



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 4

Diciembre de 2020

VULNERABILIDAD AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE NUEVO INGRESO A LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Ana María Lara Barrón¹, Juan Pineda Olvera² y Elsie Ariadna Rocha Lara³

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Introducción: El ingreso a la Universidad ocasiona en los estudiantes estrés académico, aunado a que se encuentran en el segundo estadio de la adolescencia que constituye la entrada a una situación social de desarrollo que se distingue por nuevas complejidades para su desenvolvimiento, que ocasionan mayor o menor inestabilidad emocional o social.

Objetivos: Evaluar nivel de vulnerabilidad al estrés en estudiantes de enfermería de nuevo ingreso a la FESI.

Metodología: Muestra probabilística de 142 alumnos (nivel de confianza 90% y precisión 10%), variables: sociodemográficas y vulnerabilidad al estrés. Se aplicó cuestionario: Vulnerabilidad al estrés (Quevedo, 2005), Alfa de Cronbach 0.92, previo consentimiento informado. Base de datos en SPSS-V23, se establecieron intervalos para evaluar nivel de vulnerabilidad.

Resultados: 81.6% son regularmente vulnerables, 9.2% poco vulnerables, 9.2% muy vulnerables. En subescalas por ítems; 93.7% tiene regular riesgo de enfermarse, 55.6% la fortaleza del sistema nervioso es alta, 73.2% la reactividad social es regular. No existe asociación entre el nivel de vulnerabilidad y el sexo, con χ^2 .

Conclusiones: La detección oportuna de situaciones de estrés en estudiantes, se convierte en tarea prioritaria para disminuyan los factores que pueden afectar la salud.

Palabras clave: vulnerabilidad al estrés, estudiantes de Enfermería, educación superior, estrés académico.

¹ Profesor Titular B, carrera de Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. anamaril@unam.mx

² Profesor Titular B, carrera de Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. juanpineda57@yahoo.com.mx

³ Profesor de Asignatura B, carrera de Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. elsary16@hotmail.com

VULNERABILITY TO STRESS IN NURSING STUDENTS ON NEW ENTRY TO THE FACULTY OF HIGHER STUDIES IZTACALA

ABSTRACT

Introduction: The entrance to the University causes academic stress in students, coupled with the fact that they are in the second stage of adolescence, which constitutes the entrance to a social situation of development, that is distinguished by new complexities for their development, which cause greater or lesser less emotional or social instability.

Objectives: To evaluate the level of vulnerability to stress in nursing students new to FESI.

Methodology: Probabilistic sample of 142 students (confidence level 90% and precision 10%), variables: sociodemographic and vulnerability to stress. A questionnaire was applied: Vulnerability to stress (Quevedo, 2005), Cronbach's Alpha 0.92, with prior informed consent. Database in SPSS-V23, intervals were established to evaluate vulnerability level.

Results: 81.6% are regularly vulnerable, 9.2% little vulnerability, 9.2% very vulnerable. In subscales by items; 93.7% have a regular risk of getting sick, 55.6% the strength of the nervous system is high, 73.2% social reactivity is regular. There is no association between the level of vulnerability and sex, with (X^2).

Conclusions: The timely detection of stressful situations in students, becomes a priority task to reduce the factors that can affect health.

Keywords: vulnerability to stress, Nursing students, higher education, academic stress.

Durante los últimos años, se ha acrecentado el interés por el estudio del estrés en estudiantes por ser de la población más vulnerable, sobre todo los estudiantes universitarios de nuevo ingreso, la entrada a la universidad constituye un cambio radical en la vida del estudiante, que supone modificaciones significativas en el contexto educativo y en el afrontamiento de nuevas situaciones altamente estresantes (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011), como: nuevos horarios y ambiente escolar, compañeros, profesores, tiempo de entrega de los trabajos, responsabilidad ante una profesión seleccionada como primera o segunda opción, distancias y prácticas.

Todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos así experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocritica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque

sea sólo transitoriamente, que pueden o no ir superando. Sin embargo, esta transición se puede presentar durante toda la trayectoria escolar y resultar un estresante no solo en el primer año de la carrera, debido a que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos tales como época de exámenes y trabajo de clases, entre otros.

El ingreso a la Universidad usualmente coincide con el segundo estadio de la adolescencia y a su vez, constituye la entrada a una situación social de desarrollo que se distingue por nuevas complejidades para el desenvolvimiento de los jóvenes. Este tránsito, obliga a los jóvenes a desarrollar una serie de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que les permiten una adaptación activa a las nuevas exigencias, nuevos tipos de interacciones entre iguales, de pareja y también a las nuevas oportunidades de libertad y de placeres ya mucho más independientes del tutelaje familiar.

De este modo, el desarrollo psicológico de los adolescentes que ingresan a la Universidad deberá readaptarse al aumento del rigor del estudio, la multiplicidad de tareas docentes y de relaciones sociales, entre otras. En esta situación, resulta fundamental que los adolescentes estén preparados para evitar cualquier conducta riesgosa y establecer un equilibrio entre las nuevas exigencias, las alternativas de desarrollo y su bienestar (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

Sin embargo, estos cambios vertiginosos en todos los ámbitos de su desarrollo; ocasionan una mayor o menor inestabilidad emocional o social, la manera en que las personas pueden adaptarse a una situación, varían no sólo de persona a persona sino de situación a situación (Alonso, Valdés, Cabral y Galván 2009). Las razones de estas diferencias se deben a tres factores fundamentales: estrés, vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento.

Por consiguiente, 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 uno de estos programas es el de

Enfermería, tal condición se relaciona con las características inherentes de los planes de estudio (Barraza, Muñoz, Alfaro, Álvarez, Araya, Villagra y Contreras, 2015).

Considerando que al inicio de la formación profesional el estudiante de enfermería se enfrenta a situaciones nuevas y circunstancias adversas como convivir con la enfermedad y la muerte, manejar directamente la salud de las personas, el contacto con el sufrimiento, no controlar la relación enfermera-paciente, temor al contagio de enfermedades, tener que atender a pacientes en terapia intensiva, convivir con otros profesionales, entre otros, sumado a la inexperiencia, estilos de vida (capacidad de autocuidado) y entorno, que se convertirán en factores generadores de estrés, y que harán necesarios el uso de mecanismos para afrontarlos de manera efectiva para que puedan manejar las crisis, tanto internas como externas (Silva, López, Sánchez, Gómez, 2019).

Además, que desde el inicio de la formación profesional, se le presentarán situaciones complejas como enfrentarse a una mayor carga académica, prácticas clínicas, horarios que no les permiten trabajar y que van a requerir que el estudiante salga muy temprano y regrese a casa en la noche, mayor dependencia económica de los padres, vivir solos o con otros familiares, en caso de proceder de otras ciudades del interior del país, para lo cual el estudiante debe estar preparado y siendo el sujeto de atención el ser humano, se corre el riesgo de dar una atención de mala calidad.

Diferentes estudios demuestran que las tareas académicas y las consecutivas prácticas clínicas, suponen un doble esfuerzo (García, Pérez, Pérez y Natividad, 2012; Alves, Alves y Pineda, 2007). Los factores estresantes que representan estas prácticas ponen al alumno de enfermería en situación de mayor vulnerabilidad (Zupiria, Uranga, Alberdi, Barandiaran, Huitzi y Sanz, 2006; López y Sánchez, 2005). No obstante, esta sobrecarga física y emocional se inicia antes de las prácticas, dentro del ámbito universitario; donde se forman los futuros profesionales de la salud (González, Fernández y González, 2014; Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón, y Monge, 2001).

Es así, que los estudiantes de enfermería del primer año constituyen un grupo susceptible a sufrir estrés puesto que se encuentran en estas etapas de crisis vitales y situacionales que son nuevas para ellos y que les van a generar incertidumbre y preocupación, todo esto sumado a la red vincular de apoyo, la calidad de vida y los sucesos vitales de valor traumático que pueden llevar al estudiante a sentirse presionado.

Sin embargo, no debemos de olvidar que las variables personales (optimismo, sentido del humor, autoestima positiva, entre otros) influyen en la capacidad e incapacidad de buscar la gratificación de las necesidades, el logro de objetivos y el manejo del estrés producido por las demandas, las limitaciones y las oportunidades (Lazarus 2000).

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 física o mental.

Al estrés, se le considera como uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, por ser uno de los factores de riesgo más importantes para la mayoría de las enfermedades que ponen en peligro el bienestar de la persona (García, Pérez, Pérez y Natividad, 2012).

Diversos autores señalan la relación del estrés con problemas de salud física tales como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer y en general con un mayor riesgo a enfermarse, ya que el estrés disminuye la acción del sistema inmunológico.

Los efectos del estrés sobre la salud física y psicológica también pueden ser indirectos ya que el mismo estrés, tiende a incrementar hábitos nocivos como fumar o comer en exceso, así como el sedentarismo; también disminuye hábitos saludables como disfrutar el tiempo libre y hacer ejercicios, entre otros (Barraza, 2006).

Por lo tanto, el estrés está considerado como el resultado de la incapacidad del individuo de hacer frente a las demandas del ambiente, a diferencia de la ansiedad que sería la reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo,

fisiológico, motor y emocional. La ansiedad constituye la principal respuesta emocional asociada al estrés (Mendoza, Cabrera, González, Martínez, Pérez, y Saucedo, 2010).

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 éste aumenta, el estrés de la persona también va en aumento (Ruiz, 2001).

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico; todos estos factores, aparecen en un mismo entorno organizacional: la universidad.

Por consiguiente, se puede decir que el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves 2015).

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática y los resultados dependerán de las capacidades de afrontamiento que cada uno posea.

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la

persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante (Barraza, 2006).

Existen otras formas de afrontamiento, tales como adoptar un comportamiento flexible. Tener alternativas diferentes de respuesta o simplemente evitar responder siempre de la misma forma, puede llevar a resultados más positivos. Así mismo, ayuda mucho la retroalimentación para verificar sobre las técnicas de afrontamiento que han funcionado mejor y cuáles no. El resultado siempre dependerá en gran medida de las estrategias de la situación y las habilidades para aplicar esas estrategias.

No se puede esperar todo el tiempo a que las condiciones ambientales cambien y a veces tampoco se pueden cambiar, pero si se puede adoptar una actitud diferente y ser más adaptables. Aun así, debemos tomar en cuenta un tercer elemento, el cual probablemente, es sobre el que se tiene menos injerencia: la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad al estrés, parte del hecho reconocido de la existencia de factores sociales, familiares y personales que hacen más probable en un individuo, la presencia de determinadas problemáticas de salud física o mental.

En estos términos, se encuentran incluidas todas aquellas características, variables de personalidad y situaciones ambientales que hacen más propenso a un individuo a desarrollar síntomas asociados al estrés.

La vulnerabilidad al estrés es un factor de alto riesgo que puede evocar con más facilidad todas las consecuencias negativas propias del estrés patológico. Mientras mayor sea el grado de vulnerabilidad en una persona, se requerirá de menor cantidad de estrés para desarrollar un comportamiento desadaptado (trastorno de ansiedad), y viceversa, a menor vulnerabilidad se requerirá mayor estrés para provocar el trastorno, y por consiguiente el afrontamiento al estrés juega un papel muy importante.

A nivel individual, la vulnerabilidad se refiere a una mayor susceptibilidad de presentar problemas físicos y psicológicos como resultado de la interacción con el contexto (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves 2015).

La vulnerabilidad al estrés se puede estudiar a través del riesgo de enfermarse, fortaleza de sistema nervioso y reactividad social (Quevedo, Amaro y Menéndez, 2005), estas subescalas tienen que ver con factores de autorregulación, optimismo y apoyo social, sociabilidad y acción y tolerancia y reactividad.

La autorregulación, es la habilidad para controlar los sentimientos y acciones propias y actuar reflexivo; el optimismo y apoyo social es cuando se posee una visión positiva de la vida y sentir que se cuenta con el apoyo de otras personas; la sociabilidad y acción, es la habilidad para establecer relaciones interpersonales y actuar ante las demandas del contexto y tolerancia, y la reactividad es la posibilidad de recuperarse de los efectos y situaciones estresantes físicas y psicológicas y reacciones ante las mismas (Alonso, Valdés, Cabral y Galván 2009).

Dada la importancia que tienen las implicaciones del estrés en la salud de la persona, a lo largo del tiempo se han realizado estudios bajo diferentes abordajes, uno de ellos, es el enfoque sistémico, que tiene como antecedente el concepto del Síndrome General de Adaptación (SGA), que fue creado por Hans Selye, en él describió tres etapas o fases del SGA, la primera etapa la llamó como reacción de alarma, en ella, los sistemas de dirección y regulación del organismo, perciben que se está sobrepasando el nivel de tolerancia a determinado estresor y emiten su señal de advertencia. El organismo moviliza de forma rápida y energética sus recursos de defensa, en estas condiciones, el organismo es capaz de lograr resultados que no son concebibles en condiciones habituales, este tipo de respuesta se definió como reacción de lucha o huida, que por su rapidez e intensidad esta respuesta implicaba a la adrenalina como el factor primordial facilitante de la respuesta.

La segunda, denominada de resistencia, es cuando la acción del agente o agentes estresantes continúan y la respuesta del organismo no es capaz de contrarrestar su influencia creando un equilibrio integral, el organismo responde con una

reacción general que permite tolerar la intensidad de la influencia de los agentes estresores, esta etapa puede durar meses e incluso años.

Si las posibilidades de reserva o mecanismos adaptativos de los sistemas de equilibrio del organismo se agotan, aparece la tercera etapa del SGA, la que se denomina de agotamiento. Si se continúa adelante, aparecerá cualquiera de las denominadas enfermedades del estrés.

Selye hizo en etapas ulteriores de su trabajo una distinción entre lo que denominó estrés (estrés bueno) y distrés (estrés malo), en este sentido, dejaba entender que algo de estrés era favorable y que demasiado, era malo. Señaló que el estrés no era un fenómeno que sigue la ley del todo o nada, que podían existir diferentes grados o niveles de este, igualmente, dejó explícito que las enfermedades del estrés eran también cuestión de grado y no de todo o nada. A pesar de que Selye nunca salió de los límites de la Fisiología y sus métodos particulares para la investigación y evaluación del estrés, abordó el estrés como un fenómeno integral. Posteriormente, Selye amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que, además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar este trastorno (Berrio y Mazo, 2011).

Actualmente, no es sostenible un abordaje sobre el estrés, que no tenga en cuenta todos estos elementos y los aborde con criterio sistémico (Estévez, 1995), enfoque con el que se construyó el test denominado, cuestionario vulnerabilidad al estrés, que fue realizado básicamente a partir de la batería psicométrica del método de enfoque sistémico de evaluación del estrés, más una dimensión adicional denominada reactividad social, con base en la importancia de este factor, en la respuesta individual al estrés (Quevedo, Amaro y Menéndez, 2005).

Dado que el estrés académico constituye un fenómeno de elevada importancia debido a que sus efectos tienen consecuencias tanto en la salud física y mental y puede incidir en el rendimiento escolar, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de vulnerabilidad al estrés en estudiantes de enfermería de nuevo ingreso de la FES Iztacala?

Objetivos

General

Evaluar el nivel de vulnerabilidad al estrés en estudiantes de enfermería de nuevo ingreso a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Específicos

- 1.- Conocer el riesgo de enfermarse por estrés en los estudiantes.
- 2.- Determinar la fortaleza del sistema nervioso que tienen los estudiantes ante el estrés.
- 3.- Identificar la reactividad social que presentan los estudiantes frente al estrés.
- 4.- Relacionar las variables interviniéntes con el nivel de vulnerabilidad y las subescalas de la vulnerabilidad al estrés.

Método.

Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, prolectivo, observacional y analítico.

La población de estudio fue de 300 alumnos de nuevo ingreso a la carrera de Enfermería, de los cuales se obtuvo una muestra probabilística de 142 alumnos, con un nivel de confianza de 90% y nivel de precisión de 10%, con la fórmula para población finita, las variables de estudio fueron: vulnerabilidad al estrés (riesgo de enfermarse, fortaleza de sistema nervioso y reactividad social) y las variables sociodemográficas (edad, sexo, estado civil, lugar de origen, ocupación, trabaja, número de hijos, opción de elección de la carrera, otros estudios y duración de bachillerato).

Los criterios de inclusión: estudiantes de enfermería de nuevo ingreso de ambos sexos, cualquier edad y de ambos turnos, criterios de exclusión: alumnos de enfermería de 3º, 4º, 5º, 6º, 7º u 8º semestres, criterios de eliminación: alumnos que no desearon participar, o que no contestaron todos los ítems de los cuestionarios. Se aplicó cuestionario: Vulnerabilidad al estrés (Quevedo, 2005), con Alfa de Cronbach 0.92, el cual está constituido por 3 subescalas con 39 ítems; 20 ítems para la subescala riesgo de enfermar, 13 para fortaleza del sistema

nervioso y 6 para reactividad social, medidos a través de una escala tipo likert, con 4 opciones de respuesta: siempre, a menudo, algunas veces y nunca.

Para medir el nivel de vulnerabilidad, se elaboró un esquema con intervalos, en donde el puntaje máximo por el número y valor a las preguntas fue de 156 y el mínimo de 39; quedando los intervalos de la siguiente manera: muy vulnerable 118-156, regularmente vulnerable 79-117 y poco vulnerable 39-78 puntos. Con respecto a las subescalas riesgo de enfermarse, el puntaje máximo fue de 80 y mínimo 20, quedando los intervalos de la siguiente forma: alto 60-80, regular 40-59 y bajo 20-39 puntos; en la subescala fortaleza de sistema nervioso, se obtuvo un puntaje máximo de 52 y mínimo de 13, con los siguientes intervalos: alta 39-52, regular 26-38 y baja 13-25 y en la subescala reactividad social, el puntaje máximo fue de 24 y el mínimo de 6, con los intervalos siguientes: alta 18-24, regular 12-17 y baja 6-11.

Se elaboró base de datos en programa SPSS-V23 y se realizó análisis descriptivo a través de frecuencias y porcentajes, y los resultados se presentaron en tablas; para la asociación de dos variables, se aplicó la prueba de χ^2 de Pearson con una significancia estadística de 0.05.

Para esta investigación se consideraron los principios de la Declaración de Helsinki, los principios éticos y lo referente al Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, en el título segundo, capítulo I, artículo 13 el cual menciona que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar; también fue tomado en cuenta el artículo 14, apartado V, el cual estipula que se contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal; de acuerdo con el artículo 17, apartado I, ésta investigación se clasifica con riesgo mínimo; sin embargo, se garantizó la confidencialidad en el manejo de la información recabada, así como la identidad de los participantes.

Resultados.

El promedio de edad es de 20 años, con una edad mínima de 17 años y máxima de 53 años y una desviación estándar de 3.09. El 67.6% procede del estado de México, el 26.1% de la Ciudad de México y el resto, son de provincia.

El 90.8% de los estudiantes cursaron el bachillerato en 3 años y solo el 9.2% en cuatro años; al 90.8% le gusta la carrera, independientemente que para algunos fue su segunda opción y al 9.2, no le gusta.

El mayor porcentaje sigue siendo de mujeres, a pesar que el porcentaje de hombres se ha incrementado, el estado civil que predomina es el de solteras (os), como en todas las carreras impartidas en la Facultad; el 92.2 solo estudia, el 97.9% no tiene hijos y el 2.1% tiene de 1 a 3 hijos; en esta generación hubo un descenso de los estudiantes que eligieron la carrera como primera opción, el 63.4% de los estudiantes cursaron el bachillerato en escuelas de la UNAM y el 77.5% no han cursado otros estudios tanto técnicos como de educación superior (Tabla 1).

VARIABLE	INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEXO	Femenino	111	78.2
	Masculino	31	21.8
ESTADO CIVIL	Soltera (o)	141	99.3
	Unión libre	1	0.7
OPCIÓN DE ELECCIÓN DE LA CARRERA	Primera opción	70	49.3
	Segunda opción	72	50.7
ESCUELA DE PROCEDENCIA	CCH	66	46.6
	ENP	24	16.9
	Bachilleres	12	8.5
	Otras	11	7.7
	Estatal	10	7.0
	Tecnológico	8	5.6
	Incorporada	6	4.2
	UNAM	5	3.5
	Privada		
OTROS ESTUDIOS CURSADOS.	Ninguno	110	77.5
	Técnicos	29	20.4
	Universitarios	3	2.1

Tabla 1 Variables interviniéntes

El mayor porcentaje de los estudiantes son regularmente vulnerables al estrés; sin embargo, aunque es bajo el porcentaje, se tienen alumnas (os) muy vulnerables (Tabla 2).

NIVEL DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy vulnerable	13	9.2
Regularmente vulnerable	116	81.6
Poco vulnerable	13	9.2
TOTAL	142	100

Tabla 2 Nivel de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes de Enfermería de nuevo ingreso

Tanto en estudiantes del sexo femenino como del masculino, el mayor porcentaje se ubica en regularmente vulnerable, aunque las mujeres tienen mayor porcentaje en el nivel de muy vulnerable (Tabla 3).

NIVEL DE VULNERABILIDAD	SEXO			
	FEMENINO		MASCULINO	
	F	%	F	%
Muy vulnerable	11	9.9	2	6.5
Regularmente vulnerable	91	81.9	25	80.6
Poco vulnerable	9	8.2	4	12.9
TOTAL	111	100	31	100

Tabla 3 Nivel de vulnerabilidad al estrés y sexo de los estudiantes de Enfermería de nuevo ingreso

Los porcentajes del nivel de vulnerabilidad son similares si la elección de la carrera fue como primera o segunda opción (Tabla 4).

NIVEL DE VULNERABILIDAD	ELECCIÓN DE LA CARRERA				TOTAL	
	PRIMERA OPCIÓN		SEGUNDA OPCIÓN			
	F	%	F	%	F	%
Muy vulnerable	6	4.2	7	4.9	13	9.1
Regularmente vulnerable	58	40.9	58	40.9	116	81.8
Poco vulnerable	6	4.2	7	4.9	13	9.1
TOTAL	70	49.3	72	50.7	142	100

Tabla 4 Nivel de vulnerabilidad al estrés y elección de la carrera de los estudiantes de Enfermería de nuevo ingreso

En las subescalas por ítems, el riesgo de enfermarse que tiene la mayoría de los estudiantes es regular, no obstante, en un alto porcentaje de éstos la fortaleza del sistema nervioso, es alta y la reactividad social, es regular (Tabla 5).

SUBESCALAS	MEDICIÓN POR ÍTEMES			
	ALTO(A)	REGULAR	BAJO(A)	TOTAL
Riesgo de enfermarse	1.4%	93.7%	4.9%	100%
Fortaleza del sistema nervioso	55.6%	43.7%	.7%	100%
Reactividad social	14.8%	73.2%	12.0%	100%

Tabla 5 Medición de las subescalas de vulnerabilidad al estrés

Ítems, en donde se observan estados de ánimo que favorecen el riesgo a enfermarse, a pesar de que el mayor porcentaje no se encuentra en siempre o nunca dependiendo la direccionalidad de la pregunta, sí pueden representar focos de alarma (Tabla 6).

ÍTEM	NUNCA		ALGUNAS VECES		A MENUDO		SIEMPRE	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Me siento preocupada(o), nerviosa(o).	13	9.2	72	50.7	48	33.8	9	6.3
Mi estado de ánimo se altera por muchos factores.	18	12.7	77	54.2	36	25.4	11	7.7
Me considero una persona irritable, que se incomoda con facilidad.	55	38.7	59	41.6	21	14.8	7	4.9
He padecido de los nervios.	53	37.3	50	35.2	25	17.6	14	9.9
Puedo controlar con facilidad el coraje o la irritación.	10	7	63	44.4	49	34.5	20	14.1
Me molesta cuando me dan órdenes.	21	14.8	67	47.2	35	24.6	19	13.4
Mi estado de ánimo cambia con facilidad.	27	19	58	40.8	41	28.9	16	11.3

Tabla 6 Riesgo de enfermarse de los alumnos de enfermería de nuevo ingreso a la FESI

Ítems que presentaron mayor porcentaje de respuestas positivas para fortalecer el sistema nervioso, pero tiene un porcentaje importante que lo debilitan (Tabla7).

ÍTEM	NUNCA		ALGUNAS VECES		A MENUDO		SIEMPRE	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Después de un fracaso, me recupero fácilmente.	1	0.7	5 4	38	58	40.9	29	20.4
Si algo no me sale como esperaba, me recupero con facilidad.	3	2.1	4 8	33.8	70	49.3	21	14.8
Después de un trabajo agotador, me resulta suficiente un corto descanso para reponerme.	6	4.2	5 7	40.1	59	41.6	20	14.1
Pienso que actúo inteligentemente.	1 6	0.7	3 6	25.4	83	58.4	22	15.5

Soy una persona de reacción rápida a las circunstancias.	3	2.1	4 3	30.3	72	50.7	24	16.9
Siempre estoy con un humor aceptable.	29	20.4	7 9	55.7	34	23.9	0	0

Tabla 7 Fortaleza del sistema nervioso de los alumnos de Enfermería de nuevo ingreso a la FESI, al estrés

Principales ítems de la subescala de reactividad social, en donde se observan situaciones que condicionan su manera de reaccionar y la posibilidad de recuperarse de los efectos y situaciones estresantes físicas y psicológicas, y reacciones ante las mismas (Tabla 8).

ÍTEM	NUNCA		ALGUNAS VECES		A MENUDO		SIEMPRE	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Se me entrecorta la voz si estoy emocionada(o), o al hablar en público.	32	22.5	60	42.3	39	27.5	11	7.7
Soy una persona de acción.	9	6.3	44	31	58	40.9	31	21.8
Me gusta confrontarme con los demás.	39	27.5	60	42.3	34	23.9	9	6.3
Asumo grandes responsabilidades con gusto.	3	2.1	38	26.8	68	47.9	33	23.2
Soy capaz de actuar con tranquilidad en una situación difícil.	4	2.8	40	28.2	65	45.8	33	23.2

Tabla 8 Reactividad social de los alumnos de enfermería de nuevo ingreso a la FESI ante el estrés

Se aplicó la prueba de χ^2 de Pearson y se consideró una significancia estadística de 0.05, para asociar el nivel de vulnerabilidad con el sexo ($p= .628$), nivel de vulnerabilidad con elección de la carrera ($p= .939$), nivel de vulnerabilidad con gusto por la carrera ($p=.712$), riesgo de enfermarse con sexo ($p=.689$), fortaleza

del sistema nervioso con sexo ($p=.742$), y reactividad social con sexo ($p=.893$) dando como resultado que no existe asociación significativa entre las variables.

Discusión.

Los resultados de esta investigación en relación a algunas características sociodemográficas coinciden con los de Berrios (2011), Inga (2009) y Castillo et al. (2017); en relación a la edad de los alumnos y el sexo en donde el promedio de edad es de 20 años y predominan las mujeres, esto se debe a que los estudios se realizaron con estudiantes de la carrera de Enfermería, en donde predomina el sexo femenino y además, son de primer año.

Existe concordancia con los estudios realizados por Satchimo et al. (2013) y Alonso et al. (2009) con los resultados de vulnerabilidad al estrés, en donde un alto porcentaje, presenta vulnerabilidad al estrés a pesar de que no todos los estudiantes son del área de la salud.

Los resultados obtenidos sobre el nivel de vulnerabilidad al estrés, se pueden contrastar con los obtenidos por Inga (2009) y Berrios (2011), en un estudio realizado con los estudiantes de enfermería, en ambos estudios el nivel de vulnerabilidad fue regular; al igual que en este estudio.

Se difiere con los resultados de Díaz (2010), con respecto a los estudiantes que son poco vulnerables, ya que en su estudio, ninguno de ellos están en este nivel, a diferencia de este estudio, que aunque es bajo el porcentaje, sí se tienen alumnos con esta condición y la situación se invierte en el nivel de muy vulnerable, en este estudio, es menor el porcentaje y es más alto en la investigación de Díaz (2010); probablemente esta situación se deba a que Díaz (2010) realizó el estudio con alumnos de la carrera medicina, y se infiere que las exigencias y demandas del entorno académico pueden ser mayores.

Silva et al. (2019), encontró en su estudio un porcentaje mayor en el nivel moderado de estrés, al igual que en este estudio, en donde la mayoría de los estudiantes son regularmente vulnerables al estrés, de igual manera coinciden con los resultados de la asociación entre nivel de estrés y sexo, en donde en ambas investigaciones se encontró que no existe asociación significativa entre estas dos

variables, lo que determina que tanto hombres como mujeres tienen el mismo riesgo de presentar estrés.

Conclusiones.

El mayor porcentaje de los estudiantes provienen de bachilleratos de la UNAM, situación que puede favorecer la disminución del estrés por ser una institución ya conocida por ellos.

El estado civil se puede considerar como factor positivo para disminuir el nivel de vulnerabilidad al estrés, ya que los estudiantes solteros, tienen menos responsabilidades familiares.

El mayor porcentaje de las alumnas(os) se dedica únicamente a estudiar, situación que puede disminuir el estrés académico.

El nivel de vulnerabilidad no está determinado por ser hombre o mujer, se presenta por igual, en ambos sexos en este estudio.

Son pocos los alumnos con nivel de vulnerabilidad bajo, la mayoría es regular; sin embargo, se presenta un pequeño porcentaje, de muy vulnerables, situación que se debe de considerar ya que, si los estudiantes son muy vulnerables al estrés por tiempo prolongado, pueden sufrir un desequilibrio sistémico.

En la subescala riesgo a enfermarse, es regular, por lo que se hace necesario buscar estrategias para que los estudiantes cuenten con recursos para afrontar el estrés académico al que se ven sometidos, para evitar que se enfermen y con ello, afectar su trayectoria escolar.

A pesar de que los alumnos presentaron un nivel de vulnerabilidad regular, la fortaleza del sistema nervioso es de alta a regular, lo que puede disminuir el riesgo de enfermarse por considerar a la fortaleza del sistema nervioso como un factor protector.

La reactividad social es de regular a baja, por lo que se tiene que trabajar en el control de la manera de reaccionar para aumentar la posibilidad de recuperarse de los efectos y situaciones estresantes, tanto físicas como psicológicas.

No se encontró asociación estadísticamente significativa entre nivel de vulnerabilidad y las variables sexo, elección de la carrera y gusto por la carrera, todas son independientes.

No existe asociación estadísticamente significativa entre el sexo y riesgo de enfermarse, fortaleza del sistema nervioso y reactividad social, por lo tanto son independientes.

Por los resultados del nivel de vulnerabilidad al estrés, se puede afirmar que es un fenómeno de elevada frecuencia en los estudiantes de enfermería, como consecuencia de los procesos estresantes durante su formación profesional.

La detección temprana y oportuna de situaciones de estrés en los estudiantes, se convierte en una tarea prioritaria mediante el manejo adecuado de estrategias que disminuyan los factores que pueden afectar la salud y por ende la trayectoria escolar.

El estrés académico en estudiantes universitarios constituye un tema que tiene que ser analizado por autoridades y docentes para lograr un equilibrio entre exigencias y demandas del entorno académico y los recursos personales de los estudiantes para afrontar el estrés.

Referencias Bibliográficas.

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Rev. Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&id=S2077-28742015000200013yInq=esyInq=es
- Alonso, E., Valdés, Á., Cabral, F. y Galván, L. (2009). Vulnerabilidad al estrés en estudiantes del Instituto Superior de Cajeme (ITESCA). *Imed* No. 11, 60-76. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28316209_Vulnerabilidad_al_estres_en_estudiantes_del_Instituto_Tecnologico_Superior_de_Cajeme_ITESCA
- Alves, J., Alves, M. y Pineda, J. (2007). Evaluación de los estados emocionales de estudiantes de enfermería. *Index de Enfermería*. 16(56), 26-29. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1132-12962007000100006yInq=es

- Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. (2006). *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, A., Araya, V., Villagra, J. y Contreras, A. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(4), 251-260. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>
- Berrios, N. (2011). Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería. *Tesis de Licenciatura*, UNMSM-Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1012/Berrios_gf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología* 3(2), 65-82. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). Recuperado de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf)
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas* 10(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1727-81202010000100007yInq=esytInq=en
- Estévez, M. (1995). *Enfoque sistémico del estrés*. La Habana, Cuba. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/281100126_Enfoque_Sistematico_d_el_Estres
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>.

- González, R., Fernández, R. y González, L. (2014). El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 36(3), 101-102. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16903/GonzalezCabanach_EstresAcademico.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Inga, J. (2009). Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería. *Tesis de Licenciada*, UNMSM-Perú. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/1199/a4bcd0873e70a77dafa5d3b513c1bedaf601.pdf>
- Mendoza, L., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, E. y Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *Ene Revista De Enfermería*, 4(3), 36-46. Recuperado de : [https://www.academia.edu/29313142/Factores que ocasionan estr%C3%A9s en Estudiantes Universitarios](https://www.academia.edu/29313142/Factores_que_ocasionan_estr%C3%A9s_en_Estudiantes_Universitarios)
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- López, I., y Sánchez, V. (2005). Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Enfermería clínica*, 15(6), 307-313.
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, Y. y Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 7(11), 91-116. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4863338>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. Recuperado en <https://psicologiyosalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Quevedo, C., Amaro, J. y Menéndez, J. (2005). Construcción y validación del cuestionario vulnerabilidad estrés. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 34(3) Recuperado en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0138-65572005000300003yInq=esytInq=es
- Satchimo, A., Nieves, Z. y Grau, R. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 143-154. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552362012>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O. y González, P. (2019) Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Recien, Revista Científica de* www.revistas.unam.mx/index.php/repi www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin

Enfermería No. 18, 25-39. Recuperado de
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf

Zupiria, X., Uranga, M., Alberdi, M., Barandiaran, M., Huitzi, X. y Sanz X. (2006). Fuentes de estrés en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería. Evolución a lo largo de la diplomatura. **Enfermería clínica**, 16(5), 231-237. [www.ehu.eus/xabier.zupiria/artikuluak/2006Enferm Clin 2006 Kezkak.pdf](http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/artikuluak/2006Enferm%20Clin%202006%20Kezkak.pdf)