

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3761>

Efectos del estrés y ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería

Effects of stress and anxiety on the academic performance of nursing students

Gerson Steven Chango-Villaruel

gersonscv40@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-0186-1077>

Christopher Rafael Sánchez-Llerena

christopherrsl81@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-9367-1846>

Kerly Mireya Vargas-Toapanta

kerlymvt50@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-2261-9370>

Riber Fabián Donoso-Noroña

ua.riberdonoso@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-9132-3459>

Recibido: 15 de octubre 2023

Revisado: 10 de diciembre 2023

Aprobado: 15 de enero 2024

Publicado: 01 de febrero 2024

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

RESUMEN

Objetivo: analizar los efectos del estrés y ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería. **Método:** Descriptiva observacional. **Resultados y conclusión:** La capacidad para trabajar en equipo es afectada por el estrés y ansiedad lo que podemos deducir que el 37% se ve en dificultad, 45% se ve afectado en algunas ocasiones, el 18% no tiene ningún desencadenante. Proponiéndose tener en cuenta la psicoeducación pasiva es una intervención autoguiada, como estrategia para mitigar el estrés.

Descriptor: Fenómenos psicológicos; disciplinas y actividades conductuales; salud mental. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyze the effects of stress and anxiety on the academic performance of nursing students. **Method:** Descriptive observational. **Results and conclusion:** The ability to work in a team is affected by stress and anxiety, which we can deduce that 37% are in difficulty, 45% are affected sometimes, 18% do not have any trigger. It is proposed to take into account passive psychoeducation is a self-guided intervention, as a strategy to mitigate stress.

Descriptors: Psychological phenomena; behavioral disciplines and activities; mental health. (Source: DeCS).

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

INTRODUCCIÓN

El estrés académico puede surgir de varias fuentes, como la carga de trabajo intensa, las altas expectativas de rendimiento, los plazos ajustados, la competencia entre compañeros y la presión por obtener buenas calificaciones. La ansiedad, por otro lado, implica preocupación excesiva y miedo anticipatorio acerca del rendimiento en exámenes, presentaciones o tareas académicas. Cuando los niveles de estrés y ansiedad son altos, el rendimiento académico puede verse afectado de diferentes maneras.^{1 2 3}

El estrés académico puede surgir de diferentes fuentes, como la carga de trabajo abrumadora, los plazos ajustados, la competencia con otros estudiantes, la necesidad de mantener altas calificaciones y el miedo al fracaso. Estos factores pueden generar una sensación de presión constante, lo que lleva a una respuesta de estrés crónico.^{4 5 6}

Por otro lado, la ansiedad académica se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente sobre el rendimiento académico, el temor a no cumplir con las expectativas y el miedo al juicio y la evaluación de los demás. La ansiedad puede manifestarse en síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar y tensión muscular, lo que dificulta aún más el rendimiento académico.^{7 8 9 10}

Se tiene por objetivo analizar los efectos del estrés y ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería.

MÉTODO

Descriptiva observacional.

Se tomó como muestra poblacional a 122 alumnos de tercero a séptimo semestre de la carrera de Enfermería de la modalidad presencial de una institución privada, los estratos se definieron de acuerdo a la proporción del tamaño de la muestra y se obtuvieron los siguientes datos por semestre: Tercero 31, Cuarto 26, Quinto 16, Sexto A 18, Sexto B 14 y Séptimo 17.

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

Se aplicó encuesta y cuestionario.

Se aplicó estadística descriptiva.

RESULTADOS

El 25.4% se ve severamente afectado, mientras que el 29.5 % se ve levemente afectado, por otra parte, el 19.7% se mantiene al margen de la situación y el 25%. Con 4% no manifiesta afectación.

Para contrarrestar la ansiedad una de las sugerencias que se toma es la dieta saludable lo cual el 43% está totalmente de acuerdo, 8% están de acuerdo, 33% está en desacuerdo, mientras que el 16% está en total desacuerdo. Por otro lado, el estrés y ansiedad no controlada puede ser un riesgo a futuro lo cual recopilamos que en los datos un 41% manifiesta que, si hay consecuencias, 41% expresan que no hay consecuencias mientras que el 18% creen que posiblemente habría afecciones por consiguiente podemos decir que el descanso y los pasatiempos ayudan a reducir el estrés los datos extraídos hacen mención a que el 16% no reduce, un 49% rara vez, 26% son opciones factibles, 8% creen que se deberá aplicar estas opciones.

El estrés se ve aumentado por problemas familiares, económicos y actividades académicas a lo cual obtuvimos que el 45% si se ve afectado, 35% no se ven afectados por lo tanto en el 18% desconocen este tipo de problemática. La capacidad para trabajar en equipo es afectada por el estrés y ansiedad lo que podemos deducir que el 37% se ve en dificultad, 45% se ve afectado en algunas ocasiones, el 18% no tiene ningún desencadenante.

Con este test sabemos que el estrés y la ansiedad es una respuesta natural y necesaria. En los estudiantes de la carrera de enfermería están de acuerdo, que cuando el estrés y la ansiedad empieza la respuesta natural se da en exceso se producen una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

DISCUSIÓN

En cuanto al manejo del estrés académico, se propone la psicoeducación pasiva es una intervención autoguiada de fácil acceso y rentable que no utiliza elementos de psicoterapias activas ni requiere tarea ¹¹ esto permite gestionar acciones facilitadoras de promover un adecuado aprendizaje desde el auto control emocional. Las estrategias de afrontamiento, el estigma y el malestar psicológico a menudo se consideran factores que pueden afectar las intenciones de búsqueda de ayuda de los estudiantes universitarios. ¹²

Por consiguiente, el estrés asociado con la preparación y la perspectiva de los exámenes finales recibió la calificación media de estrés general más alta, causando "mucho estrés". La asistencia a clases y las relaciones con los profesores recibieron la calificación media de estrés más baja. La investigación no fue catalogada como un factor estresante ¹³ siendo muy importante que los educadores y los desarrolladores de planes de estudios implementen estrategias innovadoras que son esenciales para proporcionar un entorno que facilite el aprendizaje y mitigue el estrés que enfrentan los estudiantes de posgrado. ¹⁴

Por consiguiente, los estudiantes percibieron niveles de estrés de moderados a altos durante sus capacitaciones clínicas, siendo la resolución de problemas y la transferencia las técnicas de afrontamiento más comunes. Los profesores y el personal de enfermería eran un fuerte factor de estrés porque los estudiantes sentían que estaban siendo observados y evaluados constantemente. ¹⁵

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

CONCLUSIONES

La capacidad para trabajar en equipo es afectada por el estrés y ansiedad lo que podemos deducir que el 37% se ve en dificultad, 45% se ve afectado en algunas ocasiones, el 18% no tiene ningún desencadenante. Proponiéndose tener en cuenta la psicoeducación pasiva es una intervención autoguiada, como estrategia para mitigar el estrés.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Nebhinani M, Kumar A, Parihar A, Rani R. Stress and Coping Strategies among Undergraduate Nursing Students: A Descriptive Assessment from Western Rajasthan. *Indian J Community Med.* 2020;45(2):172-175. http://dx.doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_231_19
2. Baluwa MA, Lazaro M, Mhango L, Msiska G. Stress and Coping Strategies Among Malawian Undergraduate Nursing Students. *Adv Med Educ Pract.* 2021;12:547-556. <http://dx.doi.org/10.2147/AMEP.S300457>
3. Gao H, Wang X, Huang M, Qi M. Chronic academic stress facilitates response inhibition: Behavioral and electrophysiological evidence. *Cogn Affect Behav Neurosci.* 2022;22(3):533-541. <http://dx.doi.org/10.3758/s13415-021-00974-x>

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

4. Almojali AI, Almalki SA, Allothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2017;7(3):169-174. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
5. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, et al. Coping with stressful events: A pre-post-test of a psycho-educational intervention for undergraduate nursing and midwifery students. *Nurse Educ Today*. 2018;61:273-280. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.034>
6. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, et al. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programs: An integrative review. *Nurse Educ Today*. 2018;61:197-209. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>
7. Carter AG, Creedy DK, Sidebotham M. Evaluation of tools used to measure critical thinking development in nursing and midwifery undergraduate students: a systematic review. *Nurse Educ Today*. 2015;35(7):864-874. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.02.023>
8. Jameson PR. The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2014;34(4):603-607. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2013.06.019>
9. Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mannix-McNamara P. Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PLoS One*. 2014;9(12):e115193. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
10. Moreira de Sousa J, Moreira CA, Telles-Correia D. Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students. *Acta Med Port*. 2018;31(9):454-462. <http://dx.doi.org/10.20344/amp.9996>
11. Weiss EM, Staggl S, Holzner B, Rumpold G, Dresen V, Canazei M. Preventive Effect of a 7-Week App-Based Passive Psychoeducational Stress Management Program on Students. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(3):180. <http://dx.doi.org/10.3390/bs14030180>

Gerson Steven Chango-Villaruel; Christopher Rafael Sánchez-Llerena; Kerly Mireya Vargas-Toapanta;
Riber Fabián Donoso-Noroña

12. Dagani J, Buizza C, Ferrari C, Ghilardi A. The role of psychological distress, stigma and coping strategies on help-seeking intentions in a sample of Italian college students. *BMC Psychol.* 2023;11(1):177. <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-023-01171-w>
13. Brown K, Anderson-Johnson P, McPherson AN. Academic-related stress among graduate students in nursing in a Jamaican school of nursing. *Nurse Educ Pract.* 2016;20:117-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2016.08.004>
14. Leslie K, Brown K, Aiken J. Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican University. *Nurse Educ Pract.* 2021;53:103088. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103088>
15. Bhurtun HD, Azimirad M, Saaranen T, Turunen H. Stress and Coping Among Nursing Students During Clinical Training: An Integrative Review. *J Nurs Educ.* 2019;58(5):266-272. <http://dx.doi.org/10.3928/01484834-20190422-04>