

## Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia\*

Academic Stress in Nursing Students in Cartagena, Colombia

Stress académica em estudantes de enfermagem em Cartagena, Colômbia

*Irma Yolanda Castillo Ávila*<sup>a</sup>  
*Universidad de Cartagena, Colombia*  
 icastilloa@unicartagena.edu.co

Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>

*Arleth Barrios Cantillo*  
*Hospital Universitario del Caribe, Colombia*

Fecha de recepción: 16 Mayo 2016  
 Fecha de aprobación: 07 Marzo 2017

*Luis R. Alvis Estrada*  
*Universidad de Cartagena, Colombia*

### Resumen:

**Objetivo:** Describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia. **Métodos:** Estudio descriptivo transversal que incluyó 587 estudiantes matriculados en los tres programas de enfermería de la ciudad, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de la información, se utilizó una encuesta sociodemográfica, y para medir el estrés académico, el inventario SISCO. El análisis se hizo mediante estadística descriptiva con el programa SPSS versión 22. Fueron tenidos en cuenta todos los aspectos éticos nacionales e internacionales para investigación en salud. **Resultados:** Del total de participantes, el 89,6% (526) son mujeres, con una edad promedio de 20,2 años (DE = 2,52); el 43,4% (255) pertenecía al estrato 2. Con relación al estrés, el 90,8% (533) manifestó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% (224) reportó un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48,2% (257). La estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas (41,7%). **Conclusión:** Los estudiantes de los programas de enfermería de Cartagena tienen niveles heterogéneos de estrés y se sienten nerviosos y preocupados por la carga académica de los semestres, lo que puede repercutir de forma negativa en su salud física y mental; pero puede ser atenuado con la promoción de prácticas que faciliten el intercambio social y la relajación.

**Palabras clave:** agotamiento profesional, estudiantes de enfermería, adaptación psicológica, servicios de salud para estudiantes.

### Abstract:

**Objective:** To describe the academic stress of nursing students in the city of Cartagena. **Methods:** Cross-sectional study that included 587 students enrolled in the three nursing programs in the city, selected through a multistage probability sampling. For data collection it was used a demographic survey and SISCO inventory for measuring academic stress. The information was analyzed in SPSS software version 22, using descriptive statistical data. At research was take into account national and international ethical health. **Results:** Of the total participants, 89.6% (526) are women, with an average age of 20.2 years (SD=2,52) and 43.4% (255) belonged to the stratum 2. With regard to stress, 90.8% (533) reported having had moments of anxiety or nervousness during the course of the semester, 42% (224) reported an average level of stress, the main source of this, academic overload derived from the demand for tasks theoretical subjects and practices 48.2% (257). The most frequently used coping strategy to channel stress were religious activities (41.7%). **Conclusion:** Students of nursing programs Cartagena have heterogeneous stress levels and feel nervous and concerned about the academic burden semesters, which can have a negative impact on their physical and mental health, but can be mitigated with promoting practices that facilitate social interaction and relaxation.

**Keywords:** burnout professional, nursing student, adaptation, psychological, student health services.

### Notas de autor

<sup>a</sup> Autor de correspondencia. Correo electrónico: icastilloa@unicartagena.edu.co

### Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## Resumo:

Objetivo: Descrever o estresse acadêmico dos estudantes de enfermagem na cidade de Cartagena, Colômbia. Métodos: Estudo transversal que incluiu 587 alunos matriculados nos três programas de enfermagem na cidade, selecionados através de uma amostragem probabilística em múltiplos estágios. Para coleta de dados foi utilizado um questionário demográfico e inventário SISCO para medir estresse acadêmico. A informação foi analisada no software SPSS versão 22, utilizando dados estatísticos descritivos. Eles foram levados em conta todas as pesquisas nacionais e internacionais de saúde ético. Resultados: Do total de participantes, 89,6% (526) são mulheres, com uma idade média de 20,2 anos e 43,4% (255) pertencem ao estrato 2. No que diz respeito ao estresse, 90,8% (533) relataram ter tido momentos de ansiedade ou nervosismo durante o curso do semestre, 42% (224) relataram um nível médio de estresse, a principal fonte deste, sobrecarga acadêmica derivado da demanda por tarefas disciplinas teóricas e prática 48,2% (257). A estratégia de enfrentamento mais frequentemente utilizado para canalizar o estresse foram atividades religiosas (41,7%). Conclusão: Estudantes de programas de enfermagem Cartagena têm níveis de estresse heterogêneos e sentir-se nervoso e preocupado com os semestres carga acadêmica, que podem ter um impacto negativo na sua saúde física e mental, mas pode ser atenuado com promoção de práticas que facilitam a interação social e relaxamento.

**Palavras-chave:** esgotamento profissional, estudantes de enfermagem, adaptação psicológica, serviços de saúde para estudantes.

## Introducción

La vida universitaria trae retos académicos diversos y múltiples, que aumentan la predisposición a estados de depresión, ansiedad y estrés. A pesar de que todos los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a estas situaciones, a lo largo del tiempo se ha observado que estos cuadros son más frecuentes en carreras del área de la salud, y tal condición se relaciona con las características inherentes de estos programas [1].

El estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental. Cuando estas situaciones, sean positivas o negativas, surgen en el contexto escolar como parte del proceso educativo, es frecuente referirse a ellas como *estrés académico*. El ambiente escolar, en especial el nivel de enseñanza, guarda relación directa y proporcional con el nivel de estrés, y a medida que este aumenta, el estrés de la persona también va en aumento [2,3,4].

La educación superior representa el punto más alto de estrés académico y múltiples razones, que van desde las grandes cargas de trabajo hasta la adaptación a los cambios de la vida universitaria, pasando por alteraciones significativas del entorno familiar y social (como el mismo ingreso a la universidad, la separación de la familia y la inserción al mundo laboral), pueden explicar en su conjunto una mayor vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodos de estrés sostenido [4].

Las principales fuentes de estrés identificadas en estudiantes de ciencias de la salud se relacionan con eventos académicos, psicosociales y financieros, los cuales generan reacciones que precisan adaptación [5]. El estrés académico también está asociado a síntomas somáticos, como dolores de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño y cansancio emocional. Es importante resaltar que no solo es capaz de afectar la salud del estudiante, sino también sus estilos de vida, llevándolos al deterioro en los hábitos alimenticios, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café, así como al sedentarismo y descuido de la imagen corporal [6].

Los profesionales de enfermería, en el ámbito laboral, reportan los más altos niveles de estrés entre todos los profesionales de la salud, y varios estudios revelan que los estudiantes de enfermería experimentan mayor estrés, ansiedad, así como trastornos del sueño, que el resto de los universitarios [7].

El estrés vivido por estudiantes universitarios trae consecuencias físicas, frecuentes e incómodas. Dentro de ellas se encuentran el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, así como la dificultad para concentrarse. Sin embargo, vale la pena aclarar que las más frecuentes son los dolores de espalda y las molestias gastrointestinales. Los estudiantes de enfermería, además del estrés generado por la vida universitaria, se encuentran expuestos al estrés que se deriva de las prácticas clínicas, donde deben enfrentarse a situaciones como la enfermedad, el sufrimiento, el dolor y la muerte. De esta forma, se observa que estos estudiantes se exponen a una fuente adicional de estrés en comparación con los de otras carreras universitarias [8,9].

Algunos autores como, Montalvo y colegas [10], han evaluado niveles de estrés en estudiantes del área de la salud de Cartagena y reportaron que el 88,7% de estos presentaron estrés, reflejado en síntomas como cansancio, ansiedad, angustia y cambios en los patrones de alimentación. Así mismo, Díaz [11] reportó en su estudio realizado con estudiantes de medicina de una provincia de Cuba que el 60,9% de los jóvenes eran vulnerables a presentar estrés académico; siendo la sobrecarga académica, la principal causa generadora.

Entre tanto, entre las principales causas de estrés en estudiantes de enfermería, además de la sobrecarga académica, se encuentra la realización de presentaciones orales, las demandas del trabajo en grupo y la realización de exámenes parciales o finales, según lo reporta el estudio realizado por Tam y Santos [12].

Durante el proceso de formación, los estudiantes de enfermería se encuentran expuestos a múltiples situaciones generadoras de estrés; del mismo modo, al ingresar a la vida laboral siguen siendo estos profesionales quienes más estrés experimentan. Por esta razón, desde la academia se debe comprender el fenómeno de estrés académico, los factores desencadenantes y las formas de afrontarlo, para así moldear comportamientos adecuados en los estudiantes e involucrar acciones que ayuden a la preservación de la salud mental, física y social. Por todo lo anterior, este estudio se propuso describir el estrés académico en los estudiantes de enfermería de Cartagena.

## **Metodología**

Se realizó un estudio descriptivo transversal con una población de referencia de 1109 estudiantes matriculados en los programas de enfermería de las universidades de Cartagena en el 2014 (universidad A: 385 estudiantes; universidad B: 520 estudiantes; universidad C: 204 estudiantes). Fue estimado un tamaño de muestra de 587 estudiantes (universidad A: 238 estudiantes; universidad B: 259 estudiantes; universidad C: 90 estudiantes).

Se utilizó un muestreo bietápico-estratificado y aleatorio simple, por semestres de cada universidad y, posteriormente, se eligieron al azar los participantes en cada semestre. Fueron excluidos de la investigación estudiantes embarazadas o que estuvieran lactando, aquellos que además de estudiar trabajaban y los que estuvieran casados o con hijos. Todo esto para reducir el riesgo de sobrestimar el estrés entre estos participantes. La información fue recolectada por los investigadores, mediante visitas a las universidades, previa autorización de las directivas y consentimiento informado por escrito. El instrumento utilizado incluyó una encuesta sociodemográfica para caracterizar a la población de estudio, y para medir el nivel de estrés académico, el cuestionario SISCO, cuyo objetivo central es reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior, durante sus estudios. Está configurado por 31 ítems, un ítem de filtro y un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos, que permite identificar el grado de intensidad del estrés académico. Así mismo, por ocho ítems que en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valorados como estímulos estresores y 15 ítems que en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales que identifican con qué frecuencia se presentan los síntomas o reacciones a estímulos estresor. La medida de confiabilidad reportada mediante el alfa de Cronbach para este instrumento es de 0,87 [13].

Los datos obtenidos se codificaron en una matriz de datos en el programa Microsoft Excel y su análisis se hizo mediante estadística descriptiva utilizando el programa SPSS versión 22. Este estudio conservó los lineamientos establecidos en la Resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia [14]. Se contempló el consentimiento informado, la participación voluntaria y el manejo confidencial de la información.

## Resultados

### Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de Cartagena

Participaron 587 estudiantes de enfermería de tres universidades de la ciudad de Cartagena, una universidad de carácter público y dos del sector privado.

El promedio de edad de los participantes fue de 20,2 años (DE = 2,52). El 89,6% (526) son mujeres; el 54,3% (319) pertenece a familias nucleares, el 80,1% (470) son de procedencia urbana y el 43,4% (255) vive en el estrato socioeconómico 2. En cuanto a la distribución por semestre, primer y segundo, aportaron la mayor cantidad de estudiantes a la muestra con el 17,2% (101) y el 13,9% (82), respectivamente; mientras que quinto (10% [59]) y sexto semestres (7,8% [46]) representaron las menores proporciones.

### Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena

Del total de participantes, el 90,8% (533) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre. De ellos, el 42% (224) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% (61), un nivel alto (tabla 1).

TABLA 1  
Preocupación o nerviosismo de los participantes del estudio

| <b>Nivel de preocupación o nerviosismo</b> | <b>n</b>   | <b>%</b>     |
|--|------------|--------------|
| 1. Bajo                                    | 35         | 6,6          |
| 2. Medio bajo                              | 78         | 14,6         |
| 3. Medio                                   | 224        | 42,0         |
| 4. Medio alto                              | 135        | 25,3         |
| 5. Alto                                    | 61         | 11,4         |
| <b>Total</b>                               | <b>533</b> | <b>100,0</b> |

Fuente: elaboración propia.

## Estrés según las influencias del entorno académico

La población catalogó las situaciones inquietantes como causas importantes de estrés y las ubicaron entre un nivel medioalto y alto, con el 42,4% (249). Se evidenció que la sobrecarga de tareas escolares, elegida por el 48,2% (257) de las personas, corresponde a la fuente principal de estrés; seguida de las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación), elegidas por el 41,7% (222) de los estudiantes. Mientras que el estímulo que menos estresa a los estudiantes es la competencia con los compañeros del grupo, donde el 9,1% (48) de ellos respondió que rara vez o nunca les genera preocupación (tabla 2).

TABLA 2  
Situaciones generadoras de estrés en los participantes del estudio

| Situaciones generadoras de estrés             | Nunca (%) | Rara vez (%) | Algunas veces (%) | Casi siempre (%) | Siempre (%) |
|---|-----------|--------------|-------------------|------------------|-------------|
| La competencia con compañeros del grupo       | 29,3      | 36,4         | 25,3              | 8,3              | 0,8         |
| Sobrecarga de tareas escolares                | 3,2       | 9,2          | 39,4              | 35,3             | 12,9        |
| La personalidad y el carácter del profesor    | 12,6      | 25,3         | 37,7              | 18,8             | 5,6         |
| Las evaluaciones de los profesores            | 7,7       | 18,0         | 32,6              | 25,7             | 15,9        |
| El tipo de trabajo                            | 8,8       | 21,8         | 34,5              | 24,2             | 10,7        |
| No entender los temas que se aborden en clase | 9,0       | 31,0         | 39,0              | 13,3             | 7,7         |
| Participación en clase                        | 10,1      | 31,0         | 39,0              | 12,4             | 7,5         |
| Tiempo limitado para hacer trabajos           | 5,1       | 20,8         | 36,8              | 24,6             | 12,8        |

Fuente: elaboración propia.

## Síntomas o reacciones ante los estímulos estresores

De manera general, el 47,7% (280) de los estudiantes se situó en un nivel alto y medio alto en lo referente a reacciones (físicas y fisiológicas comportamentales). Las reacciones físicas más frecuentes entre los encuestados fueron dolores de cabeza y migraña, anotados por el 37,2% (198) de los participantes; seguido

de somnolencia o mayor necesidad de dormir, con el 33,1% (176); mientras que las que menos manifestaron fueron problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, con el 10,1% (54) (tabla 3).

TABLA 3  
Reacciones físicas derivadas del estrés en estudiantes de enfermería

| <b>Reacciones físicas</b>                         | <b>Nunca (%)</b> | <b>Rara vez (%)</b> | <b>Algunas veces (%)</b> | <b>Casi siempre (%)</b> | <b>Siempre (%)</b> |
|---|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Trastornos en el sueño                            | 19,1             | 24,6                | 41,1                     | 11,8                    | 3,4                |
| Fatiga crónica                                    | 14,1             | 24,0                | 34,5                     | 21,6                    | 5,8                |
| Dolores de cabeza o migraña                       | 7,3              | 20,3                | 35,3                     | 27,8                    | 9,4                |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 38,3             | 34,1                | 17,4                     | 8,4                     | 1,7                |
| Rascarse, morderse las uñas                       | 29,3             | 27,6                | 21,8                     | 13,7                    | 7,7                |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir           | 16,3             | 21,2                | 29,5                     | 23,3                    | 9,8                |

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las reacciones psicológicas, la de mayor presencia fue ansiedad, angustia o desesperación, con el 21,6% (115). Sin embargo, la que menos se presentó fue sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad con el 7,5% (40) (tabla 4).

TABLA 4  
Reacciones psicológicas derivadas del estrés en estudiantes de enfermería

| <b>Reacciones psicológicas</b>                         | <b>Nunca (%)</b> | <b>Rara vez (%)</b> | <b>Algunas veces (%)</b> | <b>Casi siempre (%)</b> | <b>Siempre (%)</b> |
|--|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 14,3             | 30,6                | 37,9                     | 13,3                    | 3,9                |
| Sentimientos de depresión y tristeza                   | 18,8             | 32,6                | 31,9                     | 12,2                    | 4,5                |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     | 13,5             | 22,3                | 42,6                     | 15,6                    | 6,0                |
| Problemas de concentración                             | 15,4             | 30,4                | 39,2                     | 11,6                    | 3,4                |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad | 40,7             | 31,5                | 20,3                     | 5,4                     | 2,1                |

Fuente: elaboración propia.

De las reacciones comportamentales, la más frecuente fue aumento o reducción del consumo de alimentos, con el 26,3% (140), y la menos frecuente fue conflictos o tendencia a polemizar o discutir con los demás, con el 5,5% (29) de los estudiantes encuestados (tabla 5).

TABLA 5  
Reacciones comportamentales como consecuencia del estrés en estudiantes de enfermería

| <b>Reacciones comportamentales</b>             | <b>Nunca (%)</b> | <b>Rara vez (%)</b> | <b>Algunas veces (%)</b> | <b>Casi siempre (%)</b> | <b>Siempre (%)</b> |
|--|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Conflictos o tendencias a polemizar o discutir | 44,1             | 36,8                | 13,7                     | 4,9                     | 0,6                |
| Aislamiento de los demás                       | 51,6             | 26,1                | 16,7                     | 3,8                     | 1,9                |
| Desgano para realizar las labores escolares    | 23,8             | 37,1                | 26,5                     | 8,6                     | 3,9                |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos   | 19,9             | 24,2                | 29,6                     | 19,9                    | 6,4                |

Fuente: elaboración propia.



## Estrategias de afrontamiento

La estrategia de afrontamiento más frecuente fue la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), elegida por el 41,7% (222) de los participantes; seguida de búsqueda de información sobre la situación con el 40% (213). La estrategia que menos utilizaron fue elogios hacia sí mismos, con el 21,2% (133) (tabla 6).

TABLA 6  
Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería

| <b>Estrategias de afrontamiento</b>              | <b>Nunca (%)</b> | <b>Rara vez (%)</b> | <b>Algunas veces (%)</b> | <b>Casi siempre (%)</b> | <b>Siempre (%)</b> |
|--|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Habilidad asertiva                               | 15,8             | 22,0                | 31,3                     | 21,8                    | 9,2                |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 6,4              | 21,4                | 39,6                     | 23,6                    | 9,0                |
| Elogios a sí mismo                               | 22,0             | 29,8                | 27,0                     | 16,1                    | 5,1                |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  | 8,6              | 23,1                | 26,6                     | 19,9                    | 21,8               |
| Búsqueda de información sobre la situación       | 10,7             | 20,5                | 28,9                     | 28,7                    | 11,3               |
| Verbalización de la situación que preocupa       | 18,9             | 27,0                | 31,3                     | 15,9                    | 6,8                |

Fuente: elaboración propia.

## Estrés académico por universidades

La población objeto de estudio estuvo constituida por el 40,5% (238) de estudiantes de la universidad A, de los cuales resultaron estresados el 87,3% (208). La universidad B aportó el 44,1% (259) a la muestra, de los cuales el 90,7% (235) manifestó sentir estrés académico; y el 15,3% (90) de estudiantes pertenecían a la universidad C, de los cuales el 100% manifestó haber sentido preocupación durante el semestre.

El nivel de estrés académico que predominó en las tres universidades fue el medio. Para la universidad A: el 46,6% (97 estudiantes), para la universidad B: el 36,2% (85 estudiantes) y para la universidad C: el 46,7% (42 estudiantes), para un total de 42% (224) de estudiantes que manifestaron sentir o estar preocupados durante el transcurso del semestre.

Con respecto a los niveles de estrés académico por semestre, se encontró que séptimo, con el 45,9% (34), y segundo, con el 44,2% (34), arrojaron el mayor número de estudiantes estresados con nivel medioalto y alto de preocupación; mientras que los estudiantes de primer semestre manifestaron niveles bajos de estrés académico.

Al comparar resultados entre la población estudiada, de acuerdo con el baremo de frecuencia realizado, se encontró que se reportó mayor estrés en las universidades de carácter privado (B y C), donde el 49,8% (129)



y el 50% (45) de los estudiantes se ubicaron en esta clasificación. Entre tanto, el nivel más bajo fue reportado en la universidad pública (A), con el 51,2% (122).

## **Discusión**

Los estudiantes de enfermería de las diferentes universidades de Cartagena manifestaron sentir preocupación y nerviosismo en lo transcurrido del semestre; además, presentaron niveles de estrés heterogéneos, aun cuando el de mayor predominio fue el nivel medio. El factor que más les produjo estrés fue la sobrecarga académica. Las situaciones de estrés les producen dolores de cabeza/migrañas, ansiedad, angustia o desesperación y trastornos de aumento o disminución de la ingesta de alimentos y utilizan como estrategias de afrontamiento la religiosidad.

Con relación a las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería, se encontró que, en su mayoría, son mujeres jóvenes, del área urbana y de estratos bajos. Tales resultados son similares a los encontrados por García y colaboradores [8] en su estudio realizado en Málaga, con una muestra de 124 estudiantes de enfermería, donde el 79% (98) fueron mujeres, con un promedio de edad de 24,15 años (DE = 6,7). A lo largo de la historia, la profesión de enfermería se ha considerado propia del sexo femenino; Barragán y colegas [13], en su artículo, plantean que la feminidad ha estado siempre ligada a las prácticas humanas relacionadas con el cuidado a la salud. Por lo anterior, es muy frecuente encontrar que la mayor proporción de estudiantes de enfermería sean mujeres.

En cuanto al estrés académico, se encontró que los estudiantes se ubicaron en un nivel medio, aun cuando en séptimo y segundo semestres es cuando más del 40% de los estudiantes manifestó estar estresados; paradójicamente, el mayor estrés reportado fue en las universidades de carácter privado. Algunas investigaciones plantean que el sistema universitario exige de los sujetos el despliegue de variadas habilidades, como la toma de decisiones, adecuada distribución del tiempo personal y seguridad en sí mismo. De este modo, los estudiantes van configurando su propia personalidad, en la cual confluyen aspectos tanto biológicos como ambientales y sociales que demandan la obtención de mayores recursos económicos, no solo para el desarrollo de la carrera, sino también para el mantenimiento de los gastos propios de las actividades académicas. En muchos contextos, la doble presencia, donde confluye la suma de actividades laborales y escolares, puede potenciar la sobrecarga y el nivel de estrés que se percibe [15].

En la investigación, las principales fuentes de estímulos estresores fueron la sobrecarga de tareas escolares y las evaluaciones de los profesores; mientras que como estímulo menos estresante se observó la competencia con los compañeros del grupo. De forma similar, en un estudio realizado por García y colaboradores [16], en Valencia, con una muestra de 199 estudiantes universitarios, se encontró que las situaciones en que se manifiestan niveles superiores de estrés son la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la exposición de trabajos en clase, la sobrecarga académica y la realización de exámenes. En el polo opuesto, se manifiestan niveles inferiores de estrés por trabajar en grupo, la competitividad entre compañeros y la presión familiar por obtener resultados adecuados.

Por su parte, Jerez y Oyarzo [17], en su estudio realizado en Chile, con una muestra de 712 alumnos de las carreras del área de la salud, encontraron que las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los alumnos son las evaluaciones de los profesores (95,6%), la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%) y el tiempo limitado para la realización de trabajos (86%). Pozos y colaboradores [18] también, en su estudio realizado en México con 527 estudiantes universitarios, señalaron que la sobrecarga académica, la participación en clase, los grupos de trabajo, así como la falta de tiempo, fueron predictores de síntomas de estrés.

Las características de los programas de la salud, en especial los programas de enfermería, son más demandantes en términos de tiempo, dedicación y recursos para el desarrollo de las diferentes actividades

académicas, cuando se comparan con otras carreras universitarias. Las prácticas institucionales y las dinámicas de atención a las personas, las familias y los grupos en el contexto de la crisis sanitaria del país generan mayores exigencias académicas, relaciones con los docentes e instructores más verticales y estrategias de trabajo grupal más complejas, que pueden suponer más nerviosismo y angustia para el estudiante [7].

El libro *Estrés y fatiga crónica* [15] se categoriza la respuesta al estrés en tres terrenos: reacciones fisiológicas (gastritis y úlceras en el estómago y el intestino, colitis nerviosa, migraña, infarto de miocardio o trombosis cerebral), reacciones cognitivas (depresión, falta de atención, agresividad, olvidos frecuentes o ansiedad) y reacciones motoras (temblores, tartamudeos, predisposición a accidentes, alteraciones de apetito o trastornos sexuales). Las reacciones físicas que incidieron entre los encuestados fueron dolor de cabeza o migraña, seguidos por la somnolencia o mayor necesidad de dormir; en las reacciones psicológicas, las de mayor presencia fueron ansiedad, angustia o desesperación. Por su parte, Jerez y Oyarzo [17] encontraron que los síntomas más frecuentes en los alumnos son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (86,3%), los problemas de concentración (77,4%) y la inquietud —incapacidad de relajarse y estar tranquilo— (76,1%). Estas reacciones desencadenan un círculo vicioso entre el agotamiento físico y mental, que genera mayores síntomas de cansancio que limitan el desarrollo del estudiante y pueden derivar en mayor frustración y estrés [7,8,17].

El afrontamiento reúne un conjunto de manifestaciones cognitivas y conductuales que se ponen en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociadas, más allá de si ese intento es exitoso o no [19,20]. En este estudio, las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) y la búsqueda de información sobre la situación. Los anteriores resultados se complementan con los de Ortiz y colaboradores [21], en su estudio realizado en México con 93 estudiantes de un programa de la salud, donde la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la solución de problemas, y la menos utilizada, el distanciamiento. Esto indica que son muy diversas las estrategias que los estudiantes universitarios usan para hacer frente a las situaciones de estrés en momentos en que sea necesario, por lo que es importante identificarlas para potenciarlas en el entorno formativo, desde los diferentes programas de bienestar en las instituciones [12,17].

Este estudio permitió una aproximación importante a las principales fuentes de estrés entre los estudiantes de enfermería y es un valioso insumo para la estructuración de programas de bienestar universitario, pese a las limitaciones propias del autorreporte.

## Conclusiones

Para los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, las múltiples demandas del contexto universitario y el amplio volumen de trabajo se convierten en principales fuentes de académico, que se ve reflejado en síntomas diversos como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño.

La identificación temprana de estrés académico entre los estudiantes de enfermería puede ayudar a potenciar estrategias de afrontamiento y ayudar al diseño de programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo de personas.

## Referencias

1. Barraza R, Muñoz N, Alfaro M, Álvarez A, Araya V, Villagra J, et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr.* 2015;53(4):251-60. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>

2. Ruiz A. El estrés en el profesorado: un problema sin respuesta. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. 2001;(16):229-46.
3. Pulido M, Serrano M, Valdé E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicol Salud*. 2013;21(1):31-7.
4. Collazo C, Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2011;14(2):1.
5. Meyer A, Ramírez L, Pérez C. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Rev Educ Cienc Salud*. 2013;10(2):79-85.
6. Casuso Holgado MJ. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud [tesis]. Universidad de Málaga, España; 2011.
7. Bartlett M, Taylor H, Nelson D. Comparison of mental health characteristics and stress between baccalaureate nursing students and non-nursing students. *J Nurs Educ*. 2016;55(2):87-90.
8. García J, Labajos M, Fernández F. Características personales de los estudiantes de enfermería que les hacen vulnerables al estrés. *Enfermería Docente*. 2014;1(102):20-6.
9. Tessa R. Factores estresores percibidos por los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Rev Colomb Enferm*. 2015;10(10):27-34.
10. Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas* [internet]. 2015;6(2):309-18. Disponible en: <http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297>
11. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Hum Méd* [internet]. 2010;10(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007)
12. Tam E, Santos C. El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2010;18(spe):496-503.
13. Barragán O, Hernández E, Peralta S. Una mirada a la profesión de enfermería desde la perspectiva de género aplicada a la salud. *Epistemus*. 2013;15(7):34-37.
14. Colombia. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas académicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio; 1993.
15. *Medicinas Alternativas. Estrés y fatiga crónica*. Buenos Aires: LEA; 2014.
16. García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol*. 2012;44(2):143-54.
17. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-psiquiatr*. 2015;53(3):149-57.
18. Pozos B, De Lourdes M, Campos A, Acosta M, De los Ángeles M. Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*. 2015;21(1):35-42.
19. García N, Zea R. Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2012;3(2):55-82.
20. Scafarelli L, García R. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*. 2015;4(2):165-75.
21. Ortiz S, Tafoya S, Farfán A, Jaimes A. Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Rev Fac Med*. 2013;21(1):29-37.

## Notas

- \* Artículo de investigación.

*Cómo citar:* Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 2018;20(2):1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>