

## La mayoría de los estudiantes del MIR sufre estrés crónico y ansiedad

**El examen MIR se celebrará el próximo 1 de febrero con la participación de más de 13.000 estudiantes de Medicina de toda España.**

Sociedad - 29/01/2014 EFE 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, especialmente en los días que se enfrentan a un simulacro del que será el examen real.

Así lo ha 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**", ha informado la institución académica.

Su trabajo, el primero de estas características realizado en España, era determinar el nivel de **estrés psicológico de los estudiantes de MIR** 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.

Durante **siete meses** los investigadores evaluaron 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**.

En ese periodo 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, superior incluso que el día de la prueba real.

Además, los participantes mostraron un aumento del estrés autopercebido, con 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**, aboga, a la vista de estos resultados, por 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 1 de febrero con la participación de más de 13.000 estudiantes de Medicina de toda España.