

Prevalencia del estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Olmeca

Verónica Acosta Pérez¹
Elisa Fernanda Hernández Sánchez¹
Alejandro Tirado Santos¹
Vanessa Hernández Díaz²
Jesús de la Cruz Cornelio²

Introducción

Las situaciones estresantes son parte de todos los días en la vida, y cualquier circunstancia puede precipitar una crisis, que es un desequilibrio en el cual muchos individuos requieren de ayuda para recuperarse. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a inicios del presente siglo las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas y se estima que en el año 2010 en América Latina y el Caribe se tendrá más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés (Ayala C. E. 2011).

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias (Fontana, 1998, citado por Marek B. y Stefy S., 2014).

Es por ello que los jóvenes que comienzan una

carrera profesional se enfrentan a una responsabilidad mayor, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada. Estas situaciones son consideradas estresantes y ante cualquiera de ellas los alumnos manifiestan respuestas como sudoración en las manos, somnolencia, nerviosismo, irritabilidad, sensación de mente bloqueada, agresividad y desgano, una tensión que es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante.

Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento. Por un lado puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores como las creencias existenciales que se tengan, pudiendo ser religiosas incluso.

De acuerdo a la OMS, México es el país con más alto índice de estrés y de los 75 mil infartos que se registran al año 25 % está asociado a enfermedades de-

¹ Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, Universidad Olmeca.

² Licenciados en Enfermería, Docentes de la Universidad Olmeca.

rivadas del cansancio y la presión del trabajo (Universidad México, 2013).

Ante esta problemática el estudio del estrés ha alcanzado gran popularidad, pues es un factor predisponente para desencadenar múltiples enfermedades; en particular se estima que alrededor de 25 % de los universitarios presenta estrés, destacando con niveles mayores los estudiantes de las carreras del área de salud y, paradójicamente, la carrera de Enfermería es una de las que presenta niveles de estrés más altos (Basso M.I. et. al. 2008).

Por lo tanto el objetivo del presente estudio es cuantificar la frecuencia, intensidad y las reacciones del estrés académico de los estudiantes universitarios de la licenciatura en Enfermería de la Universidad Olmeca.

Metodología

Se realizó un diseño de tipo cuantitativo a partir de una muestra conformada por 50 alumnos de la Universidad Olmeca del tercer semestre de la licenciatura en Enfermería, de edades entre los 18 y 22 años, de los

cuales 17 son del sexo masculino y 33 del femenino.

Se utilizó el instrumento que lleva como nombre inventario SISCO del estrés académico, elaborado por Barraza M. A. (2012): una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento. Este instrumento tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior; es un cuestionario auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva, su resolución no implica más de 15 minutos y consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- 1 ítem de filtro que en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar la encuesta.
- 1 ítem que en un escalamiento tipo Likert de 5 valores numéricos (donde 1 es poco y 5 mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- 8 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco categorías (nunca, rara vez, algunas



veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems con escala tipo Likert de 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems con escala tipo Likert de 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siem-

pre y siempre) que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario.

El presente cuestionario tiene como objeto central reconocer las características de estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación.

Test: Sisco del estrés académico.

1. Durante el transcurso del este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si ()
 No ()

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación.

1	2	3	4	5

3. En escala del 1 al 5, donde 1 es nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 es casi siempre y 5 mucho.

	1 (nunca)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecargas de trabajos					
Las evaluaciones con los profesores					
El tipo de trabajo que te piden los profesores					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. En escala del 1 al 5, donde 1 es nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 es casi siempre y 5 mucho, describe con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas.

Reacciones físicas

	1 (nunca)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)
Trastorno del sueño					
Fatiga crónica					
Dolores de cabeza					
Problemas de digestión (diarrea, estreñimiento)					
Morderse las uñas					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones Psicológicas

	1 (nunca)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)
Inquietud o incapacidad de relajarse					
Sentimiento de depresión o tristeza					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones Comportamiento

	1 (nunca)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)
Conflictos o tendencia polemizar o discutir					
Aislamiento hacia los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Problemas de concentración					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					

5. En escala del 1 al 5, donde 1 es nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 es casi siempre y 5 mucho, describe con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones de preocupación.

	1 (nunca)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situaciones)					

Resultados de la medición

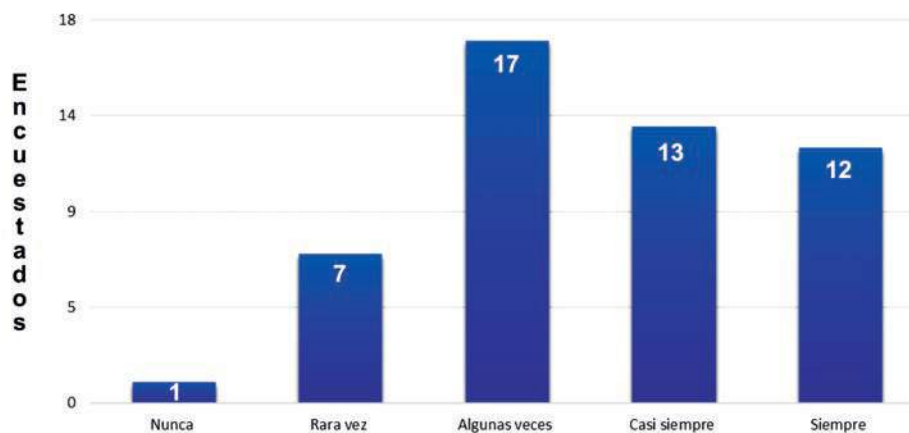
Los resultados arrojaron los siguientes factores de riesgo que han ido afectando a los alumnos: trastornos del sueño (insomnio y pesadillas) y de la alimentación, presencia de cefalea, depresión, tristeza y ansiedad, los cuales se manifiestan con el consumo de alcohol y tabaco.

De los resultados obtenidos en cuanto a las re-

acciones físicas, de las 50 personas encuestadas, solamente una persona no presenta estrés, 7 rara vez, 17 algunas veces, 13 casi siempre y 12 siempre se relacionó con el estrés escolar. Ello significa que 42 personas (84 %) presentaron algún tipo de afectación.

En cuanto a las reacciones sobre carga de tareas y trabajos escolares, de las 50 personas encuestadas, 1 persona no presenta estrés escolar, 5 rara vez,

Reacciones físicas (trastornos del sueño, insomnio o pesadillas)



13 algunas veces, 18 casi siempre y 13 siempre se relacionó con el estrés escolar. Estos resultados nue-

vamente indican que 88 % de los encuestados presentó algún tipo de estrés durante el periodo de evaluación.

Reacciones sobre cargo (tareas y trabajos escolares)



En cuanto a las reacciones psicológicas, la presencia de ansiedad y/o angustia, lo que lleva al consumo excesivo de tabaco, alcohol y comida, de las 50 personas encuestadas, 1 persona nunca ha presentado ansiedad, 14 la han presentado rara vez, 10 algunas veces, 14 casi siempre y 11 siempre lo relacionó con el estrés escolar.

Aquí la proporción es menor, 70 %, de quienes han presentado algún síntoma relacionado con la ansiedad.

Conclusiones

El estrés escolar tiene una complejidad debido al estilo de vida que presenta el alumno universitario en cuanto

Reacciones psicologicas (presencia de ansiedad y/o angustia)



a las actividades que realiza y la falta de organización relativa a sus estudios.

Se estima que un 70 % de los alumnos de Enfermería de la Universidad Olmeca presenta estrés escolar, por lo cual es de suma importancia implementar métodos para poder resolver esta situación, ya que los alumnos se ven afectados en su nivel académico.

Estos resultados presentan similitud con el estudio reportado por Rivas Acuña (2013), el cual argumenta que los jóvenes que comienzan una carrera profesional se enfrentan a mayores responsabilidades, nuevos cursos y docentes que exigen y asignan mayores cargas de trabajo y mayores exigencias.

La encuesta reveló la existencia de diversos factores como consecuencia del estrés escolar como trastornos en el sueño, presencia de insomnio o pesadillas, rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, cefalea, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, experimentar sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad y/o angustia.

Ante estos resultados se puede argumentar que es necesario implementar intervenciones y asesorías que permitan un ambiente más apropiado para el aprendizaje, disminuyendo así la probabilidad de enfrentar algún riesgo mayor en un futuro cercano.

Referencias bibliográficas

- Ayala C. E. (2011). «Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de los servicios críticos del Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú». Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado el 30 de noviembre de 2014 de <http://docplayer.es/14287331-Universidad-nacional-mayor-de-san-marcos.html>
- Barraza M., A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. Universidad pedagógica de Durango. Recuperado el día 30 de Noviembre del 2014, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Basso M. I. *et.al.* (2008). Factores derivados de los laboratorios intrahospitalarios que provocan estrés en los estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16 (5), 805-11. Recuperado el día 29 de noviembre del 2014 de <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/02.pdf>
- Universia México, (2013). «México es el país con más alto índice de estrés». Recuperado el 29 de noviembre de 2014 de <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2013/07/04/1034482/mexico-es-pais-mas-alto-indice-estres.pdf>
- Rivas, A. V. *et.al.* (2013). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Revista en Salud Publica*, 13 (1), 162-169. Recuperado el día 29 de noviembre de 2014 de: <http://www.revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view-File/59/30>
- Besson M. & Stefy S. (2014). *Estrés y afrontamiento en estudiantes* (Tesis). Universidad Rafael Urdaneta, Facultad de Ciencias Políticas, Administrativas y Sociales Escuela de Psicología; Maracaibo. Recuperado el 28 de noviembre de 2014 de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-14-07545.pdf>

Correos electrónico de los autores:
 verito-27-79@hotmail.com¹
 olmeca_2324@hotmail.com¹
 a_puskin@hotmail.com¹
 vhdez161185@hotmail.com²
 sempiternus01@hotmail.com²