



NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, FACTORES Y MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO

Thematic Review: Stress Levels in Nursing Students, Factors and Coping Measures

Fernández A¹; Insuasty I², Saavedra A³, Sanabria C⁴, Urbina L⁵. Pedraza M, A⁶.

Resumen

Objetivo: Determinar el nivel de estrés, factores que lo causan y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería para enfrentarlo. Metodología: este artículo de investigación se llevó a cabo por medio de la búsqueda de artículos nacionales e internacionales. Las investigaciones relacionadas tienen una antigüedad no superior a cinco años y fueron extraídas de bases de datos reconocidas como Scielo, Dialnet, Elsevier, Pubmed y revistas indexadas. Resultados: se encontró que el nivel de estrés entre los estudiantes de los estudios revisados es mayormente moderado o medio y sólo en algunos casos es alto. También se halló una relación entre el nivel de estrés y la sobrecarga académica en la mayoría de artículos. Sin embargo, los niveles de estrés varían de una institución a otra teniendo en cuenta factores como la exigencia del currículo, actividades extracurriculares, tiempo para desarrollar tareas académicas y prácticas clínicas. Los buenos hábitos y estilo de vida saludable y tener una autoestima alta están relacionados con niveles bajos de estrés académico. La planificación es una de las estrategias de afrontamiento más usadas. Conclusión: la sobrecarga académica, junto con la falta de tiempo para cumplir con las actividades universitarias, por lo general desencadenan el estrés. Los planes de estudios de las ciencias de la salud suelen ser muy exigentes, con una gran cantidad de contenidos teóricos de ciencias básicas y preclínicas, con bastante actividad presencial, como también con variadas actividades no presenciales, lo que ocasiona episodios de estrés moderado.

Palabras clave: Estrés por sobrecarga académica, estrés en estudiantes de enfermería, estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Abstract

To determine the level of stress, factors that cause it and coping strategies of nursing students to face it. Methodology: this research article was carried out by searching for national and international articles. The related investigations are not older than five years and were extracted from recognized databases such as Scielo, Dialnet, Elsevier, Pubmed and indexed journals. Results: it was found that the stress level among the students of the reviewed studies is mostly moderate or medium and only in some cases is it high. A relationship between stress level and academic overload was also found in most articles. However, stress levels vary from one institution to another taking into account factors such as the requirement of the curriculum, extracurricular activities, time to develop academic tasks and clinical practices. Good habits and a healthy lifestyle and having high self-esteem are related to low levels of academic stress. Planning is one of the most used coping strategies. Conclusion: academic overload, along with the lack of time to complete university activities, usually triggers stress. The health sciences curricula are usually very demanding, with a large amount of theoretical content in basic and preclinical sciences, with a lot of face-to-face activity, as well as various non-face-to-face activities, which causes episodes of moderate stress.

Key words: stress due to academic overload, stress in nursing students, coping strategies against stress.

INTRODUCCIÓN

La sobrecarga académica es un factor determinante que se presenta en los estudiantes de pregrados de salud, en especial en los estudiantes de enfermería constantemente y afecta de forma directa su calidad de vida, salud mental y física.

En esta investigación se muestra un panorama general del concepto de sobrecarga académica en estudiantes de enfermería. A su vez se definirán aquellas implicaciones con las que se relaciona. El estrés académico es un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas escolares que, bajo la valoración del propio estudiante, son considerados estresores. A nivel mundial uno de cada cuatro estudiantes experimenta estrés y su salud puede verse gravemente afectada, se estima que 50% de las mismas presentan algún problema de salud mental de este tipo. (1)

El estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase inicial en cuanto a su estudio; sin embargo, es conceptualizado como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que implica respuestas de afrontamiento de los estudiantes ante las condiciones de la vida académica y que favorecen la aparición de síntomas de desequilibrio.

METODOLOGÍA

Según la revisión bibliográfica de los artículos investigados, en Cartagena, Colombia se evidencia que el 90,8% (533) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre. De ellos, el 42% (224) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% (61), un nivel alto. (2)

De igual manera, en otro estudio realizado en Universidad Nacional de Lambayeque en 2017 se observó que el 53 % de 162 estudiantes encuestados manifestaron tener un nivel de estrés académico moderado.

En este mismo trabajo se puede apreciar que, del total de la población de 17 a 19 años de edad, el 25.8% presentaron un nivel de estrés medio, seguido de un 20% con un nivel bajo de estrés y un 2.6% presentó nivel de estrés alto. Por otro lado, la población que tiene edades de 20 años a más el 27.9% presentaron nivel de estrés medio, 21.6% un nivel de estrés bajo y el 2.1% presentó nivel alto de estrés. (3)

Además, se obtuvo que 2(3,0%) de los que trabajan tienen un nivel de estrés bajo, 9(13,4%) de los que trabajan tienen un nivel de estrés medio y 8(11,9%) de los que trabajan tienen un nivel de estrés alto. Mientras que 5(7,5%) de los que no trabajan tienen un nivel de estrés bajo, 11(16,4%) de los que no trabajan tienen un nivel de estrés medio y 32(47,8%) de los que no trabajan tienen un nivel de estrés alto. (4)

En una universidad privada de Perú también se puede observar que el 56% de 150 estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico.

Otros resultados a considerar de esta investigación fue que el 88.0% (132) respondieron que en algún momento del semestre presentaron preocupación o nerviosismo; mientras que el 12.0 %, respondieron de forma negativa.

Las principales razones de su estrés fueron: la sobrecarga de tareas y trabajos; actividades académicas ya sea en el aula o para la siguiente clase. Además, presentan estrés al no entender los temas de clases presentando somnolencia y necesidad de dormir. (5)

Contrario a los resultados anteriores, la Universidad Señor de Sipán del Perú muestra que el 67 % (31) estudiantes no presentan estrés; el 28 % (13) estudiantes presentan estrés leve y el 4% (2) presentan estrés moderado.

En este trabajo se encontró que los factores estresores más relevantes fueron: sentimiento de falta de competencia, contacto con el sufrimiento, escasa relación con tutores y compañeros, impotencia e

incertidumbre, no controlar la relación con el enfermo, implicación emocional, dañarse en la relación con el enfermo, el enfermo busca una relación íntima y sobrecarga (6).

Otra encuesta realizada a 108 estudiantes de los programas de enfermería de tres instituciones de educación superior en Cartagena añadió a la lista otros factores que desarrollan estrés como el sentimiento de falta de competencias, el “temor por contagiarse con alguna enfermedad a través del paciente” En cambio el motivo positivo que generó más preocupación fue “el hecho de mostrar seguridad en su actuar con el paciente y familia. Relacionado con las relaciones entre compañeros, se encontró que la gran mayoría presenta una relación satisfactoria (62%). Sin embargo, el 38% considera este factor como insatisfactorio. Los ítems negativos de este factor pueden generar estresores porque perciben que “algunos compañeros se sienten superiores a los demás y tienden a excluir”, se destacó el hecho de que “existe falta de compañerismo, comentarios desagradables y devaluatorios” y “algunos compañeros tienen fuertes conflictos y reacciones emocionales” (7)

Por la misma línea, en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2017, se observa que del 100% de estudiantes de enfermería el 52.4 % (44) presenta estrés leve, el 47.6 % (40) moderado y ninguno severo. Al relacionar con el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería se obtuvo 69 % (58) presenta un rendimiento académico regular, el 23.8 % (20) bajo, el 3.6% (3) % excelente; 2.4 % (2) muy bajo; el 1.2 % (1) muy excelente. (8)

Igualmente, en los estudios realizados en la Academia de Enfermería de la Universidad Peruana respecto al estrés y las medidas de afrontamiento se evidenció que el estrés moderado se encuentra presente en todos los ciclos; el mayor porcentaje de estrés profundo se encuentra al final de la carrera en el noveno y décimo ciclo de estudios (35.7% y 35.5%, respectivamente). (9)

Investigación realizada en 126 estudiantes de enfermería de primero a quinto año de

estudios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa se obtuvo que el 52,4% de los estudiantes de enfermería refirió un nivel de preocupación medio, un 34,1% un nivel alto, mientras que el 10,3% indicó sentir un nivel excesivo.

Estos valores revelan la presión que afrontan los estudiantes durante el transcurso del semestre académico, tanto por las actividades llevadas a cabo en las instalaciones universitarias, como en la práctica clínico-asistencial; Asimismo, el 78,6% registraron un nivel medio de estrategias de afrontamiento frente al estrés, mientras que un 14,3% señala un nivel alto. Estos resultados permiten sugerir el uso frecuente de estas estrategias por parte de los estudiantes (10)

Dentro de las medidas de afrontamiento usadas por los estudiantes, se aprecia la planificación fue la estrategia más utilizada por los estudiantes (97.6%), seguida de la aceptación (96.8%) y el afrontamiento activo (96.6%). Por otro lado, se encontró que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron el uso de sustancias (7.6%), la desconexión (53.2%) y por último la negación (61.8%). (3)

Referente a las medidas de afrontamiento en 51 estudiantes de enfermería según factores psicosociales en estudio, el 3.9 % de estudiantes de enfermería su nivel de autoestima fue nivel bajo, el 15.7 % autoestima media, y el 80.4 % el nivel de autoestima elevada. Los resultados muestran que, a mayor porcentaje de autoestima, existe mayor disponibilidad para el aprendizaje e interacción enfermera-paciente en la práctica del cuidado lo que ha ayudado como medida de afrontamiento en los estudiantes frente a las cargas académicas y el estrés en la práctica clínica. En el estudio denominado “Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería”, se obtuvo, el 39.53% de internos de enfermería tuvo estilos de vida saludables y el 60.4% no saludables; asimismo, respecto al nivel de estrés se encontró que el 13.95% de internos de enfermería tuvo nivel bajo, el 34.8% medio y el 51.16% alto, lo que indica que el desarrollo de estilos de vida

saludable está relacionado con un descenso del nivel del estrés. (11)

En la Universidad Francisco de Paula Santander se verificó que los estudiantes manifestaron más episodios de estrés durante las prácticas clínicas. Dentro de los factores que lo ocasionan se mencionan: “el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que piden los profesores”. (12)

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el estudio de la investigación de la Universidad de Cartagena - Colombia se encontró que las situaciones en que se manifiestan niveles superiores de estrés son la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la exposición de trabajos en clase, la sobrecarga académica y la realización de exámenes.

En el polo opuesto, se manifiestan niveles inferiores de estrés por trabajar en grupo, la competitividad entre compañeros y la presión familiar por obtener resultados adecuados, con una muestra de 712 alumnos de las carreras del área de la salud, encontraron que las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los alumnos son las evaluaciones de los profesores (95,6%), la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) y el tiempo limitado para la realización de trabajos (86%) (2).

Las características de los programas de la salud, en especial los programas de enfermería, son más demandantes en términos de tiempo, dedicación y recursos para el desarrollo de las diferentes actividades académicas, cuando se comparan con otras carreras universitarias. Las prácticas institucionales y las dinámicas más complejas, que pueden suponer más nerviosismo y angustia para el estudiante.

Por su parte, en la investigación “Estresores en las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería de una universidad pública en Colombia” encontraron que los síntomas

más frecuentes el estrés en los alumnos son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (86,3%), los problemas de concentración (77,4%) y la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo (76,1%). (9)

Estudios realizados en la academia de enfermería de la universidad peruana respecto al estrés y las medidas de afrontamiento para contrarrestar el estrés, encontró que las personas suelen utilizar estrategias de afrontamiento, en relación a las estrategias de afrontamiento enfocados al problema usados con mayor frecuencia en los estudiantes de enfermería son la “planificación” (68.3%) y el “afrontamiento activo” (61.1%). Por otro lado, las menos utilizadas fueron: uso de sustancias (7.6%) y desconexión (46.8%). (3)

CONCLUSIONES

Se aprecia que la sobrecarga académica, junto con la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, marcan por lo general el factor que desencadena a llegar al estrés, los planes de estudios de las carreras de ciencias de la salud suelen ser académicamente muy exigentes, con una gran cantidad de contenidos teóricos de ciencias básicas y preclínicas, con bastante actividad presencial, como también con variadas actividades no presenciales, todo lo cual implica una falta de disponibilidad del tiempo necesario para realizar las tareas con alguna probabilidad de éxito.

El estrés provoca síntomas tanto psicológicos como físicos evidenciables (13) que pueden ocasionar enfermedades. Para los estudiantes de enfermería, las múltiples demandas del contexto universitario y el amplio volumen de trabajo se convierten en principales fuentes de académico, que se ve reflejado en síntomas diversos como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño.

Se encontró que el síntoma más relevante que se presenta entre los estudiantes de enfermería con algún grado de estrés académico es en el subdimensión físico, específicamente la presencia de

somnolencia o una mayor exigencia de dormir.

El reconocimiento temprano sobre el estrés académico en los estudiantes de enfermería nos permitirá poder ayudar a impulsar estrategias sobre afrontamiento ante estresores y permitirá reforzar el diseño de los programas que les permitan un mejor desenvolvimiento y una mejor calidad de vida.

El uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés, tienen una relación directa, debido a que el uso de ciertas estrategias de afrontamiento ayuda al aumento o disminución del nivel de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreta Criollo JV. “estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de ambato”. Repositorio de la universidad de ambato. 2020.
2. Irma Yolanda Castillo Ávila Abclrae. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en enfermería: imagen y desarrollo. 2018; 20(2).
3. Guevara Neyra Kyara Isabel MSRDC. Relación entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de las estudiantes de enfermería en una universidad nacional. Lambayeque-2017. 2018.
4. Raquel Brae. Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en una universidad privada de lambayeque, 2019. Escuela de enfermería de la universidad señor de Sipán.
5. Nataly DMR. “evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una universidad privada de lima, 2019”. Universidad privada Norbert Wiener.
6. Reynoza Valdera Sonia Almendra rcpm. Estrés y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería de la uss durante las prácticas hospitalarias 2018. Universidad señor de Sipán.
7. López DCM. Factores generadores de estrés percibidos por estudiantes de enfermería en su primera práctica clínica. Rev csv. 2018; 10(1).
8. Edith Magali Castro Toro. Rendimiento académico y estrés en estudiantes de enfermería, universidad nacional toribio rodríguez de Mendoza, chachapoyas - 2017. Tesis. Universidad nacional toribio rodríguez de Mendoza de Amazonas.
9. Miriam Sandy teque. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina naturista. 2020; 14(2020).
10. Chávez parillo JRPGRY. Estrés académico y autoestima en estudiantes. Revista de ciencias sociales. 2019.
11. Obando Monzon Pfrcek. Factores psicosociales y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Trujillo. Universidad nacional de Trujillo.
12. Sánchez DCS. Estrés académico en los estudiantes del programa de pregrado de enfermería de la universidad francisco de paula Santander. Una propuesta de intervención. Universidad de pamplona – up. 2017; 1(3).
13. Montoya m., moya m., posada c. (2018). Estrés y riesgo psicosocial por doble presencia en docentes universitarias. Revista cuidado y ocupación humana vol.8. Retomado de: http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/3906