

Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería

Perceived stress factors among newcomers to the nursing career

Fatores de estresse percebidos entre carreiras de enfermagem recém entradas

Rosa María Pérez Contreras, ORCID 0000-0003-2905-8858

Ana Barquero González, ORCID 0000-0002-2929-1783

Luis Miguel Pascual Orts, ORCID 0000-0003-1969-2142

Juan Diego González Sanz, ORCID 0000-0002-4344-8353

Universidad de Huelva, España

Recibido: 02/10/2020

Aceptado: 17/05/2021

Resumen: Objetivo: Conocer los factores de estrés más prevalentes en el alumnado novel de las Facultades de Enfermería de las Universidades de Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla, así como su relación con sus características sociodemográficas, académicas, socioeconómicas, de orientación y de salud. **Diseño:** Estudio observacional, descriptivo, transversal. **Metodología:** Se encuestó a un total de 617 estudiantes (tasa de respuesta del 95,66 %) del primer curso del grado en Enfermería. Los participantes completaron dos cuestionarios: uno sociodemográfico y de salud; y un cuestionario de estrés percibido por alumnos noveles. Se realizó un análisis descriptivo de los factores de estrés con frecuencia, media y desviación típica. Las relaciones se examinaron con análisis diferencial a través de estudios no paramétricos U Mann-Whitney y Kruskal-Wallis. **Resultados:** Las situaciones que más estrés causan a los nuevos universitarios son: “hacer frente a los exámenes” y “la cantidad de trabajo que tengo que afrontar”. En consecuencia, el factor más estresante es el “estrés académico” y el menos estresante el “sentimiento de soledad”. Los estudiantes que perciben mayor estrés en varios factores son: mayores de 25 años, mujeres, el alumnado que procede de otras provincias y los que viven de alquiler durante el curso académico. **Conclusiones:** La entrada a la universidad produce factores de estrés en el alumnado de enfermería, que pueden afectar a su salud, su calidad de vida y su rendimiento académico. Hacer frentes a los exámenes y la alta carga académica son las principales determinantes de estrés. Sin embargo, sería conveniente indagar más en esta línea con el fin de conocer las posibles causas de este problema y poder desarrollar estrategias de prevención que mejoren la calidad de vida de estos estudiantes.

Palabras clave: estudiantes de enfermería; estrés; universidad; tutoría; educación.

Abstract: Objective: To determine the prevalent stress factors among new students to the Faculties of Nursing at the Universities of Cadiz, Cordoba, Huelva and Seville, and the influence of socio-demographic, academic, socio-economic, orientation and health factors. **Design:** A descriptive, observational and cross-sectional study. **Methodology:** 617 first year nursing students were surveyed (with a 95.66 % response rate) by means of two questionnaires, one for socio-demographics and health, the other for the stress perceived by new students. A descriptive analysis of the stress factors was then carried out for the frequency, mean and standard deviation. The relation between factors was examined through differential analysis by means of the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis non-parametric tests. **Results:** The situations of greatest anxiety among new undergraduates are “taking examinations” and “the amount of work I have to do”. Consequently, the most stressful factor is “academic stress” whilst the least stressful is “feelings of loneliness”. The students who feel most stress across various factors can be identified as: over 25, women, studying outside their home province, and living in rented accommodation during the academic year. **Conclusions:** Starting a degree in nursing is a stressful time, and students can find their health, quality of life and academic performance negatively affected. The main determinants of stress among new undergraduates are the joint demands of examinations and workload. It would undoubtedly be enlightening to examine this issue further in order to find the possible causes of the problem and to develop strategies that can help in its prevention and so improve the students’ experience of university.

Keywords: nursing students; stress; university; mentorship; education.

Resumo: Objetivo: Conhecer os fatores de estresse mais prevalentes em novos alunos das Faculdades de Enfermagem das Universidades de Cádiz, Córdoba, Huelva e Sevilha, bem como sua relação com suas características sociodemográficas, acadêmicas, socioeconômicas, de orientação, educacionais e saúde. **Delineamento:** Estudo observacional, descritivo, transversal. **Metodologia:** Foram pesquisados 617 alunos (taxa de resposta de 95,66 %) do primeiro ano do curso de Enfermagem. Os participantes responderam a dois questionários: sociodemográfico e de saúde; e questionário de estresse percebido por alunos iniciantes. Foi realizada análise descritiva dos fatores de estresse com frequência, média e desvio padrão. Os relacionamentos foram examinados com análise diferencial por meio de estudos não paramétricos de U Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. **Resultados:** As situações que mais estressam os novos estudantes universitários são “fazer exames” e “a quantidade de trabalho que tenho que enfrentar”. Conseqüentemente, o fator mais estressante é o “estresse acadêmico” e o menos estressante são os “sentimentos de solidão”. Os alunos que percebem o maior estresse em vários fatores são: maiores de 25 anos, mulheres, alunos que vêm de outras províncias e aqueles que vivem de aluguel durante o ano letivo. **Conclusões:** O ingresso na universidade produz fatores estressantes nos estudantes de enfermagem, que podem afetar sua saúde, sua qualidade de vida e seu desempenho acadêmico. A realização de exames e a alta carga acadêmica são apontados como os principais determinantes do estresse. No entanto, seria conveniente aprofundar as investigações nesse sentido para conhecer as possíveis causas desse problema e poder desenvolver estratégias de prevenção que melhorem a qualidade de vida desses alunos.

Palavras-chave: estudantes de enfermagem; estresse; universidade; mentoria; educação.

Correspondencia: Juan Diego González Sanz, Universidad de Huelva, España. E-mail: juan.gonzalez@denf.uhu.es

Introducción

El estrés fue definido por Richard Lazarus y Folkman como una relación entre la persona y el entorno que la persona valora como una sobrecarga en la gestión de sus propios recursos y que puede llegar a poner en peligro su bienestar (1).

Está bien documentado que el trabajo en la profesión de enfermería implica altos niveles de estrés (2). En el caso de la enfermería, pueden añadirse los problemas adicionales de una carga académica especialmente grande y la presión de la responsabilidad asociada al desempeño de las funciones de enfermería en un contexto clínico. Estas cuestiones dan lugar a periodos de mucho estrés para los estudiantes de enfermería (3). Rayan (4) sugiere que el estrés experimentado durante su formación universitaria puede tener un impacto significativo en la estabilidad emocional de los estudiantes al final de su carrera. Por lo tanto, es importante preparar a los estudiantes para afrontar el estrés desde el inicio de sus estudios, ayudándoles a regular y gestionar sus respuestas emocionales y, en la medida de lo posible, a saber cómo prevenirlo. Este tipo de preparación también puede servirles de ayuda ante los retos que surgirán a lo largo de su futura vida profesional. En este sentido, identificar los factores implicados en el estrés entre los estudiantes de enfermería puede ser beneficioso para el desarrollo de intervenciones y estrategias metodológicas que puedan ayudarlos a reducir el estrés durante su periodo de formación.

Así, el objetivo de este estudio fue determinar los estresores más prevalentes entre los estudiantes de nuevo ingreso en las Facultades de Enfermería de las Universidades de Andalucía occidental, y la influencia de los factores sociodemográficos, académicos, socioeconómicos, de orientación y de salud. Para ello, se describió el perfil sociodemográfico, académico, socioeconómico y de salud de los participantes; se identificaron las situaciones más estresantes y los estresores más prevalentes; y se relacionaron los estresores más prevalentes con variables sociodemográficas, académicas, socioeconómicas y de salud.

Antecedentes

El estrés es un rasgo cotidiano de la vida diaria y ha sido objeto de una gran variedad de estudios multidisciplinares en las últimas décadas, realizados en diferentes países como Holanda, Estados Unidos o España (5-7). Las teorías más aceptadas postulan que algún tipo de estímulo, denominado normalmente estresor, debe estar presente para desencadenar una respuesta o reacción expresada como estrés (8-9). De ahí que podamos definir el estrés académico como el tipo de estrés que se produce en cualquier contexto educativo, especialmente el universitario, y que afecta tanto a los profesores como a los alumnos.

En este sentido, Fisher señala que la entrada en el mundo universitario, con todos los cambios que conlleva, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes. Los nuevos estudiantes pueden experimentar una sensación de falta de control sobre su nuevo entorno, lo que tiene el potencial de generar estrés y (junto con otros factores) conducir a un bajo rendimiento académico. El periodo de adaptación al sistema universitario puede perdurar más allá del primer año, encontrándonos con niveles significativos de estrés detectables a las pocas semanas de empezar el curso (3).

Los niveles prolongados o elevados de estrés pueden tener un impacto negativo en el aprendizaje, el rendimiento clínico y académico, la salud física y mental, la cognición y el bienestar general (3, 10-11). Resulta importante señalar que existen pruebas científicas significativas de que los estudiantes de enfermería sufren mayores niveles de estrés que los estudiantes de otras carreras, como medicina, trabajo social o farmacia (3). Salavarani et al (12) destacan la excesiva carga de trabajo como uno de los principales factores de estrés entre el

alumnado de enfermería. En la misma línea, Cabanach et al (13) concluyen que los elementos de preocupación más frecuentes entre los estudiantes de enfermería son el estrés académico, la carga de trabajo, los exámenes y el miedo al fracaso y rendimiento académico.

Dada la naturaleza intrínsecamente estresante del proceso educativo, los estudiantes no pueden confiar únicamente en las estrategias de evitación de este, sino que deben confiar en su capacidad para gestionar las situaciones estresantes a medida que se presentan (3). Enseñar a los estudiantes a conseguir un buen ajuste psicosocial, junto con el uso de técnicas de gestión del estrés, puede ayudarles a enfrentarse al tipo de situaciones estresantes que suelen producirse en la universidad, y también a prevenir problemas posteriores, como el agotamiento o el malestar psicológico (14). Por lo tanto, aunque empezar la carrera de enfermería es sin duda un acontecimiento vital estresante, también podría ser una oportunidad única para promover la adquisición de fortalezas psicosociales entre los estudiantes, y desarrollar en ellos las habilidades necesarias para mantenerse en el camino hacia el bienestar y el éxito (15-18). Salvaguardar la salud mental de los estudiantes y promover el autocuidado es crucial para el futuro de la profesión (19-21).

Método

Diseño del estudio

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal, multicéntrico durante el curso 2014-2015, con el objetivo de identificar los factores y situaciones de estrés percibido más frecuentes entre los estudiantes de nuevo ingreso en las Facultades de Enfermería de Andalucía occidental.

Participantes

De un total de 645 alumnos matriculados en el primer curso de la titulación de Enfermería en Andalucía occidental, 617 participaron en el estudio, lo que supone una tasa de respuesta del 95,66 %.

Criterios de inclusión

Alumnos matriculados en el primer curso del grado de Enfermería de las Facultades incluidas durante el curso 2014-2015. Consentimiento de participación voluntaria en el estudio.

Criterios de exclusión

Alumnos que repiten asignaturas de primer curso pero que también están matriculados en otros cursos, es decir, alumnos repetidores.

Descripción de variables

En nuestro trabajo, nos centramos en las variables de estrés percibido, aunque también consideramos las variables sociodemográficas, socioeconómicas, académicas y de salud.

- Variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, personas a su cargo, número de hijos, lugar de origen y de residencia.
- Variables socioeconómicas: forma de pago de los estudios y situación laboral del estudiante.
- Variables académicas: método de acceso a la universidad, posesión de otra titulación y opción de elección de la titulación.
- Variables relacionadas con la salud: antecedentes patológicos, si padece algún tipo de enfermedad o no.
- Variables relacionadas con el estrés: factores de estrés percibidos.

Recolección de datos

La recogida de datos se realizó mediante dos cuestionarios autoadministrados, que los alumnos rellenaron individualmente en las aulas en las que se impartían las clases, durante el primer semestre del curso 2014-2015 (de octubre a enero). Los tutores de la asignatura dieron las instrucciones para rellenar el formulario y estuvieron a su disposición para ofrecer la ayuda necesaria. Se informó a los estudiantes de que todos los datos recogidos serían anónimos de acuerdo con la legislación vigente en materia de protección de datos (el consentimiento se dio verbalmente). La tarea se completó en aproximadamente diez minutos.

Instrumentos de investigación

Cuestionario sociodemográfico y de salud construido ad hoc

Este formulario fue generado por los investigadores con el fin de recoger el perfil sociodemográfico de los estudiantes (ítems: edad, sexo, estado civil, personas a cargo, número de hijos, lugar de origen y residencia.), junto con los datos académicos (ítems: vía de acceso a la universidad, posesión de otra titulación y opción de elección de la titulación), socioeconómicos (ítems: forma de pago de los estudios y situación laboral del estudiante) y de salud (antecedentes patológicos; Anexo 1).

Cuestionario de estrés percibido por alumnos noveles

El cuestionario utilizado para ello fue una versión ligeramente modificada del cuestionario de estrés percibido desarrollado por Iglesias Parra (22) para estudiantes de primer curso. La versión original constaba de 17 ítems agrupados en cuatro categorías de factores, pero tras un estudio piloto se añadieron los ítems “vivir lejos de mi familia” y “tener que organizarme (gasto, tiempo)”, la versión que finalmente se utilizó contenía 19 ítems (Anexo 1). Para aumentar la probabilidad de detectar posibles relaciones entre los factores, se realizó un análisis factorial de los 19 ítems, que apuntaba a la existencia de cinco factores, en lugar de cuatro, para poder responder a todos los objetivos. La inclusión de nuevos ítems se hizo con la idea de poder obtener más información sobre la situación, las relaciones sociales y el apoyo que tenían los alumnos. Al nuevo factor se le dio el nombre de “red de apoyo social”, y se añadió a la lista definitiva, así: estrés académico (factor 1); desorganización universitaria (factor 2); sentimiento de soledad (factor 3); red de apoyo social (factor 4); y problemas de relación (factor 5). Por último, se calculó la fiabilidad del cuestionario mediante el alfa de Cronbach ($\alpha=0,859$).

Análisis de los datos

Los datos se sometieron en primer lugar al análisis estadístico descriptivo estándar de frecuencia, media y desviación estándar. A continuación, se realizó un análisis diferencial mediante métodos no paramétricos (pruebas U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis) para identificar las relaciones entre diversas características de los alumnos, como la edad o el sexo. Estos análisis se realizaron con el programa SPSS 20.0 para Windows y Microsoft Excel. El nivel de significación se fijó en $p=0,05$ para todos los análisis.

Consideraciones éticas

Los derechos de todos los participantes en este estudio se garantizaron según la Declaración de Núremberg (Código de Núremberg) de 1947, la Declaración de Helsinki de 1964-2000, las Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud en seres humanos (CIOMS) de 2003, y la respectiva legislación española (Real Decreto 1014/09) con el consentimiento voluntario y la autorización del Comité de Bioética de la Universidad de Huelva.

Resultados

Características de los participantes

La mayoría de los estudiantes del estudio eran mujeres (79,7 %) y menores de 19 años (64,2 %). El 83,5 % de los participantes estudiaba en la misma provincia que su ciudad de origen, mientras que el 32,4 % vivía en una vivienda alquilada durante el curso.

Una gran mayoría (61,3 %) recibía algún tipo de beca o ayuda para sus estudios, y solo el 4,1 % trabajaba para pagar las tasas.

En cuanto a los requisitos de acceso, el 69,7 % había superado la prueba de acceso a la universidad y el 59,3 % había elegido como primera opción la carrera de Enfermería.

Un gran número de estudiantes (60 %) asistió a la jornada de bienvenida de la facultad, pero solo el 13 % hizo uso del sistema de tutorías.

También se observa que, en general, los alumnos de nuevo ingreso en Enfermería (82,5 %) no padecían ninguna patología antes de matricularse en la titulación.

Análisis descriptivo de los factores e ítems del cuestionario

Las tablas 1 y 2 muestran el análisis de las medias obtenidas para los factores e ítems que constituyen el cuestionario. Como se puede observar, los nuevos estudiantes de enfermería perciben el factor estrés académico como el más significativo (3,808), seguido de la desorganización universitaria (3,068), y los problemas de relación (2,852), mientras que el factor sentimiento de soledad es el que menos se identifica con el estrés (2,594).

Tabla 1 - Estadísticos descriptivos de los cinco factores de estrés percibido

Factor	Media	Mediana	SD
Estrés académico	3.808	4.0000	0.80726
Desorganización universitaria	3.068	3.0000	0.94761
Sentimientos de soledad	2.594	3.0000	1.16127
Red de apoyo social	2.724	3.0000	1.05618
Problemas de relación	2.852	3.0000	1.22976

Tabla 2 - Estadísticos descriptivos de cada uno de los ítems que componen el cuestionario de estrés percibido por alumnos noveles, ordenados de más a menos estresantes

Items	Media	Mediana	SD
El miedo a suspender los exámenes	4.11	4.00	1.063
Hacer frente a los exámenes	3.98	4.00	0.943
La cantidad de trabajo que tengo que afrontar	3.64	4.00	0.950
El tener que adaptarme a nuevos métodos de estudio y trabajo	3.11	3.00	1.140
Las clases no son lo suficientemente claras o concretas	2.94	3.00	1.103
Sentir que no poseo el nivel académico exigido	2.93	3.00	1.332
Las discusiones con mis allegados	2.79	3.00	1.322
La falta de organización por parte de la facultad	2.75	3.00	1.222
El hecho de tener que organizarme (gastos, tiempo)	2.73	3.00	1.254
Los problemas sentimentales	2.69	3.00	1.329
Las clases monótonas	2.69	3.00	1.177
Tener que aprender a organizar mi propio trabajo/ser autónomo/a	2.63	3.00	1.121
El sentirme solo/a	2.49	2.00	1.368
La falta de atención por parte de los profesores/as	2.40	2.00	1.124
El hecho de no conocer a nadie	2.37	2.00	1.253
Los conflictos con mi pareja	2.29	2.00	1.500
El hecho de vivir alejado/a de mi familia	2.26	2.00	1.529
El hecho de que mis amigos/as vivan lejos	2.22	2.00	1.212
El sentirme una persona anónima en la facultad	2.08	2.00	1.151

Al mismo tiempo, el ítem más asociado al estrés fue “el miedo a suspender los exámenes” (4,11), seguido muy de cerca por “hacer frente a los exámenes” (3,98), y luego por “la cantidad de trabajo que tengo que afrontar” (3,64). Por el contrario, el ítem menos estresante fue “el sentirme una persona anónima en la facultad” (2,08), seguido de “el hecho de que mis amigos/as vivan lejos” (2,22).

Análisis diferencial de las variables de estudio con los factores de estrés

Las variables edad (Tabla 3), sexo (Tabla 4), lugar de origen (Tabla 5) y lugar de residencia (Tabla 6) resultaron estar relacionadas con diferentes factores de estrés en función de las correspondientes diferencias significativas que se describen a continuación.

Los estudiantes menores de 19 años consideraron el estrés académico como un factor menos estresante en comparación con los mayores de 25 años ($r=0,05$; $p=0,005$). Las estudiantes femeninas percibían los factores estrés académico ($r=0,05$; $p=0,000$), red de apoyo social ($r=0,05$; $p=0,013$) y problemas de pareja ($r=0,05$; $p=0,015$) como más estresantes que sus homólogos masculinos.

Por otra parte, los estudiantes de fuera de la provincia de estudio fueron los que más seleccionaron los sentimientos de soledad ($r=0,05$; $p=0,006$) y la red de apoyo social ($r=0,05$; $p=0,000$) como factores que contribuyen al estrés. Por último, los estudiantes que vivían en una vivienda alquilada durante el curso se asociaron especialmente con los factores estrés académico ($r=0,05$; $p=0,023$), sentimientos de soledad ($r=0,05$; $p=0,013$) y red de apoyo social ($r=0,05$; $p=0,000$).

Tabla 3 - Relación entre la edad y factores de estrés

	Valores K-W	P	<19		20-21		22-23		24-25		>25	
			Media	Perce-ntiles	Media	Perce-ntiles	Media	Perce-ntiles	Media	Perce-ntiles	Media	Perce-ntiles
F 1	14.87	0.005	3.72 (0.83)	25= 3 50= 4 75= 4	3.88 (0.72)	25= 3 50= 4 75= 4	4.06 (0.63)	25= 4 50= 4 75= 4.2	3.94 (0.96)	25= 3 50= 4 75= 5	4.1 (0.77)	25= 4 50= 4 75= 5
F 2	4.57	0.334	3.02 (0.91)	25= 2 50= 3 75= 4	3.08 (0.96)	25= 2 50= 3 75= 4	3.43 (1.07)	25= 2.7 50= 3 75= 4	3.05 (1.08)	25= 2 50= 3 75= 4	3.20 (1.04)	25= 2 50= 3 75= 4
F 3	4.88	0.300	2.57 (1.15)	25= 2 50= 3 75= 3	2.64 (1.24)	25= 2 50= 2.5 75= 3.2	2.93 (1.01)	25= 2 50= 3 75= 3.2	2.17 (0.88)	25= 1.5 50= 2 75= 3	2.57 (1.15)	25= 2 50= 2.5 75= 3
F 4	2.91	0.574	2.73 (1.05)	25= 2 50= 3 75= 3	2.67 (1.09)	25= 2 50= 2.5 75= 4	2.90 (1.02)	25= 2 50= 3 75= 4	2.41 (0.79)	25= 2 50= 2 75= 3	2.80 (1.04)	25= 2 50= 3 75= 3.7
F 5	4.17	0.383	2.86 (1.20)	25= 2 50= 3 75= 4	2.89 (1.27)	25= 2 50= 3 75= 4	2.90 (1.34)	25= 2 50= 3 75= 4	2.94 (1.24)	25= 2 50= 3 75= 4	2.47 (1.26)	25= 1 50= 2 75= 3

Tabla 4 - Relación entre el sexo y factores de estrés

	Valores MW	P	Mujeres		Hombres	
			Media	Percentiles	Media	Percentiles
F 1	39509.5	0.000	3.89 (0.80)	25= 3 50= 4 75= 4	3.48 (0.73)	25= 3 50= 3 75= 4
F 2	28531	0.188	3.04 (0.95)	25= 2 50= 3 75= 4	3.16 (0.91)	25= 3 50= 3 75= 4
F 3	31377	0.716	2.60 (1.16)	25= 2 50= 3 75= 3	2.56 (1.15)	25= 2 50= 3 75= 3
F 4	34980.5	0.013	2.77 (1.07)	25= 2 50= 3 75= 4	2.51 (0.93)	25= 2 50= 2 75= 3
F 5	34962.5	0.015	2.91 (1.24)	25= 2 50= 3 75= 4	2.62 (1.13)	25= 2 50= 2 75= 4

Tabla 5 - Relación entre el lugar de origen y factores de estrés

	Valores K-W	P	Ciudad		Municipio Provincia		Otra ciudad		Municipio de otra provincia	
			Media	Percentiles	Media	Percentiles	Media	Percentiles	Media	Percentiles
F 1	6.44	0.092	3.72 (0.82)	25= 3 50= 4 75= 4	3.86 (0.78)	25= 3 50= 4 75= 4	3.93 (0.61)	25= 4 50= 4 75= 4	3.91 (0.89)	25= 3 50= 4 75= 5
F 2	7.89	0.048	3.10 (0.92)	25= 2 50= 3 75= 4	3.10 (0.95)	25= 2 50= 3 75= 4	2.66 (1.00)	25= 2 50= 3 75= 3	3.03 (0.92)	25= 2.5 50= 3 75= 3
F 3	12.37	0.006	2.61 (1.17)	25= 2 50= 2 75= 3	2.43 (1.15)	25= 1 50= 2 75= 3	2.73 (1.05)	25= 2 50= 3 75= 4	2.98 (1.07)	25= 2 50= 3 75= 4
F 4	58.89	0.000	2.46 (0.99)	25= 2 50= 2 75= 3	2.78 (1.04)	25= 2 50= 3 75= 4	3.17 (1.05)	25= 2 50= 3 75= 4	3.49 (0.86)	25= 3 50= 4 75= 4
F 5	9.98	0.019	2.95 (1.25)	25= 2 50= 3 75= 4	2.66 (1.21)	25= 2 50= 2 75= 3	2.82 (1.15)	25= 2 50= 3 75= 4	3.08 (1.10)	25= 2 50= 3 75= 4

Tabla 6 - Relación entre el lugar de residencia durante el curso y factores de estrés

	Valores K-W	P	Domicilio familiar		Residencia de estudiantes		Alojamiento de alquiler		Otros	
			Media	Percentiles	Media	Percentiles	Media	Percentiles	Media	Percentiles
F 1	9.52	0.023	3.77 (0.81)	25= 3 50= 4 75= 4	3.45 (0.65)	25= 3 50= 3 75= 4	3.91 (0.79)	25= 3 50= 4 75= 4	4 (1.00)	25= 3 50= 4
F 2	2.73	0.436	3.09 (0.92)	25= 2 50= 3 75= 4	2.83 (1.09)	25= 2 50= 3 75= 3.7	3.04 (0.98)	25= 2 50= 3 75= 4	2.66 (0.57)	25= 2 50= 3
F 3	10.86	0.013	2.55 (1.19)	25= 2 50= 2 75= 3	2.04 (1.12)	25= 1 50= 2 75= 3	2.73 (1.07)	25= 2 50= 3 75= 4	3 (1.00)	25= 2 50= 3
F 4	84.63	0.000	2.44 (0.97)	25= 2 50= 2 75= 3	2.66 (1.04)	25= 2 50= 3 75= 3	3.28 (0.98)	25= 3 50= 3 75= 4	3 (1.00)	25= 2 50= 3
F 5	5.72	0.126	2.86 (1.27)	25= 2 50= 3 75= 4	2.29 (1.08)	25= 1 50= 2 75= 3	2.89 (1.15)	25= 2 50= 3 75= 4	2.33 (0.57)	25= 2 50= 2

Discusión

El objetivo de este estudio fue describir los factores y las situaciones de estrés más prevalentes entre los estudiantes de primer año de enfermería, así como las posibles relaciones entre estos factores y las características sociodemográficas, académicas y de salud de la población estudiada. Los resultados mostraron que de entre los factores que componen el cuestionario de estrés percibido por el alumnado novel, el más estresante es el estrés académico. Estos resultados coinciden con los encontrados en otros estudios (13, 22) que indicaron como estresores académicos más importantes el temor a la evaluación y el miedo al fracaso en los exámenes. En este sentido, autores como Brosschot et al. (9), Salavarani et al. (12) y Cabanach et al. (13) destacan la sobrecarga académica, como un factor muy importante para que el alumnado presente estrés al igual que los estudiantes de nuestro estudio.

En cierto modo, el peso de este factor podría explicarse porque la mayoría del alumnado tiene como ocupación principal el estudio, estando ausentes otras ocupaciones o fuentes importantes de circunstancias problemáticas, como pueden ser el hecho de compaginar trabajo y estudios.

También observamos que el factor desorganización universitaria produce poco estrés. Lo que puede estar relacionado con la concepción que tienen los estudiantes acerca de cuáles son sus principales responsabilidades, reduciéndose al hecho de aprobar, sin valorar la importancia del aprendizaje significativo, en contraposición, Rodríguez García et al. (23) indican que el factor estresor más relevante se refiere a las deficiencias metodológicas del profesorado.

En el análisis de las relaciones de estrés con las características del alumnado, este estudio revela de manera significativa que las mujeres presentan una vulnerabilidad al estrés mayor que los hombres, La obtención de estas diferencias en la percepción del grado de estrés con respecto al sexo, concuerda con las conclusiones de autores como Salvarani et al. (12) y Rayan (4), quienes señalan que las alumnas de enfermería presentan más estrés que los alumnos, indicando que estos resultados pueden atribuirse a que los hombres son menos expresivos en sus preocupaciones.

Aunque los resultados de nuestro estudio apuntan a que el alumno novel refiere bastante estrés en el inicio de su andadura universitaria, otros estudios señalan que el mayor nivel de estrés percibido por el alumnado de enfermería se localiza justo en la mitad de su formación, en el segundo curso académico, donde los estudiantes se sienten más presionados y tienen ansiedad ante la inminencia de la práctica clínica (24). Otros, como los de Brosschot et al. (7) y Suen et al. (25), indican que el mayor estrés percibido se da en los últimos cursos, cuando los estudiantes compaginan las prácticas clínicas con las clases teóricas.

Asimismo, un gran volumen de evidencia empírica sugiere que el estrés percibido por los estudiantes de enfermería se explica principalmente por los factores de estrés clínico (26), sin resaltar la importancia del estrés académico. En este sentido, Gurková and Zeleníková (24) concluyeron en su estudio que los factores estresantes académicos solo suponían el 5 % del total de estrés que percibe un estudiante de enfermería. Así mismo, Rodríguez et al. (27) concluyeron que estos estudiantes sentían un nivel moderado de estrés académico.

Las limitaciones de este estudio incluyen el diseño transversal, que no permitió conclusiones causales, así como la dificultad para extrapolar los resultados obtenidos a estudiantes de otras titulaciones.

Conclusiones

Podemos inferir que el mayor grado de estrés percibido en el factor estrés académico, puede deberse a las implicaciones derivadas de la evaluación y a la repercusión que ésta tiene en los logros y en las expectativas de futuro de los alumnos sobre todo en el caso de los becarios, que necesitan aprobar y conseguir un buen expediente académico para así poder recibir ayudas económicas que le permitan continuar sus estudios. La cantidad y calidad de la formación del alumnado egresado influye en las posibilidades de encontrar trabajo. Podemos concluir de igual modo que el lugar de procedencia, de residencia durante el curso, la edad y/o el sexo están relacionados con niveles fluctuantes de estrés y de factores estresantes por el alumnado, es decir, que sus características personales a priori pueden suponer un estímulo generador de estrés y de afrontamiento a las nuevas circunstancias vitales a las que se enfrentan cuando emprenden sus estudios universitarios en enfermería.

Por todo ello se puede afirmar, en base a las evidencias encontradas, que si conocemos, detectamos y prevenimos las situaciones que generan estrés en el alumnado, los procesos educativos de enseñanza-aprendizaje se optimizarán, estableciéndose mejoras en el ambiente educativo, en el binomio profesorado-alumnado, en los resultados y en el rendimiento académico de los estudiantes.

Nota

Este trabajo está basado en parte de los resultados de la tesis doctoral de Rosa M^a Pérez Contreras: *Estrés percibido por el alumnado de nuevo ingreso al Grado en Enfermería* (Universidad de Huelva, 2015). Disponible en:
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11513/Estres_percibido.pdf?sequence=2

Agradecimientos

Los autores desean dar las gracias a los estudiantes y a los profesores que han dedicado libremente su tiempo a participar en este estudio.

Referencias

1. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping [Internet]. New York: Springer; 1984. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgDVnofcQh&sig=I8Y6x0MJ9v-VXT0F64-roCv9QF4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
2. Van der Riet P, Levett-Jones T, Aquino-Russell C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Educ Today* [en línea]; 2018, 65: 201-211. Disponible en: 10.1016 / j.nedt.2018.03.018
3. Turner K, McCarthy V. Stress and anxiety among nursing students: a review of intervention strategies in literature between 2009 and 2015. *Nurse Educ. Pract* [en línea]. 2017; 22: 21-29. Disponible en: 10.1016 / j.nepr.2016.11.002
4. Rayan A. Mindfulness, Self-Efficacy, and Stress Among Final-Year Nursing Students. *J Psychiatr Nurs Ment Health Serv* [en línea]. 2019; 57(4): 49-55. Disponible en: 10.3928 / 02793695-20181031-01
5. Jamieson J, Crum A, Goyer J, Marotta M, Akinola M. Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: an integrated model. *Anxiety Stress Coping* [en línea]. 2018; 31(3): 245-261. Disponible en: 10.1080 / 10615806.2018.1442615

6. Ramírez L, Pérez-Padilla E, García-Oscos F, Salgado H, Atzori M, Pineda J. A new theory of depression based on the serotonin/kynurenine relationship and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *Biomédica* [en línea]. 2018; 38: 437-50. Disponible en: [10.7705/biomedica.v38i3.3688](https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.3688)
7. Brosschot J, Verkuil B, Thayer J. Generalized Unsafety Theory of Stress: Unsafe Environments and Conditions, and the Default Stress Response. *Int J Environ Res Public Health* [en línea]. 2018; 15(3):464. Disponible en: [10.3390/ijerph15030464](https://doi.org/10.3390/ijerph15030464)
8. Brosschot J, Verkuil B, Thayer J. The default response to uncertainty and the importance of perceived safety in anxiety and stress: An evolution-theoretical perspective. *J. Anxiety Disorders* [en línea]. 2016; 41: 22-34. Disponible en: [10.1016/j.janxdis.2016.04.012](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.012)
9. Brosschot J, Verkuil B, Thayer J. Exposed to events that never happen: Generalized unsafety, the default stress response, and prolonged autonomic activity. *Neurosci Biobehav Rev* [en línea]. 2017; 74: 287-296. Disponible en: [10.1016/j.neubiorev.2016.07.019](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.019)
10. Brandy J, Kessler T, Grabarek C. A Grounded Theory Investigation into Sophomore Students' Recall of Depression during their Freshman Year in College: A Pilot Study. *J Psychiatr Nurs Ment Health Serv* [en línea]. 2018; 56(9): 44-50. Disponible en: [10.3928/02793695-20180329-02](https://doi.org/10.3928/02793695-20180329-02)
11. Griggs S, Crawford S. Hope, Core Self-Evaluations, Emotional Well-Being, Health-Risk Behaviors, and Academic Performance in University Freshmen. *J Psychiatr Nurs Ment Health Serv* [en línea]. 2017; 55(9): 33-42. Disponible en: [10.3928/02793695-20170818-11](https://doi.org/10.3928/02793695-20170818-11)
12. Salavarani V, Ardenghi S, Rampoldi G, Bani M, Cannata P, Ausili D, Di Mauro S, Strepparava M. Predictors of psychological distress amongst nursing students: A multicenter cross-sectional study. *Nurse Educ Pract* [en línea]. 2020; 44: 102758. Disponible en: [10.1016/j.nepr.2020.102758](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102758)
13. Cabanach R, Souto-Gestal A, Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Rev. Iberoam. de Psicol. y Salud* [en línea]. 2016; 7(2):41-50. Disponible en: [10.1016/j.rips.2016.05.001](https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001)
14. Lyman B, Gunn M, Mendon C. New graduate registered nurses' experiences with psychological safety. *J. Nurs. Manag* [en línea]. 2020; 28: 831-839. Disponible en: [10.1111/jonm.13006](https://doi.org/10.1111/jonm.13006)
15. McLuckie A, Matheson K, Landers A, Landine J, Novlck J, Barrett T. The Relationship between Psychological Distress and Perception of Emotional Support in Medical Students and Residents and Implications for Educational Institutions. *Acad Psychiatry* [en línea]. 2018; 42(4): 1-7. Disponible en: [10.1007/s40596-017-0800-7](https://doi.org/10.1007/s40596-017-0800-7)
16. House D, Hallman M. Telephone Simulation: An Intradisciplinary Simulation for Nursing Education. *J Nurs Educ* [en línea]. 2020; 59(1): 57. Disponible en: <https://doi.org/10.3928/01484834-20191223-14>
17. George T, Gainey K, Kershner S, Weaver D, Hucks J. Junior and Senior Nursing Students: A Near-Peer Simulation Experience. *J Nurs Educ* [en línea]. 2020; 59(1): 54-56. Disponible en: [10.3928/01484834-20191223-13](https://doi.org/10.3928/01484834-20191223-13)
18. Hughes M, Kenmir A, Innis J, O'Connell J, Henry K. Exploring the Transitional Experience of First-Year Undergraduate Nursing Students. *J Nurs Educ* [en línea]. 2020; 59(5): 263-268. Disponible en: [10.3928/01484834-20200422-05](https://doi.org/10.3928/01484834-20200422-05)
19. Griggs S. Hope and Mental Health in Young Adult College Students: An Integrative Review *J Psychiatr Nurs Ment Health Serv* [en línea]. 2017; 55(2): 28-35. Disponible en: [10.3928/02793695-20170210-04](https://doi.org/10.3928/02793695-20170210-04)

20. Green C. Teaching accelerated nursing students' selfcare: A pilot Project. *Nurs. Open* [en línea]. 2020; 7: 225–234. Disponible en: [10.1002/nop2.384](https://doi.org/10.1002/nop2.384)
21. Snyder B. Practicing What We Preach: Teaching Psychiatric–Mental Health Student Nurses to Care For Themselves. *J Psychiatr Nurs Ment Health Serv* [en línea]. 2020; 58(6): 40-45. Disponible en: [10.3928 / 02793695-20200406-02](https://doi.org/10.3928/02793695-20200406-02)
22. Iglesias Parra M. Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud [Tesis doctoral]. Málaga: Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de Universidad de Málaga; 2011. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR%20IGLESIA%20PARRA.pdf?sequence=1>
23. Rodríguez García B, Arenal Gota T, Vega Martínez MC, Blanco Montagut LE. Prevalencia de estresores académicos en estudiantes de grado en Enfermería. *Metas de Enfermería* [Internet]. 2018; 21(4): 49-54. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=129665127&lang=es&site=ehost-live>
24. Gurková E, Zeleníková R. Nursing students' perceived stress, coping strategies, health and supervisory approaches in clinical practice: A Slovak and Czech perspective. *Nurse Educ Today* [en línea]. 2018; 65(1): 4-10. Disponible en: [10.1016 / j.nedt.2018.02.023](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.023)
25. Suen W, Um S, Wang W, Kowitlawakul Y. Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in Singapore. *Int J Nurs Pract* [en línea]. 2016; 22(6): 574-83. Disponible en: [10.1111 / ijn.12473](https://doi.org/10.1111/ijn.12473)
26. Simmonelli-Muñoz A, Balanza S, Rivera-Caravaca J, Vera-Catalán T, Lorente A, Gallego-Gómez J. Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Educ Today* [en línea]. 2018; 64: 156-60. Disponible en: [10.1016 / j.nedt.2018.02.019](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.019)
27. Rodríguez B, Labrador M, Blanco L. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista enfermeriacyl* [en línea]. 2016; 8(2): 23-32. Disponible en: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/173>

Cómo citar: Pérez Contreras RM, Barquero González A, Pascual Orts LM, González Sanz JD. Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*. 2021; 10(1): 60-74. Doi: <https://doi.org/10.22235/ech.v10i1.2300>

Contribución de los autores: a) Concepción y diseño del trabajo, b) Adquisición de datos, c) Análisis e interpretación de datos, d) Redacción del manuscrito, e) Revisión crítica del manuscrito.

RMPC ha contribuido en a, b, c, d, e; ABG ha contribuido en a, e.; LMPO ha contribuido en a, c, e; JDGS ha contribuido en a, d, e.

Editora científica responsable: Dra. Natalie Figueredo.

Anexo

Anexo 1. Cuestionario de estrés percibido por alumnos noveles

Datos sociodemográficos		
Edad: <input type="radio"/> 18-19 <input type="radio"/> 20-21 <input type="radio"/> 22-23 <input type="radio"/> 24-25 <input type="radio"/> Más >25	Sexo: <input type="radio"/> Hombre <input type="radio"/> Mujer	Estado civil: <input type="radio"/> Casado/a <input type="radio"/> En pareja <input type="radio"/> Soltero/a <input type="radio"/> Viudo/a <input type="radio"/> Separado/a <input type="radio"/> Divorciado/a.
Personas a tu cargo (personas a las que mantienes y/o estén bajo tu cuidado): <input type="radio"/> Sí (Indicar): _____ <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Número de hijos (Indicar nº): <input type="radio"/> Sí (Indicar): _____ <input type="radio"/> No _____	Lugar de residencia durante el curso: <input type="radio"/> Domicilio familiar <input type="radio"/> Residencia de estudiantes <input type="radio"/> Alojamiento de alquiler <input type="radio"/> Otros (Indique cuál):
Lugar de procedencia: <input type="radio"/> Huelva Capital y/o municipio (Indica cuál): _____ <input type="radio"/> Otras provincias y/o municipio (Indica cuál): _____		
Datos socioeconómicos		
Modo en que sufragas los estudios: <input type="radio"/> Becario/a <input type="radio"/> No becario/a <input type="radio"/> Trabajo	Situación laboral: <input type="radio"/> Estudio <input type="radio"/> Estudio y trabajo	
Datos de acceso a la universidad y académicos		
Vía de acceso a la universidad: <input type="radio"/> Pruebas de Acceso a la Universidad (se incluyen todos los tipos de selectividad) <input type="radio"/> Mediante posesión del título de Técnico Superior de Formación profesional, Técnico Superior de Enseñanzas Artísticas o Técnico Deportivo Superior <input type="radio"/> Mayores de 25 años. <input type="radio"/> Mayores de 40 años con acreditación de experiencia laboral profesional. <input type="radio"/> Mayores de 45 años	Posesión de otra titulación: <input type="radio"/> No poseo otro título de enseñanza superior <input type="radio"/> Poseo título de estudios superiores no universitarios <input type="radio"/> Otras (Indica cuál):	Opción de elección de la titulación: <input type="radio"/> En 1ª opción <input type="radio"/> En 2ª opción <input type="radio"/> En 3ª opción o más
Datos relacionados con la salud		
¿Padeces algún tipo de patología (Ej.: diabetes, asma, etc.)?: <input type="radio"/> Sí (Indica cuál): _____ <input type="radio"/> No		

Datos relacionados con el estrés						
	Muy Poco 1	Poco 2	Bastante 3	Mucho 4	Demasiado 5	NS/NC
Hacer frente a los exámenes	1	2	3	4	5	NS/NC
La cantidad de trabajo que tengo que afrontar	1	2	3	4	5	NS/NC
El miedo a suspender los exámenes	1	2	3	4	5	NS/NC
El tener que adaptarme a nuevos métodos de estudio y trabajo	1	2	3	4	5	NS/NC
Tener que aprender a organizar mi propio trabajo/ ser autónomo/a	1	2	3	4	5	NS/NC
Sentir que no poseo el nivel académico exigido	1	2	3	4	5	NS/NC
Las clases monótonas	1	2	3	4	5	NS/NC
Las clases no son lo suficientemente claras o concretas	1	2	3	4	5	NS/NC
La falta de organización por parte de la facultad	1	2	3	4	5	NS/NC
La falta de atención por parte del profesorado	1	2	3	4	5	NS/NC
El sentirme sólo/a	1	2	3	4	5	NS/NC
El sentirme una persona anónima en la facultad	1	2	3	4	5	NS/NC