

ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO POR LOS ESTUDIANTES QUE FINALIZAN EL PRIMER AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNNE.

ACADEMIC STRESS PERCEIVED BY STUDENTS THAT FINISH THEIR FIRST YEAR OF BACHELOR'S DEGREE IN NURSING FROM THE UNNE.

AUTORES: Encina Romina Elisabeth¹, Meza Lourdes Beatriz² y Auchter Monica³

RESUMEN

El estrés es una temática frecuente en gran variedad de ámbitos, y es objeto de estudio de innumerables investigaciones. El objetivo de este trabajo fue identificar la existencia de estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina en el periodo comprendido entre 1° de enero al 31 de diciembre del año 2017. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional. La muestra fue de 82 estudiantes entre 18 a 48 años. Se destacó, entre las situaciones académicas percibidas como estresantes, que el 92% indicó la sobrecarga de trabajos prácticos, y en menor porcentaje demás variables. Respecto a los síntomas psicológicos el 70% presentó insomnio. Entre los síntomas físicos un 58% presentó tensión muscular. El cambio comportamental destacado entre los estudiantes, fue la dificultad para concentrarse con un 91%. Se analizó en el presente estudio la percepción de estrés en los diferentes grupos etarios, observándose así, que es más frecuente entre los estudiantes de 20 y 21 años. También se analizó la percepción de estrés del sexo femenino con el masculino, y se hallaron diferencias entre ambos. Respecto a los estudiantes que presentan hábito de fumar, el 77% ya inició el mismo antes del ingreso a la carrera, y el tercio de los mismos durante el primer año de sus estudios universitarios. Los datos analizados permitieron evidenciar la percepción de estrés identificado por los propios estudiantes.

Palabra clave: Estrés. estudiantes. percepción, enfermería

Summary:

Stress is a frequent theme in a wide variety of areas, and is the object of study of innumerable research. The objective of this work was to identify the existence of academic stress perceived by the students who complete the first year of the Nursing Degree of the Faculty of Medicine in the period from January 1 to December 31 of the year 2017. This is study of quantitative, descriptive, cross-sectional and observation al type. The sample was 82 students between 18 and 48 years old. It was highlighted, among the academic situations perceived as stressful, that 92% indicated the overload of practical work, and in a lower percentage other variables. Regarding psychological symptoms, 70% presented insomnia. Among the physical symptoms, 58% presented muscular tension. The outstanding behavioral change among the students was the difficulty to concentrate with 91%. The perception of stress in the different age groups was analyzed in the present study, observing that it is more frequent among students of 20 and 21 years of age. The perception of stress of the female sex with the male was also analyzed, and differences were found between them. Regarding the students who have smoking habit, 77% started the same before entering the race, and a third of them during the first year of their university studies. The analyzed data allowed to demonstrate the perception of stress identified by the students

¹ Enfermera Profesional. Clínica Modelo-Corrientes Capital.

² Enfermera Profesional. Hospital Escuela "José De San Martín". Corrientes Capital.

³ Profesora Titular de Metodología de la Investigación en Enfermería. UNNE. Corrientes.

themselves.

Keywords: : Stress, students, perception, nursing.

INTRODUCCIÓN

Desde un punto de vista etiológico, el término estrés deriva del griego *stringere* cuyo significado es el de provocar tensión¹.

El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, de ahí que psicólogos, docentes y padres de familia identifican la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes.²

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por cada persona.³ Teniendo en cuenta el sexo, los casos de estrés elevado corresponden en general al sexo femenino,⁴ y en cuanto a la edad, si bien los estudiantes que cursan una carrera universitaria o terciaria poseen grandes diferencias etarias entre sí, distintos estudios afirman que mientras más edad tengan los estudiantes, menor es el estrés que perciben sentir.⁵

Los estresores que el estudiante puede percibir como amenazantes se encuentran clasificados en tres grandes grupos: los relacionados con los procesos de evaluación; los que atañen a la sobrecarga de trabajo, y los vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje, como las relaciones sociales (relaciones profesor-estudiante y entre compañeros).²

El estrés no es considerado una enfermedad en sí misma, más bien es un proceso de desgaste del organismo por el esfuerzo de estar sobre activado, y cuando no lo toleran más, aparecen las dolencias físicas, percibiéndose como estresado. En sí es un mecanismo adaptativo y adecuado, puesto que prepara al cuerpo para afrontar un desafío. El problema es cuando el estado de estrés es sostenido, es decir la fuente que genera esa activación extra no desaparece y se está en alerta constante.⁶ Esto puede producir reacciones somáticas, las más habituales son la fatiga, el insomnio y los temblores; Los cuales, están muy relacionados con las emociones negativas como la depresión, la ansiedad, la frustración y la ira, estos suelen estar asociadas al estrés. Muchos de estos aspectos

somáticos no son más que los componentes de la reacción emocional.⁷ También se pueden producir cambios que involucra la conducta de la persona; discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos.⁸

Hay que tener en cuenta que la ansiedad que desencadenan estudios y exámenes, entre otras puede, ocasionar que se inicie, consolide o aumente el hábito tabáquico. Claramente se ha dado a conocer que se asocia el consumo de cigarrillos con el estrés, considerado este último como el elemento que impide el dejar el cigarrillo.⁹

Los efectos y repercusiones que ejerce el estrés académico, tanto a corto como largo plazo, sobre el bienestar, la salud y el rendimiento de los estudiantes estará determinado fundamentalmente por la percepción subjetiva que estos realicen de los estresores y del modo en el que los afronten.¹⁰

OBJETIVO GENERAL

Identificar la existencia de estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el 1er. año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNNE en 2017.

JUSTIFICACIÓN

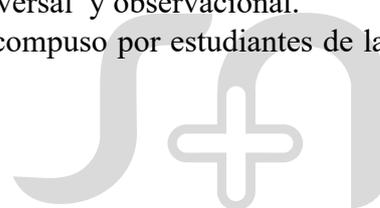
Con esta investigación se pretende reconocer si los estudiantes perciben sentirse estresados académicamente y si es así, identificar las situaciones específicas que favorecen a su aparición, así como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más frecuentes que el alumno asocia a su estado de estrés.

Estos aportes podrían beneficiar al cuerpo docente para el desarrollo de acciones que ayuden a estudiantes a enfrentar situaciones percibidas de forma estresante de manera más sencilla, generando además instancias de acompañamiento.

MATERIAL Y MÉTODO

La investigación se realizó en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, mediante un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional.

La población se compuso por estudiantes de la



carrera de Licenciatura en Enfermería durante 2017 que cumplieron el criterio de inclusión, de estar cursando el 2do cuatrimestre del 1er. año de la carrera. De estos se excluyó a aquellos que se negaron participar del estudio y se eliminaron a los que estuvieron ausentes en los días de recopilación de los datos, ya sea por enfermedad o licencia de viaje.

El instrumento de recolección de datos utilizado fue un cuestionario impreso de tipo estructurado, de elaboración propia que incluyó las variables, edad y sexo del estudiante, situaciones incómodas experimentadas durante la cursada, síntomas psicológicos y físicos que los estudiantes referían percibir al sentirse estresados, hábito de tabaquismo y su inicio. Para realizar el estudio se obtuvo autorización de la Dirección de la carrera de Licenciatura en Enfermería y además se contó con el aval del Comité de Bioética en Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina.

RESULTADOS

La recolección de datos se llevó a cabo durante el mes de agosto y septiembre de 2017, mediante encuestas a los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, previo consentimiento informado. Se realizaron 82 encuestas, que correspondieron al 50% de los cursantes.

Se observó en los encuestados un rango de edad 18 a 48 años, la media fue de 23 y con un DS de 5,9. Se agruparon a los estudiantes en grupos etarios, adolescentes de 18 a 19 años, jóvenes de 20 a 21 años, adultos jóvenes de 22 a 23 años y adultos de 24 a 48 años. El 20% (16) tenían entre 18 y 19 años, 29% (24) de 20 y 21 años, 23% (19) eran de 22 y 23 años y 28% (23) de 24 a 48 años.

En relación a la variable sexo de los estudiantes de la muestra el 74 % (61) eran mujeres y el 26 % (21) hombres. Ver gráfico N° 1 y 2.

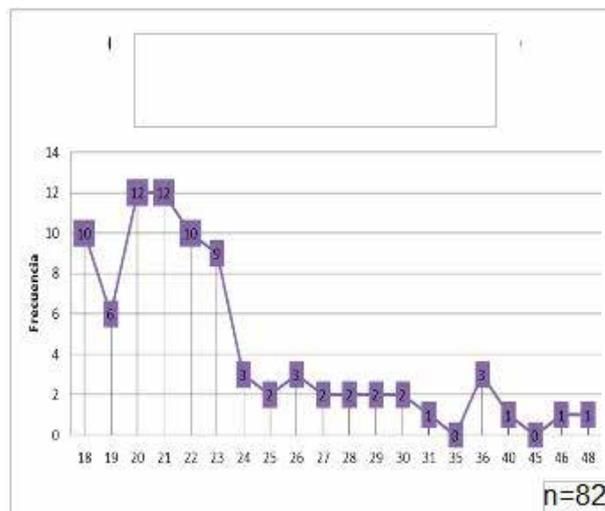


Gráfico N°1: Distribución de los estudiantes según edad de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

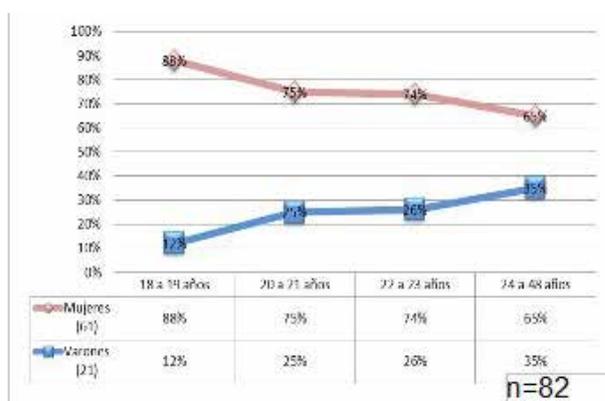


Gráfico N°2: Distribución de los estudiantes según edad y sexo de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

Las principales situaciones que los estudiantes de ambos sexos percibieron siempre o algunas veces como incómodas durante el transcurso de la cursada, el 92% indicó la sobrecarga de trabajos prácticos, 89% la dificultad para comprender temas en clase, 82% señaló el nerviosismo en evaluaciones, y 73% la competencia entre compañeros. Entre los síntomas psicológicos asociados al estrés que refirieron padecer ambos sexos siempre y algunas veces, el 70% indicó mordisqueo de uñas, 62% cefaleas, y 55% insomnio. Ver gráfico N°3 y 4.



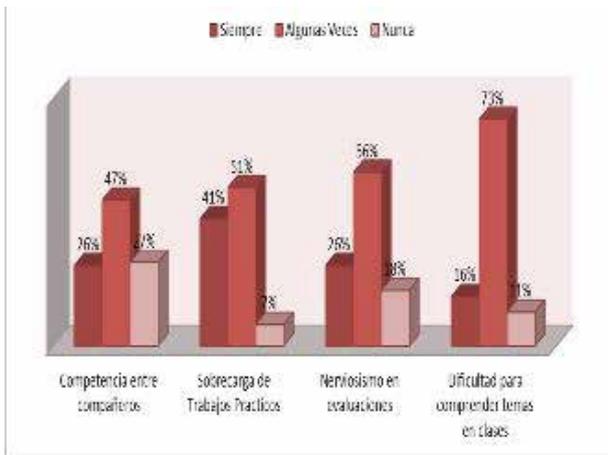


Gráfico N° 3 : Distribución de los estudiantes que percibieron situación incómoda en el 1 año de la carrera de Licenciatura en Enfermería 2017.
Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

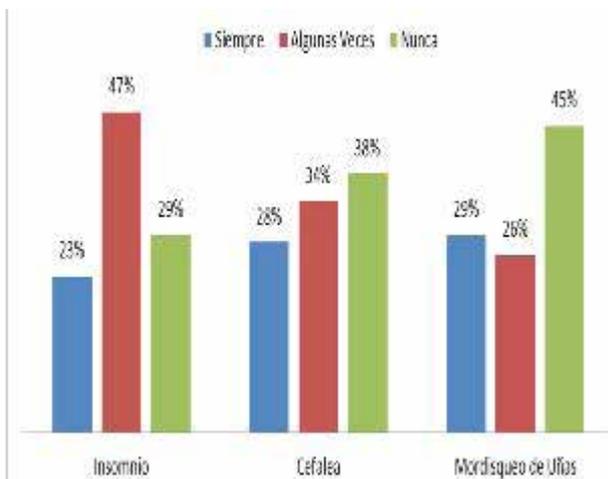


Gráfico N° 4 : Distribución de los estudiantes que percibieron síntomas psicológicos el 1 año de la carrera de Licenciatura en enfermería 2017
Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

Entre los síntomas físicos percibidos siempre y algunas veces como estresantes, los estudiantes de ambos sexos indicaron en un 58% padecer tensión muscular, 34% temblores, un 17% diarrea y el 14% salpullido. En cuanto a los síntomas comportamentales que refirieron experimentar los estudiantes de ambos sexos ya sea siempre o algunas veces, se destacó que un 91% presentaba dificultad para concentrarse y un 76% de ellos decaimiento o tristeza, mientras que el 68% sensación de angustia, un 63% aislamiento de los demás, 58% conflictos o tendencia a discutir y un 32% sentimiento de agresividad. Ver gráfico N°5 y 6.

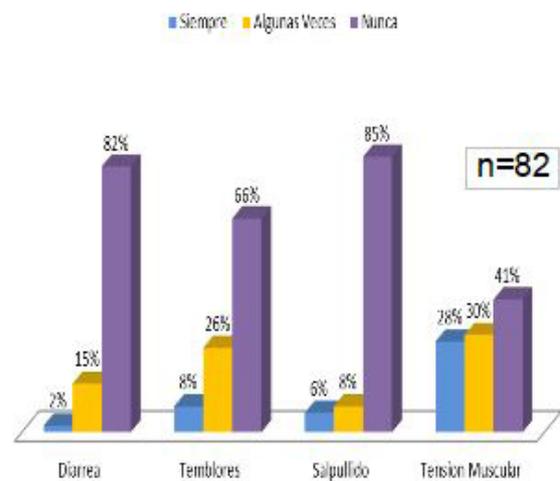


Gráfico N° 5: Distribución de los estudiantes que percibieron síntomas físicos el 1 año de la carrera de Licenciatura en enfermería 2017
Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

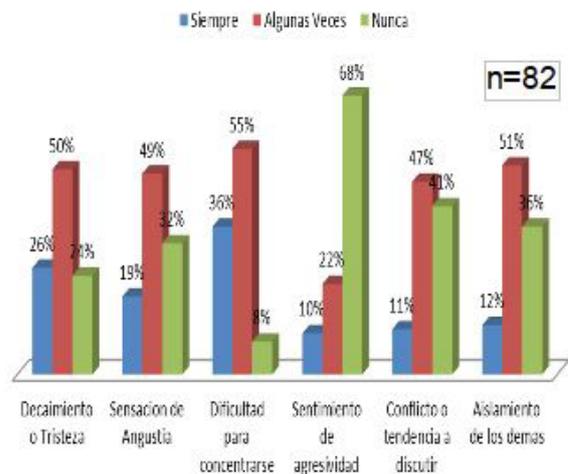
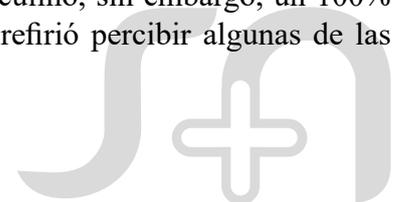


Gráfico N° 6: Distribución de los estudiantes que percibieron síntomas comportamentales el 1 año de la carrera de Licenciatura en enfermería 2017
Fuente: recolección de datos con instrumento de elaboración propia

Se analizó la presencia de tabaquismo en los estudiantes y su tiempo de inicio, y se encontró que 77% ya inicio el mismo antes del ingreso a la carrera, y 33% de los mismos durante el primer año de sus estudios universitarios.

Al evaluar las percepciones de estrés académico en los diferentes grupos etarios, se pudo destacar, que el 83% de los jóvenes de entre 20 y 21 años padecieron más síntomas físicos que el resto de los estudiantes de los diferentes grupos etarios. Las demás variables analizadas no tuvieron resultados destacados o relevantes en función de las edades.

Se observaron también, diferencias entre las percepciones de estrés del sexo femenino respecto del masculino, sin embargo, un 100% de ambos sexos refirió percibir algunas de las



situaciones mencionadas con anterioridad, como incómodas o estresantes.

Un 95% de las estudiantes del sexo femenino presento síntomas psicológicos, un 92% padeció síntomas físicos, y un 98% presentó cambios comportamentales asociados a su percepción de estrés.

En los estudiantes del sexo masculino, un 90% refirió padecer síntomas psicológicos, un 86% síntomas físicos y un 90% de ellos presentó cambios comportamentales asociados al estrés académico percibido.

DISCUSIÓN

La existencia de estrés académico en estudiantes ha sido descrita por autores como Cabanach quien ha dado a conocer que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo (1).

Esta coincide con los resultados de esta investigación que identifica la existencia de estrés percibido por los propios estudiantes, con valores que varían de acuerdo a las situaciones vivenciados por cada uno.

Como principales situaciones que los estudiantes reconocen como incómodas durante el primer año de su carrera se destacan la sobrecarga de trabajos prácticos con un 92%; un 89% dificultad para comprender temas en clases y un 82% refiere al nerviosismo ante las evaluaciones docentes y el. Esto coincide también con el estudio de García cuando menciona que los estresores académicos son circunstancias del contexto que el estudiante puede percibir como amenazantes. Estos generadores de estímulos estresantes se encuentran clasificados en tres grandes grupos: los relacionados con los procesos de evaluación; los que atañen a la sobrecarga de trabajo, y los vinculados al proceso de enseñanza aprendizaje, como las relaciones sociales la metodología de la enseñanza y diversos componentes organizacionales.²

Se evidencia durante esta investigación que los estudiantes manifiestan las reacciones físicas y psicológicas cuando perciben estar estresados. Se destaca en primer lugar, que el 70% de los estudiantes de ambos sexos indica haber padecido insomnio siempre o algunas veces, asociándolos a estrés académico percibido, 62% presenta cefalea siempre o algunas veces

y 55% mordisqueo de uñas. En cuanto a los síntomas físicos, el 58% padece siempre o algunas veces tensión muscular, 34% temblores debido al estrés, 17% presenta siempre o algunas veces de diarrea, y con frecuencias menores, los estudiantes manifiestan tanto siempre como algunas veces, de salpullido. Estos resultados coinciden parcial con trabajos de otros investigadores, que destacan las reacciones somáticas más habituales como fatiga, temblores e insomnio, las cuales muy relacionadas con las emociones negativas⁷

En cuanto a los síntomas comportamentales más frecuentes ante situaciones de estrés, un 91% de la población estudiada indica pasar siempre o algunas veces por dificultad para concentrarse, el 76% de los estudiantes indica padecer de decaimiento, el 68% sensación de angustia, el 63% aislamiento de los demás, el 58% presenta conflictos o tendencia a discutir, y menos de la mitad de los estudiantes (32% que indica sentir siempre o algunas veces) agresividad. Estos datos coinciden con el autor Barraza, quien afirma en su investigación que se pueden producir cambios que involucra la conducta de la persona; discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases y aumento o reducción del consumo de alimentos, entre otros.⁸

Apartir de los datos obtenidos sobre la percepción de estrés académico y la división de estudiantes por grupos etarios, se evidencia que el total de los estudiantes consideró que las situaciones planteadas (competencia entre compañeros, sobrecarga de trabajos prácticos, nerviosismo en evaluaciones y dificultad para comprender temas en clases) les resultan incómodas. No así, se pudo destacar entre las demás variables evaluadas, que quienes presentaron más síntomas psicológicos asociados a su percepción de estrés académico fueron los adultos de 24 a 48 años, y quienes menos los padecieron fueron los jóvenes de 20 a 21 años. En los síntomas físicos, se observó que quienes padecieron más síntomas fueron los jóvenes de 20 a 21 años, mientras que quienes menos los padecieron fueron los jóvenes adultos de 22 a 23 años. Este estudio coincide con investigaciones de Feldman, la cual afirma, que mientras más edad tengan los estudiantes, menor es el estrés que se

percibe sentir.⁵

El sexo en relación a la percepción de estrés académico evidencia que el femenino está más predispuesto a experimentarlo, no así el sexo masculino. Esto coincide con otros estudios que demuestran que las neuronas femeninas son más sensibles a las señales causadas por la hormona que genera el estrés, llamada corticotropina.⁴

En definitiva distintas investigaciones aportan datos que son similares al presente estudio, y destaca que el estrés académico está presente en los estudiantes casi siempre ante las mismas situaciones, pero con variaciones en las frecuencias de su presentación.

CONCLUSIÓN

Este estudio evidenció que el estrés académico estaba presente en la institución educativa, teniendo en cuenta la percepción de esta problemática en los mismos estudiantes.

Los resultados señalaron que los estudiantes que finalizan el 1er.año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería atraviesan ciertas situaciones que les generan incomodidad en el ámbito académico. Entre las situaciones la más frecuente fue la dificultad para comprender temas dados en clases, en cambio la que fue percibida con menor frecuencia fue la competencia entre compañeros.

Entre las reacciones psicológicas más frecuentes que los estudiantes reconocieron padecer cuando estaban estresados, fueron el insomnio, seguido de cefalea y en menor frecuencia, el mordisqueo de uñas. Entre las manifestaciones físicas destacaron la tensión muscular como uno de los síntomas más habitualmente padecidos y en menor porcentaje las demás variables (temblores, diarrea y salpullido).

En cuanto a los síntomas comportamentales ante situaciones de estrés, se dio con más frecuencia la dificultad para concentrarse, seguido de la sensación de decaimiento y el aislamiento hacia los demás; más de la mitad refirió haberse sentido más conflictivo y con tendencia a discutir y en menor frecuencia, se presentó agresividad. Respecto a estudiantes con hábito de fumar, la mayoría lo había iniciado antes del ingreso a la carrera, sin embargo, se observó que un tercio de los estudiantes comenzó a fumar durante el primer año de sus estudios universitarios.

Teniendo en cuenta el sexo, las mujeres resultaron ser las más afectadas en esta problemática. Respecto al grupo etario se evidencia que la percepción de estrés fue más frecuente en estudiantes entre 20 y 21 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. Disponible en: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>, acceso octubre 2017.
2. García NB. Estrés Académico. Revista de psicología de la universidad de Antioquia. 2011.
3. Monzon M. Revistacuatrimestral de psicología. [Online].; 2007 [cited 2017 5 22. Available from: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>.
4. Roman CA. Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Tesis Doctoral. Cuba: Escuela Latinoamericana de Medicina. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2371Collazo.pdf>
5. Águila BA. Estrés Académico. Edume centro. 2015 abril; 7(2). Facultad de Medicina Carrera de Licenciatura en enfermería
6. Blasco R. Especialista en Psicología. [Online]. [cited 2017 mayo 25. Available from: <http://psicologo-especialista-barcelona.com/blog/el-estres-no-es-una-enfermedad/>.
7. C. DO. Seminario I. [Online].; 2011 [cited 2017 06 10. Available from: <http://seminario1omairaunefa.blogspot.com.ar>
8. Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. Tesis Doctoral. Durango, México: Universidad Pedagógica de Durango, Psicología; 2007.
9. Swising CYB. Estrés Académico y el consumo de tabaco en los alumnos de la carrera de psicología del 8º semestre de la UACJS. Tesis. Universidad autónoma de Tamaulipas, Ciencias Jurídicas y Sociales; 2010. Disponible en: <es.scribd.com/document/35126017/Estres-academico-y-el-consumo-de-tabaco-en-alumnos-de-la-carrera-de-psicologia>.
10. Martín MEF. Estrés Percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral. Universidad de León, Psicología, Sociología y Filosofía.

