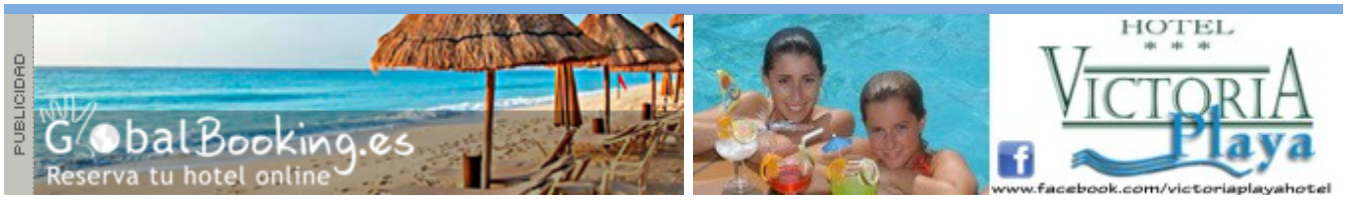

29/01/2014
Redacción

La mayoría de los estudiantes del MIR sufre estrés crónico y ansiedad, según un estudio pionero

El mayor nivel de estrés se da en los días que se enfrentan al último simulacro, en lugar del día de la prueba real

La mayoría de los estudiantes de Medicina que se enfrentan en España al examen MIR, la prueba de evaluación necesaria para acceder a la formación de especialistas médicos, sufre estrés crónico y ansiedad, sobre todo en los días que se enfrentan a un simulacro del que será el examen real.

Así lo han demostrado un grupo de investigadores de la Universidad de Granada, en un artículo cuyos resultados publica este mes la revista Stress: The International Journal on the Biology of Stress. Su trabajo, el primero de estas características que se realiza en nuestro país, era determinar el nivel de estrés psicológico de los estudiantes de MIR de España, y evaluar los posibles cambios que experimentan en la liberación de cortisol, una hormona esteroidea producida por la glándula suprarrenal que el organismo libera como respuesta al estrés.

Los científicos evaluaron, durante un período de siete meses, el tiempo medio de preparación del examen, los cambios fisiológicos y psicológicos que experimentó un grupo formado por 36 graduados en Medicina, de los cuales 13 eran hombres y 23 mujeres, con una media de edad de 24,2 años.

Incremento de cortisol

Durante este tiempo, los investigadores comprobaron que los estudiantes de MIR presentaron niveles más altos de ansiedad que la población española de referencia, así como un incremento muy significativo de cortisol. Este aumento se produjo sobre todo en los días en que se enfrentaban a un simulacro del examen, y particularmente, el día del simulacro real. Ese día, una semana antes del examen del MIR, los alumnos experimentaron el mayor nivel de estrés, siendo mayor, incluso, que el día de la prueba real.

Además, los participantes mostraron un aumento del estrés autopercibido, habiendo diferencias por sexos: las chicas no se veían a sí mismas como estresadas, pero las pruebas sugerían que sí lo estaban. Por el contrario, los chicos se reconocían más estresados que ellas, si bien los resultados indicarían que los parámetros psicológicos eran los mismos que el de sus compañeras.

El autor principal de este trabajo, el profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada José María Peinado Herreros, apunta que a la luz de los resultados de esta investigación “es necesario enseñar a los estudiantes de MIR no sólo a responder un cuestionario, sino también a controlar su estrés ante un examen en el que se juegan su futuro”.

El examen MIR se celebrará el próximo sábado, 1 de febrero, y en él más de 13.000 estudiantes de Medicina de toda España se juegan su futuro profesional.

2014 © INFOCOSTATROPICAL.COM Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial del material gráfico, informativo y publicitario contenido en este Periódico Digital