



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n25/067.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título Principales estresores académicos en estudiantes universitarios de enfermería

Autores Brenda Martínez Ávila, María Jazmín Valencia Guzmán, María Leticia Rubí García Valenzuela

Centro/institución Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH)

Ciudad/país Morelia (Michoacán), México

Dirección e-mail brenmav@yahoo.com.mx

RESUMEN

Introducción: El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Al considerarlo un fenómeno complejo, resulta necesario identificar signos y síntomas de cuidado que pueden significar algún grado de relación con el mismo, más aún, tomando en cuenta que tanto enfermedades físicas y emocionales, como la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, están relacionadas con él. El presente estudio muestra los principales estresores académicos en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería. **Objetivo:** Analizar los principales estresores académicos y su relación con el aprovechamiento académico en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería. **Metodología:** Estudio descriptivo, observacional, transversal. De una población de 400 estudiantes universitarios de primer año de Enfermería, se tomó una muestra aleatoria de 200. Se aplicó el inventario SISCO para el estudio del estrés académico que mide los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales (estresores), así como lugar y momento en el que se produce en los estudiantes. **Resultados:** Se encontró en el 52% de los estudiantes, síntomas físicos de estrés como dolor de cabeza, colitis y gastritis; en el 48% cansancio crónico, en el 47% dificultad para dormir o sueño irregular; dentro de los síntomas psicológicos: el 49% refirió preocupación excesiva, el 24% ansiedad y el 19% presentó inquietud. En relación a los momentos y situaciones en que se presenta el estrés, el 49% manifestó que la causa es la sobrecarga académica y la personalidad y carácter del profesor; 48% manifestó que es en temporada de exámenes, 47% durante las exposiciones en clase, 24% por falta de tiempo para cumplir con la actividad académica. Relacionando estos resultados con el aprovechamiento académico, 64% ha reprobado al menos una unidad de aprendizaje, de los cuáles, el 80% corresponde a la primera sección y ha reprobado la unidad de anatomía y fisiología II. Del 30% al 35% han reprobado unidades disciplinares de Enfermería y de un 25% a 30% microbiología, epidemiología y bioquímica. **Conclusiones:** El presente estudio evidenció la presencia de estresores académicos en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería, que relacionados con el aprovechamiento académico, reflejan elevados porcentajes de reprobación, principalmente en la unidad de aprendizaje de anatomía y fisiología II, siendo la principal causa la personalidad y carácter del profesor. Por lo que es importante la autoevaluación como docentes, sobre todo, en lo concerniente a actitudes y técnicas didácticas, como detonantes en la producción de estrés en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estrés/ Aprovechamiento académico/ Estudiantes universitarios de enfermería.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Todas las personas están propensas a experimentar estrés, debido a que, es un factor que puede estar presente de forma natural o inducida y el ámbito educativo no escapa a este fenómeno. Se ha observado que el proceso de formación universitaria, es un generador de estrés, la carrera de Licenciatura en Enfermería llega a presentar una sobrecarga de teoría y prácticas de laboratorio, así como de estancias clínicas y comunitarias, que aunado a la relación docente-estudiante, que en algunos casos no es cordial o bien no se desarrolla en un ambiente tranquilo, favorece una serie de manifestaciones físicas, psicológicas, emocionales y comportamentales del estrés académico.

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Al considerarlo un fenómeno complejo, resulta necesario identificar signos y síntomas de cuidado que pueden significar algún grado de relación con el mismo, más aún, tomando en cuenta que tanto enfermedades físicas y emocionales, como la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios, están relacionadas con él.

Los estudiantes universitarios de nuevo ingreso se enfrentan a una gran variedad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, como el mudarse de su ciudad donde han estado por años para ir a otra a estudiar, en donde son diferentes las costumbres, las comidas, el ambiente cultural y principalmente están lejos de su familia, lo que muchas ocasiones se acompaña de una disminución del apoyo moral y económico; asimismo, los estudiantes universitarios de nuevo ingreso, sienten la responsabilidad de cumplir con calificaciones satisfactorias para mantener una beca o responder al esfuerzo de sus padres.

Algunos factores de estrés son: exceso de responsabilidades, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer trabajos, conflicto con profesores y o compañeros, dejar la casa, hacerse cargo totalmente de la economía, vivir solo o compartir casa (Barraza, 2007), por lo que un estudiante se enfrenta a situaciones estresantes que pueden tener consecuencias físicas, emocionales, psicosociales y comportamentales, lo cual puede traer como consecuencia, un rendimiento académico bajo.

También se ha encontrado que el estrés académico se presenta en los estudiantes mediante alteraciones en el sistema nervioso, que repercute en el estado físico, presentando diferentes manifestaciones, como son: dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, inquietud, dificultad para concentrarse, cambios de humor, distrés y bajo rendimiento escolar (García, 2011).

Un rendimiento negativo en el estudiante ocasiona un nivel de estrés alto, lo que conlleva a que su aprovechamiento escolar no sea favorable, debido a que requiere más tiempo para aprender o simplemente se puede bloquear al realizar tareas como contestar un examen y sus resultados no serán como los esperaba. Las respuestas académicas negativas del estrés, son: preocupación, sensación de que el corazón late demasiado rápido o falta de aire, respiración agitada, presencia de movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo, sensación de miedo, molestias en el estómago, fumar, beber o comer demasiado, pensamientos o sentimientos negativos, temblor de las manos o piernas, dificultad para expresarse verbalmente, inseguridad de sí mismo, sequedad de boca, sensación de llorar (Barraza, 2007).

Escobar (2010) establece dos acontecimientos estresantes: las actividades extraescolares y el hablar en público, el primero en el entendido que hace referencia, en la mayoría de los casos, a competencias, al igual que consumen gran parte de su tiempo y olvidan que debe haber momentos que les permitan relajarse. El segundo, generalmente más común en estudiantes muy tímidos y es causa de inseguridad.

Otro fenómeno presentado por Escobar (2010), son las dificultades de aprendizaje, que crean sentimientos de angustia y estrés en el estudiante debido a que él no tiene la capacidad para lograr los aprendizajes esperados, por lo tanto, constituye un sufrimiento al asistir al escuela y disminuye su confianza.

Otros autores también mencionan reacciones físicas importantes (Barraza, 2005) y son: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevada presión arterial, difusiones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarrros o gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona (Barraza, 2005) son: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de que no es tomado en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo ante la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad, tono de humor depresivo.

Entre los síntomas comportamentales se encuentran aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes (Barraza, 2005): fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño de ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, indiferencia hacia los demás.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrásica en las personas, dicho en otro modo el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante. (Barraza, 2008)

Por lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los principales estresores académicos en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería?

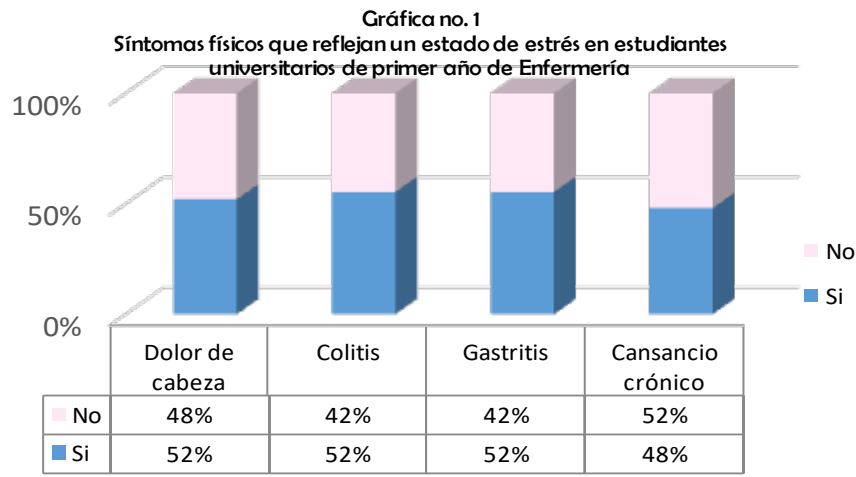
El objetivo del presente estudio fue analizar los principales estresores académicos y su relación con el aprovechamiento académico en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería, esperando que el resultado contribuya de manera más contundente en la preparación de estrategias que impacten en la disminución de este fenómeno que afecta a los estudiantes universitarios de enfermería.

Metodología

Estudio descriptivo, observacional, transversal. De la población de 400 estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería, se tomó una muestra de aleatoria de 200. Se aplicó el inventario SISCO para el estudio del estrés académico que mide los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales (estresores), así como lugar y momento en el que se produce en los estudiantes (Barraza, 2007). Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS v.21 y estadística descriptiva.

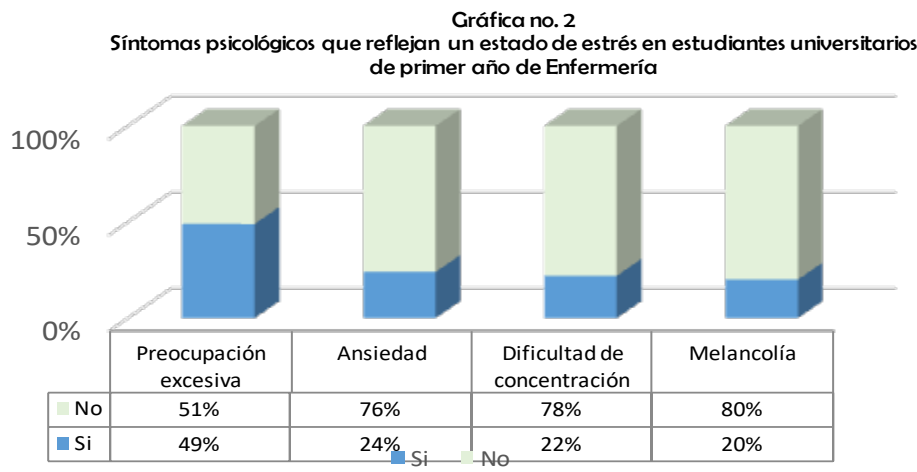
Resultados

De los síntomas físicos (Barraza, 2005) que reflejan un estado de estrés, los más representativos fueron: dolor de cabeza, colitis y gastritis en el 52% de los estudiantes; el 48% presentó cansancio crónico, el 33% dolor de espalda, el 47% dificultad para dormir o sueño irregular, el 29% gripes frecuentes y el 37% sudor de manos, como lo muestra la gráfica no. 1.

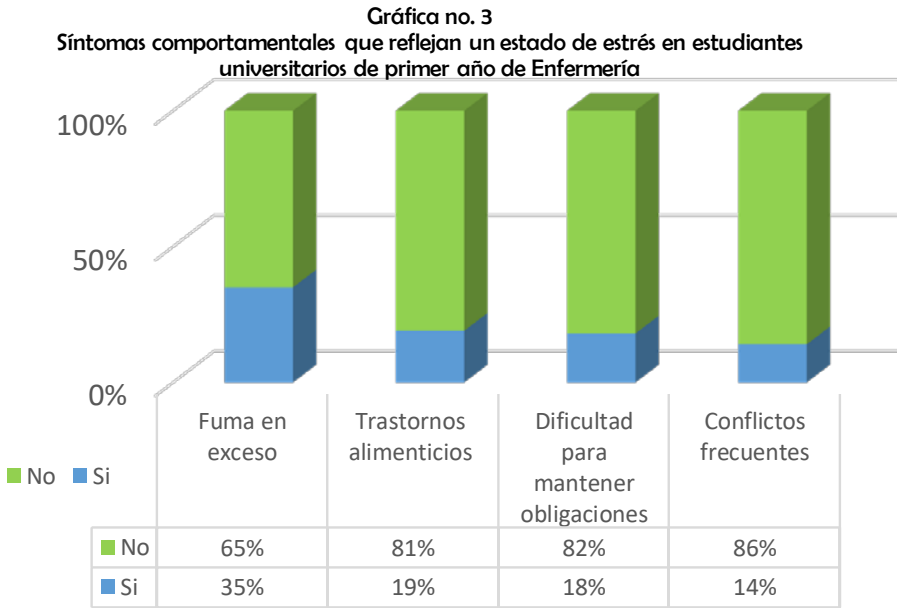


Fuente: Base de datos SPSS.21 JVG 2016

De los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona (Barraza, 2005) presentaron: el 49% preocupación excesiva, 24% ansiedad, el 22% dificultad de concentración, 20% sensación de melancolía, el 15% tristeza, el 11% irritabilidad excesiva, el 19% inquietud y el 16% de inseguridad, como se presenta en la gráfica no. 2.



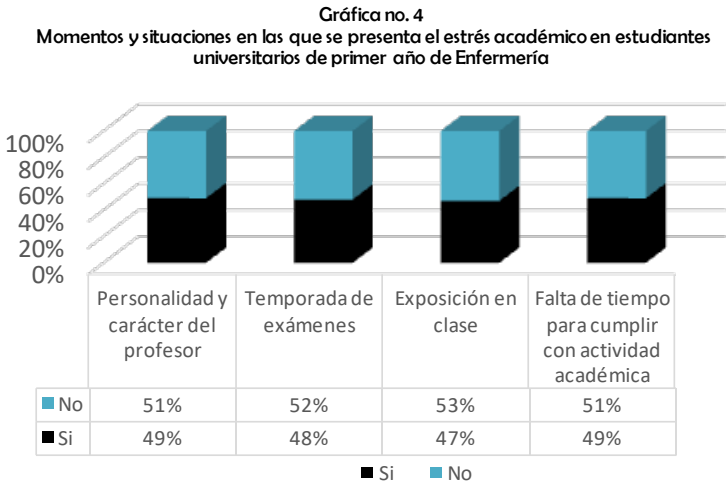
De los síntomas comportamentales (Barraza, 2005), se obtuvo: que el 35% fuma excesivamente, el 14% tiene conflictos frecuentes, el 11% presenta desgano, el 19% refiere aumento o reducción del consumo de alimentos y el 18% tiene dificultad para mantener las obligaciones contraídas, como se presenta en la gráfica no. 3.



Fuente: Base de datos SPSS.21 JVG 2016

En relación a los momentos y situaciones en que se presenta el estrés, el 49% manifestó que la causa es la sobrecarga académica y la personalidad y carácter del profesor; 48% manifestó que el momento de mayor estrés es en temporada de exámenes, 47% durante las exposiciones en clase, 24% por falta de tiempo para cumplir con la actividad académica, tal como se muestra en la gráfica no. 4.

Relacionando estos resultados con el aprovechamiento académico, 64% ha reprobado al menos una unidad de aprendizaje, de los cuáles, el 80% corresponde a la primera sección y ha reprobado la UA anatomía y fisiología II. Se encontró 15% de reprobación de la misma unidad de aprendizaje en las demás secciones. Del 30% al 35% ha reprobado las UA disciplinares de Enfermería y de un 25% a 30% las UA de microbiología, epidemiología y bioquímica.



Fuente: Base de datos SPSS.21 JVG 2016

Discusión

El desarrollo teórico del estrés académico es reciente, comienza a finales de los 90's, conceptualizando los tópicos de estrés académico en tres categorías: los estudios focalizados en los estresores, los centrados en los síntomas y los definidos a partir del modelo transaccional (Barraza, 2005).

Para Lazarus y Folkman el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante y de difícil afrontamiento.

La presente investigación coincide con estudios, como el de Martin (2007), en el que se evidencian índices notables de estrés en poblaciones universitarias, alcanzando niveles más altos en los primeros cursos de la carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

En un estudio en Perú, en 98 estudiantes de medicina, del primero y sexto año, se encontró mayores niveles de ansiedad en primer año y las principales situaciones generadoras de estrés, fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de examen (Celis y cols. 2001), siendo similares estos los resultados con los que se generan del presente estudio.

En un estudio en México, realizado a 319 estudiantes de Educación Media Superior, la intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen, demuestran un nivel medianamente alto. (Barraza y Acosta, 2007)

Los resultados obtenidos en un estudio en México a 243 alumnos universitarios, permiten afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil. (Barraza, 2009), evidenciando al igual que en esta investigación, que las manifestaciones físicas de estrés académico se encuentran presentes en la población universitaria.

Un estudio en Colombia, a 642 estudiantes universitarios reveló que las unidades académicas con mayor nivel de estrés académico son Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería y las de menor puntaje, Bibliotecología y Educación Física; y en cuanto al nivel de estudios, se encontró, a diferencia de los resultados encontrados en el presente estudio, mayor estrés en el noveno semestre. (Berrío y Mazo, 2011)

Es importante destacar, que el estrés académico se presenta en los estudiantes mediante alteraciones en el sistema nervioso, que repercute en el estado físico, presentando diferentes manifestaciones (García, 2011).

Conclusiones

El presente estudio evidenció la presencia de estresores académicos en estudiantes universitarios de primer año de Enfermería, los cuáles, que relacionados con el aprovechamiento académico, reflejan elevados porcentajes de reprobación, principalmente en la unidad de aprendizaje de anatomía y fisiología II, siendo la principal causa la personalidad y carácter del profesor. Cabe señalar que los estudiantes mencionaron tener miedo al profesor de esa unidad de aprendizaje y lo describen como prepotente, intransigente e incomprensivo; por lo que es importante la autoevaluación como docentes, sobre todo, en lo concerniente a actitudes y técnicas didácticas, como detonantes en la producción de estrés en los estudiantes universitarios.

Bibliografía

Barraza, M.A. (2005). Estrés académico: un estado de la cuestión. En Revista Electrónica psicologíacientífica.com. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>.

Barraza, M.A. y Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior CASO. En Innovación Educativa: 7() 16-37. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/1794/Resumenes/Resumen_179420820003_1.pdf.

Barraza, M.A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. En Revista Electrónica psicologíacientífica.com. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedadespsicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>.

Barraza, M.A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. En Avances en Psicología Latinoamericana, 26() 270-289. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>.

Barraza, M.A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. En Psicogente, 22 (12), 272-283. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3265008>.

Bermudez, S., Durán, M., Escobar, C., Morales, A. (2006). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de Medicina. En Med. UNAB. Recuperado de: <http://revistas.unab.edu.co/index.php?journal>.

Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Celis, J., Bustamante, M. Cabrera, D., Alarcón, W. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de primer y sexto año. En Revistas UNMSM Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/4143/3303>.

Escobar, M., Trianes, M., Fernández, F., Miranda, J. (2010). Relaciones entre aceptación sociométrica escolar e inadaptación socioemocional, estrés cotidiano y afrontamiento. En Revista Latinoamericana de Psicología, 42 (3) 469-479. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n3/v42n3a10.pdf>.

Feldman, L., Goncalves, L. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. En Revista Universitas Psychologicas, 7(3) 739-751. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>.

García, R., Pérez, F., Pérez, J. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad. En Revista Latinoamericana de Psicología, 44 (2) 143-154. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.

Martín, M.I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. En Apuntes de psicología, Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, 25(1) 87-99. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>.

Román, C., Ortiz, F., Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. En Revista Iberoamericana de Educación, 46 (7). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/28230584_El_estres_academico_en_estudiantes_latinamericanos_de_la_carrera_de_Medicina.