



Estrés académico en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería – Universidad Nacional de Cajamarca, 2023

*Academic stress in students of the Professional Nursing Career – National University of
Cajamarca, 2023*

Tulia Patricia Cabrera Guerra¹, María Eugenia Urteaga Becerra¹

¹Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú

Resumen

Estudio descriptivo, de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés de los estudiantes del séptimo ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca. La metodología utilizada para la recolección de datos consistió en la aplicación del Inventario SISCO para recabar información referente a todas las variables estudiadas. Los datos fueron organizados y procesados para luego ser analizados. Determinándose que el nivel de estrés en los alumnos del séptimo ciclo de la carrera profesional de enfermería es de un nivel medio en un 47,62 %. Asimismo, Se identificó la existencia de estrés académico en el 95,45 % de los alumnos. Las situaciones en la que los alumnos sintieron inquietud, con mayor frecuencia fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con 54,76%, las evaluaciones de los profesores con 47,62% y el tiempo limitado para hacer los exámenes con 30,95%. Las reacciones físicas que presentaban lo alumnos cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre presentaban somnolencia o mayor necesidad de dormir 30,95 %, fatiga crónica evidenciado por un cansancio permanente 26,19% y dolores de cabeza o migrañas 23,81%. Las reacciones psicológicas que los alumnos tuvieron cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre presentaban problemas de concentración 28,57 %, ansiedad, angustia o desesperación 23,81 % y sentimientos de depresión y tristeza 21,43% y Las reacciones comportamentales que los alumnos tuvieron cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre su comportamiento fue aumentar o reducir el consumo de alimentos 23,81%, desgano para realizar las labores escolares 16,67% y aislamiento de los demás 11,90%.

Palabras clave

Estrés, alumnos



Abstract

A descriptive, cross-sectional study aimed at determining the stress level of seventh-cycle students of the Nursing Professional Career at the National University of Cajamarca. The methodology used for data collection consisted of applying the SISCO Inventory to gather information regarding all the variables studied. The data were organized and processed for later analysis. It was determined that the stress level in seventh-cycle students of the Nursing Professional Career is medium at 47.62%. Likewise, the existence of academic stress was identified in 95.45% of the students. The situations in which the students felt restless most frequently were the overload of homework and schoolwork with 54.76%, teacher evaluations with 47.62% and limited time to take exams with 30.95%. The physical reactions that students had when they were worried or nervous, almost always presented drowsiness or increased need to sleep 30.95%, chronic fatigue evidenced by permanent tiredness 26.19% and headaches or migraines 23.81%. The psychological reactions that students had when they were worried or nervous, almost always presented concentration problems 28.57%, anxiety, anguish or despair 23.81% and feelings of depression and sadness 21.43% and The behavioral reactions that students had when they were worried or nervous, almost always their behavior was to increase or reduce food consumption 23.81%, reluctance to do schoolwork 16.67% and isolation from others 11.90%.

Keywords

Stress, students

Introducción

El presente estudio estuvo encaminado a determinar el nivel de estrés académico en los alumnos del séptimo ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. La presente investigación es importante porque el estrés afecta a la gran mayoría de las personas, el estudiante de la Carrera Profesional de Enfermería enfrenta una serie de sucesos o eventos a lo largo de su formación, lo cual genera situaciones en las cuales definitivamente se someterá a niveles altos de estrés, el conocimiento de los niveles de estrés en los alumnos, facilitará a que las autoridades y docentes de la Facultad de Ciencias de la salud, propongan intervenciones en beneficio de los alumnos. De otro lado la escasa investigación en este tema, a pesar de tener suma



importancia en el campo educativo, con las repercusiones en su salud y en su rendimiento académico.

Material y métodos

Estudio descriptivo, prospectivo y corte transversal, cuya población lo constituyeron un total de 42 alumnos matriculados en el Séptimo ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. La metodología utilizada para la recolección de datos consistió en la aplicación del inventario SISCO del estrés académico contiene 31 ítems distribuidos de la siguiente forma: Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, Un ítem, en un escalamiento en escala de Likert que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems, en un escalamiento en escala de Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems, en un escalamiento en escala de Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems, en un escalamiento en escala de Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. La información obtenida referente a todas las variables estudiadas, fue organizada y colocada en una base datos del Programa Excel y luego procesadas con el software libre PSPP.

Resultados y discusión

Los resultados encontrados muestran que, del total de alumnos encuestados para la presente investigación, el 95.45% respondió que sí había percibido momentos de preocupación o nerviosismo en el semestre 2023-I, mientras que el 4.55% indicó no haber percibido ni nerviosismo ni preocupación en las mismas circunstancias, por lo que para estos últimos el cuestionario se dio por concluido con base en su respuesta. El alto porcentaje de percepción de preocupación o nerviosismo podría deberse a que el ciclo que estaban cursando correspondía al penúltimo de su carrera, en el que debían llevar varias asignaturas, además de prácticas hospitalarias y comunitarias, las cuales son percibidas por los alumnos como muy recargadas. Los resultados coinciden con lo



reportado por Casareto et al. (s. f.), quienes encontraron que el 83% de los estudiantes había experimentado estrés académico durante el semestre.

El nivel de estrés prevalente fue el nivel medio, percibido por el 47.62% de los estudiantes; sin embargo, es necesario tomar en cuenta que el 21.43% presentó un nivel medio alto y el 14.29% un nivel alto. En conjunto, estos niveles dan cuenta de un porcentaje muy significativo que debe ser intervenido en beneficio del alumno y para evitar las repercusiones que podrían tener en su calidad de vida cotidiana y académica. Al respecto, Escobar Zurita et al. (2018) manifiestan que el estrés está presente en todos los espacios de acción de un individuo, incluido el educativo, de ahí la importancia de analizarlo en este ámbito; sin embargo, el estrés del estudiante no recibe la suficiente atención.

Las situaciones que con mayor frecuencia inquietaron a los alumnos fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (54.76%), las evaluaciones de los profesores (47.62%) y el tiempo limitado para hacer los exámenes (30.95%). Estos resultados coinciden con los de Barraza et al. (2019), quienes señalan que los estresores que se presentan con mayor frecuencia son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar los trabajos. Asimismo, Escobar Zurita et al. (2018) refieren que el nivel de estrés de los universitarios aumenta especialmente durante el periodo de exámenes, hallando efectos sobre la salud como ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, así como alteraciones del sueño y de la ingesta de alimentos.

Las reacciones físicas de los alumnos cuando estaban preocupados o nerviosos se manifestaron casi siempre como somnolencia o mayor necesidad de dormir (30.95%), fatiga crónica evidenciada por cansancio permanente (26.19%) y dolores de cabeza o migrañas (23.81%). Asimismo, en la escala de siempre, se registraron somnolencia o mayor necesidad de dormir (16.67%), fatiga crónica evidenciada por cansancio permanente (14.29%) y trastornos del sueño, como insomnio o pesadillas (11.90%). Reguerio (2020) manifiesta que el estrés negativo, malo o distrés, es un estrés desagradable que ocasiona un esfuerzo excesivo en relación con la carga, provoca una activación psicofisiológica excesiva, resulta dañino y genera sufrimiento y desgaste personal. Además, refiere que, si el estrés continúa o adquiere mayor intensidad, pueden superarse las capacidades de resistencia y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas.



Las reacciones psicológicas que presentaron los alumnos del séptimo ciclo cuando estaban preocupados o nerviosos fueron, casi siempre, problemas de concentración (28.57%), ansiedad, angustia o desesperación (23.81%) y sentimientos de depresión y tristeza (21.43%). Igualmente, en la escala de siempre presentaron inquietud e incapacidad de estar tranquilos y relajarse (7.14%), ansiedad, angustia o desesperación (4.76%) y sentimientos de depresión y tristeza (2.38%). Estos aspectos también fueron evidenciados en el trabajo de Gil y Fernández (2021), quienes señalan que los síntomas más frecuentes encontrados en su investigación fueron los trastornos del sueño y el desgano.

Las reacciones comportamentales de los alumnos, cuando estaban preocupados o nerviosos, se manifestaron casi siempre como aumento o disminución del consumo de alimentos (23.81%), desgano para realizar las labores escolares (16.67%) y aislamiento de los demás (11.90%). Por otra parte, el 4.76% de los alumnos indicó que siempre tendía a aumentar o reducir el consumo de alimentos. Al respecto, Escobar Zurita et al. (2018) refieren que la mala alimentación puede aumentar el nivel de estrés de un estudiante, ya que su dieta puede constar de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados; entre los alimentos que inducen al estrés mencionan los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocaditos procesados, pan blanco y patatas fritas.

Respecto a las estrategias de afrontamiento que los alumnos utilizaron cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre recurrieron a la habilidad asertiva (50.00%), la elaboración de un plan y ejecución de tareas (30.95%) y los elogios a sí mismos (33.33%). Al mismo tiempo, también manifestaron en la escala de siempre que utilizaron la habilidad asertiva y la religiosidad, ambas con 11.90%, la elaboración de un plan y ejecución de tareas y los elogios a sí mismos con 4.76%, respectivamente, así como la búsqueda de información sobre la situación y escuchar música con 2.38% en ambas estrategias. El hecho de buscar formas de afrontamiento frente a la preocupación o el nerviosismo indica que los estudiantes tuvieron habilidades para manejar la situación.

Conclusiones

Se identificó la existencia de estrés académico en el 95.45 % de los alumnos del séptimo ciclo de la Carrera Profesional de Enfermería.



Las situaciones en la que los alumnos sintieron inquietud, con mayor frecuencia fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con 54,76%, las evaluaciones de los profesores con 47,62% y el tiempo limitado para hacer los exámenes con 30,95%.

Las reacciones físicas que presentaban lo alumnos cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre presentaban somnolencia o mayor necesidad de dormir 30,95 %, fatiga crónica evidenciado por un cansancio permanente 26,19% y dolores de cabeza o migrañas 23,81%.

Las reacciones psicológicas que los alumnos tuvieron cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre presentaban problemas de concentración 28,57 %, ansiedad, angustia o desesperación 23,81 % y sentimientos de depresión y tristeza 21,43%.

Las reacciones comportamentales que los alumnos tuvieron cuando estaban preocupados o nerviosos, casi siempre su comportamiento es aumentar o reducir el consumo de alimentos 23,81%, desgano para realizar las labores escolares 16,67% y aislamiento de los demás 11,90%.

El nivel de estrés en los alumnos del séptimo ciclo de la carrera profesional de enfermería es de un nivel de preocupación medio en un 47,62 %.

Referencias

- Barraza, A., Gonzáles, L., Garza, A., & Cázares de Leon, F. (2019). *El estrés académico en alumnos de odontología*. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236>
- Escobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., Lopez Proaño, G., & Peñafiel Salazar, D. de la A. (2018). *Manejo del estrés académico: Revisión crítica*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Gil, J., & Fernández, C. (2021). *El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología general integral*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016
- Reguerio, A. (2020). *Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* <https://drive.google.com/file/d/1y0nygz0U1ucNoclHYe1XLkIa6SFzgH5x/view>