

Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana

Ma Martha Marín Laredo

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

marthita_marin@yahoo.com.mx

Claudia Guadalupe Álvarez Huante

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

klauz_3@hotmail.com

Azucena Lizalde Hernández

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

lizaldehernandez@yahoo.com.mx

Ana Celia Anguiano Moran

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

animoran_8@hotmail.com

Bárbara Mónica Lemus Loeza

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

barbaramoni_13@hotmail.com

Resumen

Introducción El estrés académico está íntimamente relacionado con el ámbito educativo, afecta a profesores y estudiantes. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva. Las Ciencias de la Salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. **Objetivo.** Evaluar el nivel de estrés académico y sus variables determinantes (síntomas y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. **Método.** Estudio no experimental,

correlacional, comparativo, descriptivo y transeccional. La muestra se conformo con 324 estudiantes. Se aplicó el inventario SISCO (SIStémico COgnoscitivista), de Barraza Macías (2007c). Confiabilidad .896 con Alfa de Cronbach. **Resultados y discusión.** El 64.19% (208) manifestó casi siempre y siempre estrés por las evaluaciones de los profesores. En la asociación año escolar y prácticas hospitalarias hay una significancia de $P=.000$. En la asociación género y manifestaciones físicas predominan los dolores de cabeza o migraña con énfasis en las mujeres. $P=.000$. Los resultados encontrados son similares a los de Barraza (2012). **Conclusiones.** El estrés académico se presenta con mayor frecuencia en el género femenino, en los últimos años de la carrera y durante las prácticas clínicas.

Palabras claves: salud, sobrecarga académica, prácticas clínic

Introducción

Antecedentes del estrés

La palabra estrés “es un derivado del latín ‘stringere’ que significa presionar, comprimir, oprimir” (Hernández, 2011:27). Otro autor refiere que “el termino original proviene del francés antiguo ‘destresse’ que significaba ser colgado bajo estrechez u opresión” (Mendiola, 2010: 9). El estrés se puede “definir como el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y tensiones a los que podía estar expuesto la persona, siendo común en todos estos procesos la forman como el cuerpo trata de adaptarse”.(Bedoya, S., Perea, M y Ormeño, R, 2006: 1).

El surgimiento del término estrés tiene su origen en el estudio de la física en los albores del siglo XVII. Posteriormente el inglés Thomas Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento y debido al impacto notable de la física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras

áreas como la medicina, la biología y la química. Los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina pertenecen al médico y fisiólogo francés Claude Bernard, a principios del siglo XIX.

A comienzos del siglo XX el investigador norteamericano Walter Bradford Cannon realizó una serie de investigaciones y se refiere al término de estrés como un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial, para lo que propuso el nombre de homeostasis.

A mediados del siglo XX comienza a reconocerse la implicación del estrés en la vida del ser humano como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo. A partir de este momento se potencia el estudio del estrés con una metodología científica y un enfoque positivista siendo Hans Selye el pionero en este campo. Este autor redefinió el estrés desde varias posiciones: inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor.

Diversos investigadores que han contribuido al enriquecimiento teórico a partir de la integración biopsicosocial en el estudio del estrés. Uno de los más importantes es Richard Lazarus. Este investigador incorpora elementos estructurales y funcionales importantes en el concepto del estrés: la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo. (Román, C y Hernández, Y 2011).

El estrés académico en los estudiantes de enfermería

El “estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva” (Barraza: 2005:23). La universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico (Aranceli, Perea & Ormeño, 2006; Guarino, Gavidia, Antor & Caballero, 2000), su salud, y el despliegue de conductas saludables (Sarid, Anson, Yaari & Margalith, 2004); igualmente, causa un efecto sobre su rendimiento (De Pablo, Subirá, Martín, de Flores & Valdés, 1990; Martín, 2007); Misra & McKean, 2000; Paul & Eriksen 1964, como se citan en Granell & Feldman, 1981; Struthers, Perry & Menec, 2000 (citados en Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008).

El estrés académico se produce en el ámbito educativo por ende, por lo tanto afecta a profesores en la realización de sus tareas docentes, así como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial a los universitarios. Estos están sometidos a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que suelen experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y al que continuamente se enfrentan y que en muchas ocasiones pueden llegar a deteriorar el funcionamiento del organismo, ocasionándoles problemas de salud.

Barraza Macías, refiere que en el estado de arte sobre el estrés académico, elaborado a partir de una base de datos constituida por 60 investigadores realizadas entre 1996 y 2006 en Latinoamérica y España, se identifican 11 estresores los cuales son:

- Falta o límite de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares.
- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- La tarea de estudio.
- El tipo de trabajo que le han solicitado los profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- La evaluación de los profesores. (Barraza, 2012)

Los estresores académicos son todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (acontecimientos, demandas, etcétera.) que presionan, fuerzan o sobrecargan de algún modo al estudiante. Es decir, el estudiante se enfrenta a algunas fuentes de estrés como: los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo.

El modo como el individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en que presentan los acontecimientos.

Al hablar de los efectos y consecuencias del estrés académico nos referimos a una amplia variedad de efectos fisiológicos, psicológicos, sociales y comportamentales que se presentan en los estudiantes (Casuso, 2011).

Los estudios realizados en estudiantes de Ciencias de la Salud muestran que estos son especialmente sensibles a la percepción de estrés académico dado las exigencias no sólo teóricas, sino clínicas de los planes de estudio. Entre las investigaciones realizadas sobre esta temática destacan la efectuada a estudiantes universitarios de 6º curso de medicina de la Universidad de Porto en 2008 por Lourerio et al en donde destaca que el 58.2% reportó síntomas clínicos asociados al estrés, apareciendo como principales estresores : el volumen de material a estudiar, las exigencias de algunas asignaturas, el ritmo de las evaluaciones, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización y la falta de tiempo para las actividades de ocio así como las dificultades en el manejo del mismo (Loureiro, Mcintyre, Mota- Cardoso & Ferreira 2008).

Otro estudio realizado por Evans y Nelly (2004) en 52 estudiantes del tercer curso de enfermería de la Universidad de Dublín encontraron que entre los principales estresores destacan: los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio; en el ámbito clínico se destacaban la dificultad de aplicar la práctica ideal aprendida a la situaciones reales y los conflictos con el personal de las instituciones de salud.

En los estudiantes de enfermería sus principales estresores en las prácticas clínicas se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (dañarse en la relación) entre otros (Zupiria et. al. 2002 en Barraza, 2007).

Las investigaciones realizadas sobre estas temáticas y en el caso específico en estudiantes de las Dependencias de Educación Superior de Ciencias de la Salud de la Universidad

Michoacana muestran que las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales que más se presentan en los estudiantes son:

Manifestaciones físicas: fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña, problemas de la digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia entre otros.

Manifestaciones psicológicas: incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración.

Manifestaciones comportamentales: conflictos o tendencias a polemizar o discutir, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Referente a las estrategias de afrontamiento que predominan: beber y fumar, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), la ventilación y confidencias y la habilidad asertiva entre otras (Marín, García y Rosales, 2013).

Al analizar el actual Plan de Estudios de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo se observa que este se cursa en diez semestres escolares, es decir cinco años, dentro de los cuales se ha contempla un año de servicio social y la titulación. La modalidad educativa es presencial, ya que se requiere que el estudiante lleve a cabo cursos, talleres, seminarios, etcétera, cubriendo horas teoría, práctica y horas de estudio independiente, lo que promueve su interacción directa con el docente y el objeto de estudios en diferentes escenarios. Contiene 56 unidades de aprendizaje obligatorias y ocho optativas: 2592 teoría y 1840 hrs práctica (UMSNH: 2008). Aunado a esta importante carga académica los estudiantes se enfrentan a situaciones altamente estresantes como la muerte de sus pacientes, temor a equivocarse al ministrar algún medicamento o al no realizar un procedimiento de enfermería de acuerdo a la normatividad de las instituciones de salud y/o provocar alguna lesión o daño parcial o total al enfermo, pincharse, contraer alguna infección o enfermedad, al rechazo de algunos pacientes y en ocasiones recibir agresiones o mal trato por el personal de las instituciones0 en donde acuden a realizar sus prácticas hospitalarias o de campo, entre otros muchos escenarios que les generan estrés.

Objetivos

General

Evaluar el nivel de estrés académico y sus variables determinantes (síntomas y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Específicos

Correlacionar las variables sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Enfermería con la frecuencia e intensidad del estrés académico y sus variables determinantes.

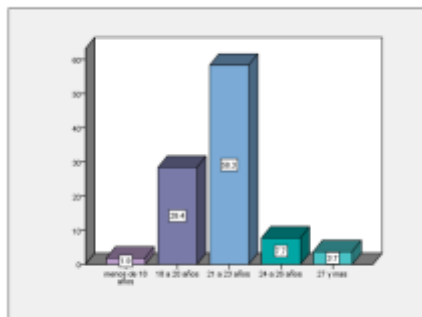
Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ante las situaciones estresantes que presentan durante la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Método

Estudio no experimental, correlacional, comparativo, descriptivo y transeccional. Previo consentimiento informado se encuestaron a 324 estudiantes del ciclo escolar 2013-2013 de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Se aplicó el inventario SISCO (SIStémico COgnoscitivista) de Barraza Macías (2007c) al cual se agregaron los factores sociodemográficos y la pregunta 20 relacionada con la estancia hospitalaria. Está estructurado con 46 ítems con escalamiento tipo Likert. Se piloteo con 40 estudiantes dando una confiabilidad .896 con alfa de Cronbach y de .927 con el método de mitades (Spearman Brown y Guttman). Se utilizó el paquete estadístico SPSS ver. 18

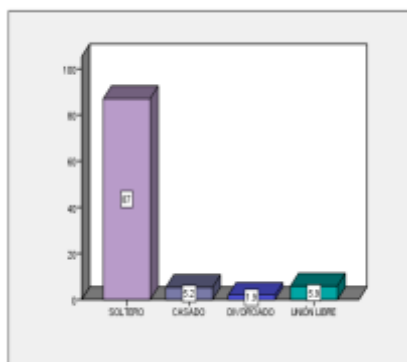
Resultados

Edad de los estudiantes



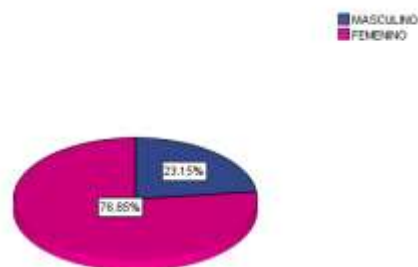
Respecto a la edad de los encuestados el grupo etario que predominó de la Facultad de Enfermería fue de 21-23 años con el 58.3% (189).

Estado civil de los estudiantes



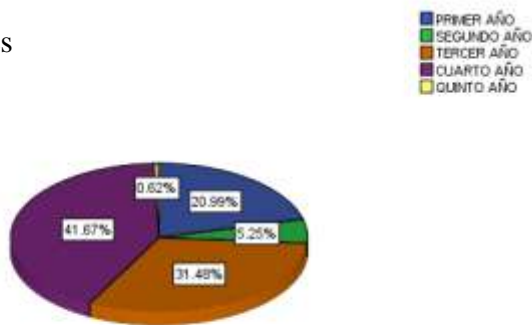
En cuanto al estado civil el 87.04% (282) son solteros.

Genero de los estudiantes



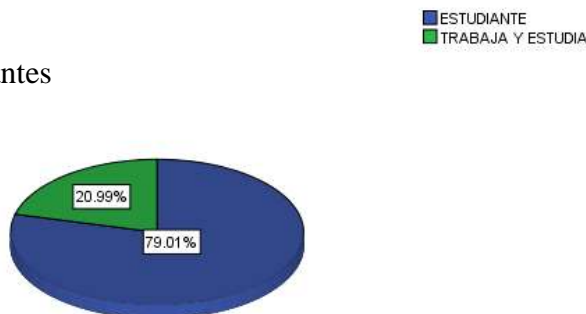
De acuerdo al género de los estudiantes el 76.85% (249) son mujeres y el 23.15% (75) son hombres.

Año escolar de los estudiantes



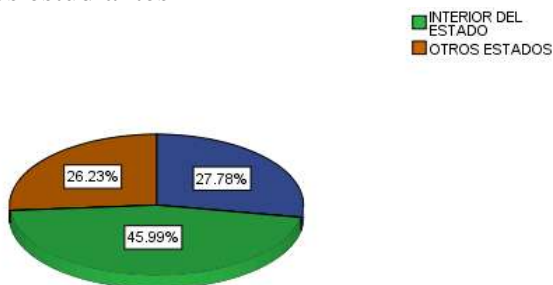
Respecto al año escolar que cursan los estudiantes el 41.67% (135) son del cuarto año, el 31.48% (102) corresponden al tercer año, y el 20.99% (68) son del primer año.

Ocupación de los estudiantes



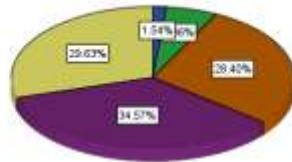
En cuanto a la ocupación de los estudiantes el 79.01% (256) son únicamente estudiantes y el 20.99% (68) trabajan y estudian.

Lugar de procedencia de los estudiantes



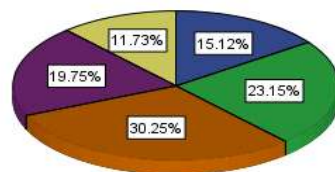
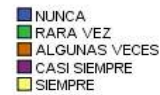
De acuerdo al lugar procedencia de los estudiantes el 45.99% (149) mencionaron que son del interior del estado de Michoacán, el 27.78% (90) son de Morelia y el 26.2% (85) procedentes de otras entidades del país.

Evaluaciones por parte de los profesores



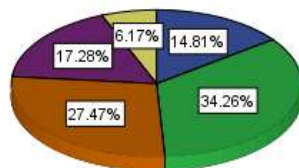
Respecto a las evaluaciones y el estrés académico el 34.57% (112) de los estudiantes casi siempre presentan estrés cuando realizan esta actividad académica y el 29.63% (96) siempre lo presentan.

Estancias hospitalarias de los estudiantes



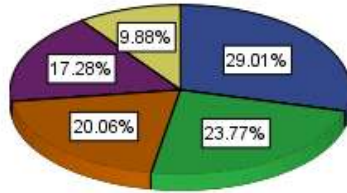
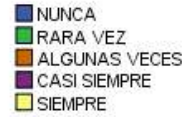
El 30.25% (98) y el 23.15% (75) de los estudiantes contestaron que algunas veces y rara vez presentan estrés durante las estancias clínicas (prácticas hospitalarias).

Dolores de cabeza o migraña en los estudiantes



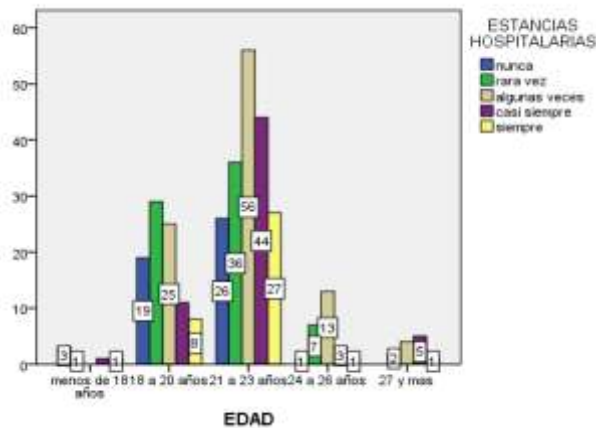
El 34.26% (111) estudiantes refirieron que rara vez presentan dolores de cabeza o migraña y el 27.47% (89) mencionó algunas veces.

Estudiantes que se rascan o se muerden las uñas



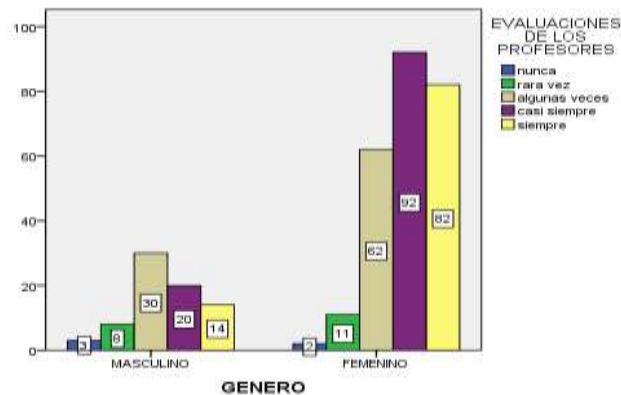
En cuanto a rascarse, morderse las uñas el 29.01% (94) de los estudiantes comentó que nunca tenían estos comportamientos y el 23.77% (77) comentó rara vez.

Edad de los estudiantes y estancias hospitalarias



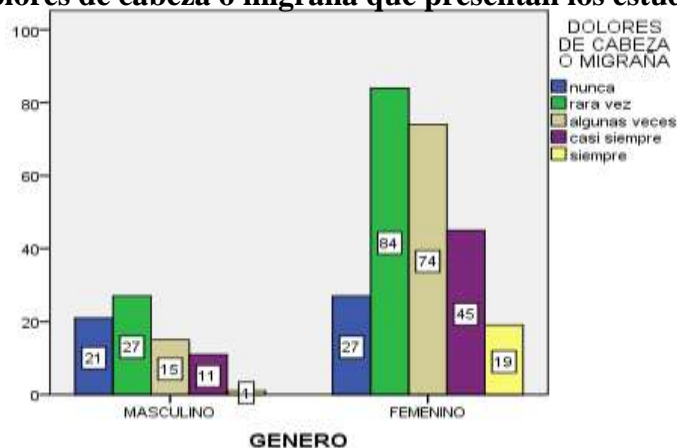
De Acuerdo a la variable edad de los estudiantes y su asociación con estancias hospitalarias se obtuvo significancia de .001. Es decir, la edad es significativa para la presencia del estrés.

Género de los estudiantes y evaluaciones de los profesores



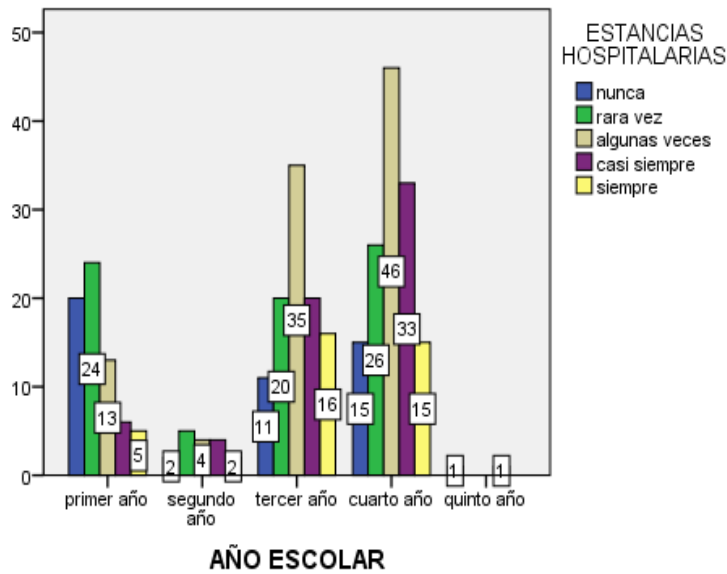
En la asociación género con evaluación de los profesores se tiene una significancia de .000. El género interviene para el estrés académico con las evaluaciones que realiza el profesor durante el ciclo escolar.

Género y dolores de cabeza o migraña que presentan los estudiantes



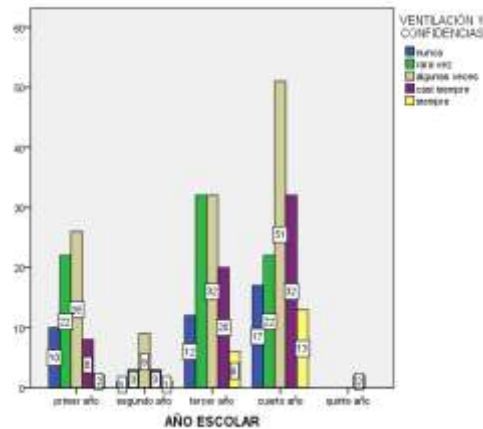
Respecto a la asociación género y dolores de cabeza o migraña que se presentan en los estudiantes se encontró una significancia de .000. Estos síntomas se atribuyen al estrés académico y es más significativo en las mujeres.

Año escolar de los estudiantes y estancias hospitalarias



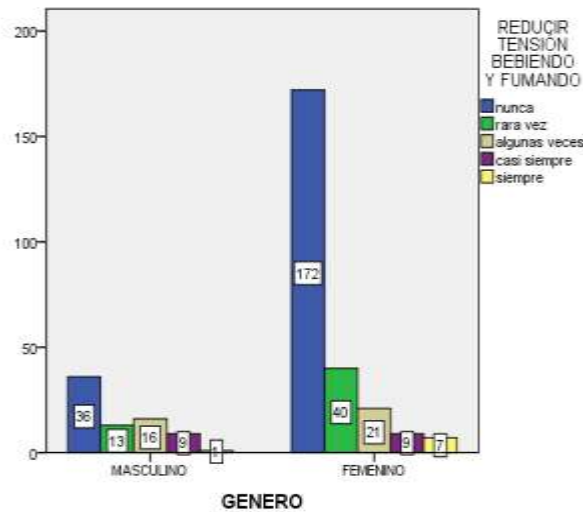
Respecto a la asociación año escolar con estancias hospitalarias, hay una significancia de .000. En el cuarto año de carrera se representa un importante el estrés académico en los estudiantes cuando acuden a realizar las estancias hospitalarias.

Año escolar y ventilación y confiancias de los estudiantes



De acuerdo al año escolar y su asociación con ventilación y confiancias hay una significancia de .000. El año escolar que cursan los estudiantes interviene en la ventilación de problemas o situaciones, es decir, los estudiantes de cuarto año de la carrera utilizan estas estrategias para afrontar estrés académico.

Género de los estudiantes y reducción de la tensión bebiendo y fumando



En cuanto al género y su asociación con reducir la tensión bebiendo y fumando hubo una significancia de .000. Esta es una de las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes para disminuir el estrés académico. Se observa con mayor frecuencia en el género femenino.

Discusión

Los resultados muestran que los principales generadores de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería son similares a los encontrados por Barraza en 2012 (trabajo académico y exámenes). Estamos de acuerdo con Evans y Nelly (2004) quienes encontraron que entre los principales estresores destacan: los exámenes y la de enfrentarse al estudio debido a sobrecarga académica.

Conclusiones

El grupo etario predominante es el de 21 a 23 años, el género sobresaliente es el femenino ya que esta profesión desde sus orígenes fue practicada por mujeres y poco a poco se han integrado los varones. Cuatro de cada diez estudiantes se ubicaron en el cuarto año de la carrera. Un grupo significativo trabaja y estudia. Siete de cada diez estudiantes son del interior del estado de Michoacán o de otras entidades de la República Mexicana. Seis de cada diez estudiantes presentan estrés académico cuando son evaluados por los profesores. Un tercio de los estudiantes objeto de estudio presentan estrés durante las estancias clínicas. Los síntomas más frecuentes que manifiestan algunos estudiantes cuando están estresados son dolores de cabeza o migraña con énfasis en el género femenino. Se presenta mayor estrés académico en los estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera ya que en este ciclo escolar los estudiantes tienen mayor carga académica teórica y práctica debido a que acuden a clases y prácticas hospitalarias o de campo simultáneamente, además tienen que cumplir con tareas, exposiciones frente a grupo, trabajos de investigación y exámenes entre otros. La forma de disminuir el estrés es platicando su problemática, bebiendo y fumando

Bibliografía

Barraza, M. (2005). *El estrés académico de los alumnos de educación media y superior*. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Hermosillo, México.

Barraza, A. (2007c). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Revista Electrónica Psicologiacientifica.com. Recuperado el 28 de agosto de 2013 desde: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología-248-1propiedades-psic>

Barraza, M. (2012). *Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores autoinformados del desempeño académico*. Revista electrónica de Investigación Educativa Duranguense No. 12 22-29. Recuperado el 28 de enero de 2014 desde: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>

- Bedoya, S.A., Perea M y Ormeño R. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. Recuperado el 28 de enero de 2014 desde revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1019-43552006000100004&script=sci_arttext
- Casuso, M. J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la salud*. Tesis doctoral. Extraído el 07 de mayo de 2014 desde uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1 o metricas-del-inventario-sisco-del-estr-ac.html
- Evans, W. Nelly, B. (2004). *Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures*. Nurse Education Today. Consultado el 07 de mayo de 2014 desde <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691704000632>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, GF., Zaragoza, J., Bagés, N y De Pablo (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico En estudiantes universitarios venezolanos*. Revistas Científicas. Pontificia Universidad Javeriana. Consultado el 07 de mayo de 2014 desde revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewArticle/406
- Hernández, B. (2011). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Anahuan*. Tesis que para obtener el título de licenciada en pedagogía. Recuperado el 26 de enero de 2014 desde: <http://132.248.9.195/ptb2011/mayo/0669338/Index.html>
- Loureiro, E. Mcintyre, T. Mota-Cardoso, R. Ferreira, M.A. (2008). *A relação entre o stress e os estilos de vida. Nos estudantes de Medicina da Faculdade de Medicina do Porto*. Acta Medica Portuguesa. Consultado el 07 de mayo de 2014 desde <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/789>.
- Marín, L., García, M y Rosales, G. (2013). *Estudio comparativo de estrés académico y sus variables determinantes en estudiantes de Ciencias de la Salud*. Rev Paraninfo Digital, 2013; 19. Recuperado el 29 de enero de 2013 desde: <http://www.index-f.com/para/n19/035d.php>

Mendiola, J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología.

Recuperado el 26 de enero desde: http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septiembre/0673462/Index.htm

Pereyra, M. (2010). Estrés y salud. En Oblitas, G. (Comp.) *Psicología de la salud y calidad de vida*. Recuperado el 26 de enero de 2012 desde:

http://books.google.com.mx/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA213&dq=D

Román, C y Hernández, Y (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación*.(14)2. Consultado el 07 de mayo de 2014 desde

<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.(2008). *Plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Enfermería*. Morelia, Michoacán: autor.