

Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería

Karla Verónica Castillo Rábago, Paola Adanari Ortega Ceballos

Resumen:

El estrés en los estudiantes de educación superior repercute a nivel físico, emocional y psicológico de cada uno de estos, afectando su salud y rendimiento académico. El objetivo fue analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la facultad de enfermería. Se empleó un estudio cuantitativo, transversal, observacional, analítico. Participaron 124 alumnos de primero al séptimo semestre del programa de licenciatura en enfermería. Se utilizó el inventario SISCO, ya que permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa Stata versión 14. El nivel de estrés en el total de la población fue moderado en un 58% y profundo en un 40%. El 95.16% manifestó momentos de preocupación durante el semestre. El sexo femenino muestra mayores niveles de estrés. Los estresores más frecuentes son los relacionados con las tareas y el tiempo. El uso de estrategias de afrontamiento es bajo. Se concluye que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada; los niveles de estrés son elevados. Se evidencia el rol predictivo del sexo, se podrían implementar estrategias de afrontamiento del estrés que podrían disminuir esta situación en los estudiantes.

Palabras clave:

estrés académico; estudiantes universitarios; enfermería.

Castillo Rábago, K. V., y Ortega Ceballos, P. A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. En N. Roque Nieto, A. R. Pérez Mayo, B. L. Rodríguez Bahena y C. Rodríguez Leana (Eds). *Estudios de salud desde la perspectiva transdisciplinar*. (pp. 122-131). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.156.c192>



Introducción

El estrés académico es una preocupación creciente en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que cursan carreras relacionadas con la salud, como enfermería. Los estudiantes de enfermería enfrentan múltiples desafíos académicos, clínicos y personales que pueden afectar significativamente su bienestar físico, emocional y mental. Puede tener efectos a largo plazo en la práctica profesional de los futuros enfermeros. Si los estudiantes no aprenden a manejar adecuadamente el estrés durante su formación, es probable que enfrenten dificultades similares cuando trabajen en entornos de atención médica, lo que puede afectar negativamente la calidad de la atención que brindan a los pacientes (Casuso Holgado, 2011).

En cuanto al estrés académico el estudiante lo puede percibir de la siguiente manera, que se refiere a situaciones difíciles y angustiantes en el camino de su formación universitaria, siendo estas: la cantidad de materias, tareas y actividades que deja el docente, la necesidad de enfocar su concentración y atención, la evaluación del profesor en cuanto a su rendimiento académico y comportamiento y la cantidad de estudiantes en cada aula virtual que puede desfavorecer al aprendizaje más personalizado (Toribio Ferrera, 2016).

Las principales causas de estrés en estudiantes de enfermería, además de la sobrecarga académica, se encuentra la realización de presentaciones, las demandas del trabajo en grupo y la realización de exámenes parciales o finales (Tam Phun, 2010).

Son diversos los factores de riesgo que tienen fuerte relevancia debido a su elevada incidencia en la población, entre esos factores, destaca el estrés, provocado por todos aquellos estímulos ambientales, físicos o psicológicos (Martín Monzón, 2007).

Las consecuencias de los altos niveles de estrés que experimentan los estudiantes que van desde estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta el asma, hipertensión, úlceras, etcétera, llegan a afectar tanto la salud como el rendimiento académico de los alumnos (Meyer, 2013).

Según Barraza, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; los cuales se encuentran las evaluaciones académicas, docentes, las exposiciones, acumulación de tareas, procedimientos de aprendizaje, provocan un desequilibrio sistemático (Barraza-Macías, 2018).

Las principales fuentes de estrés identificadas en estudiantes de ciencias de la salud se relacionan con eventos académicos, psicológicos y económicos, los cuales tendrán una reacción en el proceso de adaptación (Pulido Rull, 2011).

La educación universitaria es una etapa que implica cambios en el estilo de vida, en la forma de aprender, exigencias en el cumplimiento de tareas, elaboración de trabajos académicos de calidad que requieren de trabajo profundo y extensa investigación documental. Los estudiantes que ingresan a nivel superior han tenido ya más de 10 años de escolaridad, pero no han logrado desarrollar y aplicar estrategias de afrontamiento que les permitan organizar su trabajo y evitar así caer en elevados niveles de estrés.

Un estudio realizado por Córdova Sotomayor (2018) que menciona que de los 140 estudiantes encuestados el 75.7% presentó estrés, detectó también que una situación que genera estrés en los jóvenes es la sobrecarga de trabajos académicos con un 75.7%. Silva Ramos (2020) y Feitosa Cestari (2017) entre otros, identificaron que los estudiantes de la carrera de enfermería se presentan niveles de estrés moderado en un 86.3% y nivel profundo un 11.4%. Peña Marcial (2018) en su investigación determinó una prevalencia del estrés de 88.6% y que las condiciones principales para que generara esto fue la sobrecarga de trabajos académicos con un 77.8% y sus principales reacciones fueron un 12.7% con somnolencia mayor necesidad de dormir (reacciones físicas), un 16.5% la inquietud (reacciones psicológicas). En la investigación de Álvarez-Silva (2018) y Talavera Salas (2021) se tiene como resultado que el 31.60% realizan acciones de afrontamiento ante las situaciones características de estrés académico la cual arrojo que las más comunes es un plan de estudios y actividades, solo se encontró diferencia en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, ya que, en sus estudios, los estudiantes utilizan estas estrategias en mayor proporción (Peña Marcial, 2018) (Talavera-Salas, 2021).

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo, transversal, observacional, analítico. A través de un muestreo aleatorio no probabilístico por convivencia se seleccionó una muestra de 124 alumnos de primero al séptimo semestre del programa de licenciatura en enfermería en el periodo enero-junio del 2023 que aceptaran a participar en el estudio y que firmaran el consentimiento informado en línea. Se obtuvo información sociodemográfica (edad, sexo procedencia, estado civil y nivel socioeconómico) y para el estrés académico, se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21), con un Alpha de Cronbach de 0.8519 (Barraza-Macías, 2018).

Resultados

Participaron en el estudio un total de 124 estudiantes de la licenciatura en enfermería del primero al séptimo semestre. Un 77.42% correspondieron al sexo femenino, el rango de

edad fue de 18 a 28 años con una media de 20 años, desviación estándar de 1.8. Respecto al estado civil el 95.97% se encuentran solteros, más de dos tercios de la población viven en casa de sus padres (68.55%). El 83.6% depende económicamente de sus padres. El 36.29% refirió laborar fuera de casa con retribución económica. (Tabla 1)

Tabla 1. Características sociodemográficas. Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, Morelos 2023.

Variable	n=124	%
Sexo		
Femenino	96	77.42
Masculino	28	22.58
Edad		
18	11	8.87
19	25	20.16
20	38	30.65
21	19	15.32
22	17	13.71
23 y más	14	11.29
Estado civil		
Soltero (a)	119	95.97
Unión libre	5	4.03
Trabaja fuera de casa		
No	79	63.71
Sí	45	36.29
Vive con		
Padres	85	68.55
Familiares	14	11.29
Compañeros	13	10.48
Solo	12	9.68
Apoyo económico		
Padres	103	83.06
Propio	13	10.48
Otros familiares	5	4.04
Esposo y madre	1	0.81
Madre y propio	1	0.81
Padre y propio	1	0.81
Semestre		
1°	17	13.71
2°	38	30.65
3°	30	24.19
4°	12	9.68
5°	4	3.23
6°	11	8.87
7°	12	9.68

Variable	n=124	%
Tiempo de traslado de su casa a la escuela		
Menos de 20 minutos	28	22.58
De 30 a 40 minutos	28	22.58
De 40 min a 1 hora	34	27.42
De 1 hora a hora y media	25	20.16
Más de 1 hora y media	9	7.26

Fuente: elaboración propia.

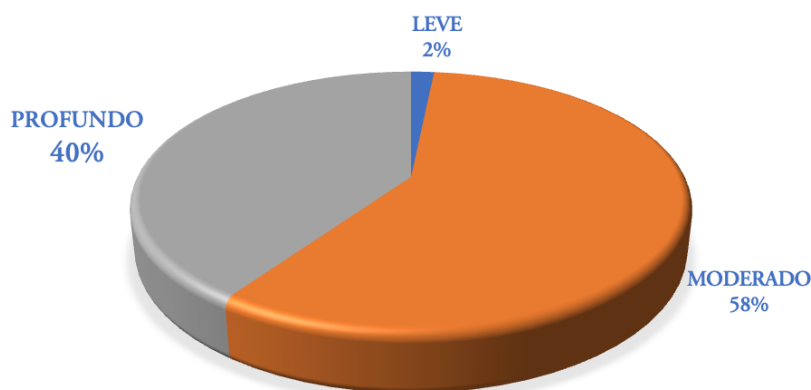
Los *estresores* que se presentaron siempre con mayor frecuencia fueron las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) (25%); sobrecarga de tareas y trabajos escolares (24.19) y tiempo limitado para hacer el trabajo (21.77%).

La *sintomatología* que los estudiantes refirieron haber sentido siempre fue ansiedad, angustia o desesperación (24.19%); así como rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. y somnolencia o mayor necesidad de dormir, ambas con 20.16%.

Respecto a las *estrategias de afrontamiento*, los estudiantes refirieron un uso muy bajo de estas estrategias. La mayoría refirieron usar estas estrategias algunas veces, siendo la menos utilizada la práctica religiosa (oraciones o asistencia a iglesia/templo). Solo 43.55% de los estudiantes reportó la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas casi siempre o siempre.

El nivel de estrés académico en el total de la población fue moderado en un 58% y profundo en un 40%. (Figura 1)

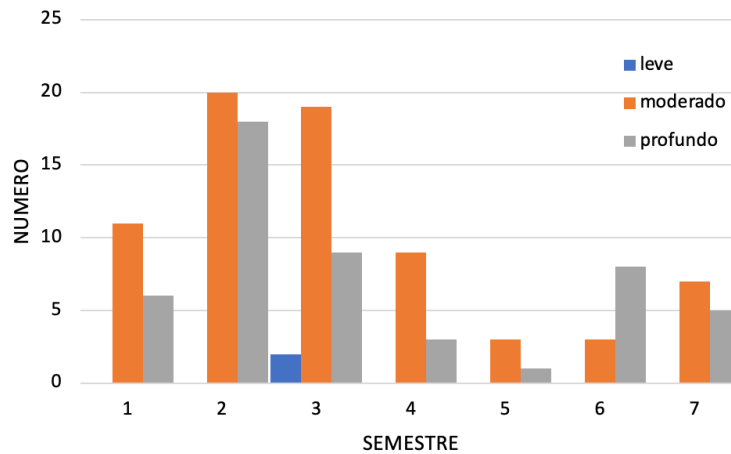
Figura 1. Nivel de estrés académico durante el transcurso del semestre, Morelos 2023



El nivel de estrés fue diferente entre los semestres, observando que es más elevado en los primeros y en los últimos semestres, disminuyendo en los semestres intermedios 3°,

4° y 5°, habiendo quien tiene un estrés leve en el tercer semestre. Se encontró diferencia estadísticamente significativa entre sexos en el 5° semestre (Figura 2).

Figura 2. Nivel de estrés según semestre que cursan los estudiantes durante el transcurso del semestre por sexo, Morelos 2023



El nivel de estrés tuvo diferencias entre sexos. En todos los semestres, el nivel de estrés fue mayor entre las mujeres (Figuras 3 y 4)

Figura 3. Nivel de estrés según semestre que cursan las estudiantes (Mujeres) durante el transcurso del semestre por sexo, Morelos 2023

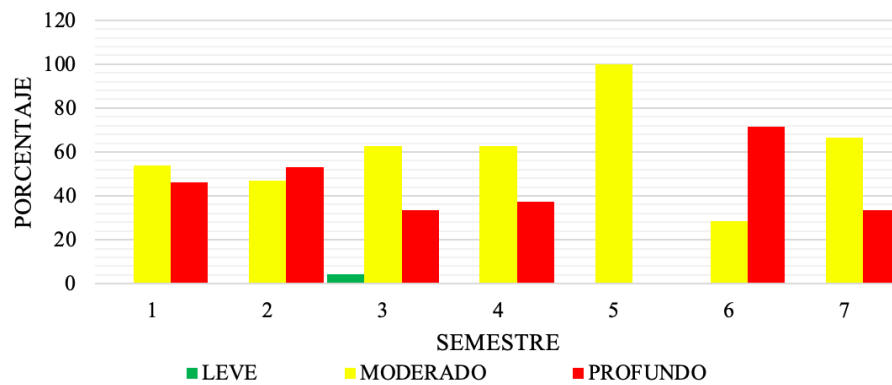
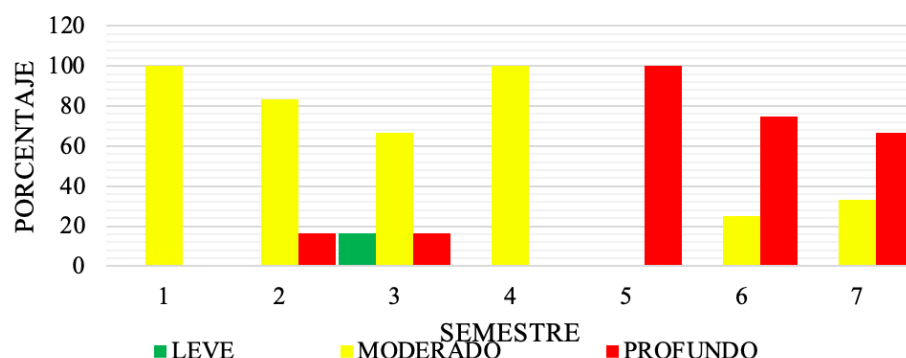


Figura 4. Nivel de estrés según semestre que cursan los estudiantes (Hombres) durante el transcurso del semestre por sexo, Morelos 2023



Conclusiones

Existe una alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UAEM.

Las asociaciones obtenidas mediante razón de momios mostraron que variables como el sexo, el semestre que cursan y el uso de estrategias de afrontamiento se asocian positivamente con el estrés académico.

El estrés académico se consideraría un estímulo que afecta el funcionamiento de un individuo.

Casi la totalidad de los participantes manifestaron haber tenido momentos de preocupación durante el transcurso del semestre. Los niveles de estrés académico manifestaron variaciones entre los semestres, siendo mayor en los primeros y en los últimos, disminuyendo en los semestres intermedios.

Los estresores más frecuentes fueron los relacionados con los exámenes y evaluaciones en general, así como la elaboración y entrega de tareas a tiempo.

La gran mayoría de los estudiantes no recurre a estrategias de afrontamiento de manera regular, lo que incrementa el nivel de estrés académico.

Los niveles de estrés son elevados, pero es posible concluir que estos niveles podrían disminuir si los estudiantes utilizaran con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento del estrés de manera consciente.

Los niveles de estrés se manifiestan con síntomas y signos que muestran una afectación en su salud, lo cual, al estar presentes, favorecen aún más el estrés.

Considerando que los estudiantes que hacen un menor uso de las estrategias de afrontamiento activo son los más vulnerables al estrés académico y los que manifiestan un mayor malestar, es recomendable diseñar y aplicar estrategias de intervención para disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes, con el fin de lograr una mejor disposición hacia el estudio y una mejor calidad de vida.

Así mismo, será necesario considerar los tiempos establecidos para la entrega de tareas, mejorar la actitud de los docentes y buscar formas de evaluación que permitan conocer el grado de aprendizaje significativo obtenido por los estudiantes y no sólo el asignar una calificación numérica, que lejos de evaluar el aprendizaje ejerce presión psicológica en los estudiantes para obtener una calificación alta.

Referencias

- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209.
- Barraza-Macías, A., Martínez-García, J.L., Silva-Salazar, J.T., Camargo-Flores, E., Antuna-Contreras, R. (2012). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Barraza-Macías, A. (2018) *Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. ECORFAN.
- Casuso Holgado, M.J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud* [Tesis de Doctorado, Universidad de Málaga]. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>
- Córdova Sotomayor, D., Santa María Carlos, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Rev Estomatol Herediana*, 28(4), 252-258. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- Feitosa Cestari, V.R., Victor Barbosa, I., Sampaio Florêncio, R., Mendes de Paula Pessoa, V.L., Magalhães Moreira, T.M. (2017). Stress in nursing students: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. *Acta Paul Enferm*, 30(2), 190-196. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87-99.
- Meyer K, A., Ramírez F, L., Pérez C. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Rev Educ Cienc Salud*, 10(2), 79-85.
- Peña Marcial, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92), 1-8.
- Pulido Rull, M.A., Serrano Sánchez, M.L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M.T., Hidalgo Montiel, P., Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.

- Silva-Ramos, M. F, López-Cocotle, J. J., Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Talavera-Salas, I. X., Zela-Pacori, C.E., Calcina-Cuevas, S.C., Castillo-Machaca, J.E. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dom. Cien.*, 7(4), 1673-1688.
- Tam Phun, E., Santos, C. B. (2010). El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(Spec), 496-503.
- Toribio Ferrera, C., Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.

§

Academic stress in undergraduate nursing students
Estresse acadêmico em estudantes de graduação em enfermagem

Karla Verónica Castillo Rábago

<https://orcid.org/0000-0001-5456-2517>

Universidad Autónoma del Estado de Morelos | Facultad de Enfermería | Cuernavaca, Morelos | México

karla.vero1808@outlook.com

Paola Adanari Ortega Ceballos

<https://orcid.org/0000-0002-6989-727X>

Universidad Autónoma del Estado de Morelos | Facultad de Enfermería | Cuernavaca, Morelos | México

paola.ortega@uaem.mx

Abstract

Stress in higher education students has repercussions on the physical, emotional and psychological level of each student, affecting their health and academic performance. The objective was to analyze the level of academic stress in nursing school students. A quantitative, cross-sectional, observational, analytical and cross-sectional study was used. A total of 124 students from the first to the seventh semester of the bachelor's degree program in nursing participated. The SISCO inventory was used, since it allows the identification of stress in higher education and graduate students. Data processing was performed using Stata version 14. The level of stress in the total population was moderate in 58% and deep in 40%. The 95.16% manifested moments of worry during the semester. The female sex showed higher levels of stress. The most frequent stressors are those related to tasks and time. The use of coping strategies is low. It is concluded that academic stress is a relevant problem in the studied population; stress levels are high. The predictive role of gender is evidenced, stress coping strategies could be implemented that could decrease this situation in students.

Keywords: academic stress; university students; nursing.

Resumo:

O estresse em estudantes do ensino superior tem um impacto no nível físico, emocional e psicológico de cada estudante, afetando sua saúde e seu desempenho acadêmico.

O objetivo foi analisar o nível de estresse acadêmico em alunos da faculdade de enfermagem. Foi utilizado um estudo quantitativo, transversal, observacional, analítico e transversal. Participaram 124 alunos do primeiro ao sétimo semestre do curso de bacharelado em enfermagem. O inventário SISCO foi utilizado, pois permite a identificação do estresse em estudantes de ensino superior e de pós-graduação. O nível de estresse na população total foi moderado em 58% e profundo em 40% da população total. Um total de 95,16% expressou momentos de preocupação durante o semestre. O sexo feminino apresentou níveis mais altos de estresse. Os estressores mais frequentes são os relacionados a tarefas e tempo. O uso de estratégias de enfrentamento é baixo. Conclui-se que o estresse acadêmico é um problema relevante na população estudada; os níveis de estresse são altos. O papel preditivo do gênero é evidenciado e estratégias de enfrentamento do estresse podem ser implementadas para diminuir essa situação nos alunos.

Palavras-chave: estresse acadêmico; estudantes universitários; enfermagem.