

# **ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA: UNA REVISIÓN TEÓRICA**

## **Resumen**

Se ha realizado una revisión bibliográfica actualizada acerca el estrés en los estudiantes de enfermería. Se evidencia que los estudiantes de enfermería manejan altos niveles de estrés debido a las características de su entorno académico y profesional. Asimismo, se describen las consecuencias físicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Se plantea el impacto del estrés en la calidad de la toma de decisiones clínica y en la excelencia de la relación enfermero-paciente. Se sugieren los factores que han mostrado evidencia empírica respecto de su capacidad para la reducción del estrés académico y profesional, así como intervenciones preventivas y futuros lineamientos de investigación.

## **Palabras claves:**

estrés, carrera de enfermería.

## **Abstract**

An updated literature review on stress in nursing students has been carried out. It is evident that nursing students cope high levels of stress due to the characteristics of their academic and professional environment. Likewise, the physical, emotional, cognitive and behavioral consequences are described. The impact of stress on the quality of clinical decision-making and on the excellence of the nurse-patient relationship is discussed. We suggest the factors that have shown empirical evidence regarding their capacity for reducing academic and professional stress, as well as preventive interventions and future research guidelines.

## **Key words:**

stress, nursing career

## **DESARROLLO**

### **Estrés en la Carrera de Enfermería: Una Revisión Teórica**

El ejercicio profesional de la enfermería ha sufrido importantes cambios tanto desde lo asistencial como desde lo académico. Dichas transformaciones han promovido una concepción de la profesión, que se ha modificado desde una *enfermería intuitiva*, centrada en un diagnóstico y un tratamiento prescripto, a una *enfermería profesional* con mayor nivel de autonomía y capacidad de decisión. Este nuevo modelo profesional más flexible y multidisciplinario exige un mayor conocimiento teórico y una exigente formación práctica en procedimientos y técnicas de alta complejidad (Labrague, 2013). A esto se agrega la creciente sobrecarga de trabajo, una mayor responsabilidad, el afrontamiento cotidiano con el sufrimiento, la muerte y la enfermedad. Todos estos elementos han determinado que la profesión de enfermero/a sea una de las de mayor índice de estrés (Labrague, 2013; Tomás-Sábado & Fernández-Donaire, 2002).

Desde el modelo cognitivo transaccional se define al estrés como una relación particular que se establece entre una persona y su entorno, la cual es valorada por parte del individuo, como peligrosa para su bienestar y equilibrio psicofísico y que le demanda un esfuerzo excesivo y más allá de los recursos propios (Lazarus & Folkman, 1986). Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, y aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el medio, el puesto de trabajo y la propia organización (Montejano Lozoya, Castilla Rodríguez, Romero Moreno, Rodríguez de Dios Benlloch, & Pérez Lafuente, 2008).

Los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas clínicas experimentan diversas situaciones problemáticas (estresores) que pueden desencadenar reacciones de estrés que los ponen en alerta y que son, hasta cierto punto, necesarias para la confrontación de dichas situaciones. Sin embargo, si la reacción sobrepasa cierto umbral, se transforma en un obstáculo para el correcto afrontamiento de los acontecimientos estresantes y se constituye, además, en un factor de riesgo para la salud emocional y física del estudiante (Martín, 2007; López González, Orbañanos Peiro, & Cibanal, 2013).

Zryewskij y Davis (1987) describieron las diferentes fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería y concluyeron que el área académica y clínica producía el 78 % de los acontecimientos estresantes. La realización de las prácticas clínicas es de suma importancia para los estudiantes de enfermería, ya que permite comparar y poner en práctica los conocimientos teóricos con los del ejercicio profesional habitual en los centros de salud, a la vez que los estudiantes se van adaptando a los desafíos que superan el abordaje teórico y exigen un manejo eficaz frente a estresores allí se presentan. Se trata de situaciones como las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la muerte de los pacientes, o el hecho de tener que desempeñar un rol para el que no se está completamente preparado (Gibbons, Dempster, & Moutry, 2007; Pulido, Augusto, & Lopez, 2012).

Al respecto, en un estudio realizado por López-Medina y Sánchez-Criado (2005), para indagar los estresores más importantes experimentados por los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas clínicas se destacan: la muerte de un paciente, el sufrimiento, el contacto con la enfermedad terminal y la muerte, situaciones patológicas críticas, la relación con los pacientes y sus familias, y finalmente la discrepancia entre el conocimiento teórico aprendido en la carrera y práctica real de la profesión. Por el contrario, Timmins y Kaliszer (2002) observaron que las fuentes principales de estrés durante el último año de la carrera de enfermería eran: el estrés académico, las relaciones con profesores y con los pacientes.

En resumen, y teniendo en cuenta importantes estudios científicos sobre el tema (Gibbons, Dempster, & Moutry, 2007; Jimenez, Navia-Osorio & Diaz, 2010; Pulido, Augusto, & Lopez, 2012; Sharma & Kaur, 2011), se puede considerar a los estresores del estudiante de enfermería divididos en tres factores principales: *factores académicos*, *factores clínicos* y *factores interpersonales*.

A saber:

**Los factores académicos** refieren a la incapacidad para equilibrar la sobrecarga de estudio en relación al tiempo de ocio; la incapacidad para

concentrarse en el estudio; la escasa satisfacción con el rendimiento académico; los exámenes y las bajas calificaciones; la incapacidad para disfrutar del aprendizaje; la dificultad para comprender los contenidos dictados en clase; el poco interés en los abordajes temáticos; la mala relación personal y la discusión con los profesores, entre otras. Los estudiantes experimentan una mayor tensión antes de su rotación clínica, exámenes finales y el ambiente hospitalario.

En segundo lugar, **los factores clínicos** hacen hincapié en la presión sobre el desempeño de los procedimientos; el abordaje de pacientes diferentes y difíciles; la falta de experiencia y el miedo a cometer errores; la incomodidad de ser evaluado por los profesores; la preocupación por darles a los pacientes la información o los medicamentos incorrectos y el temor por la posibilidad de dañar a un paciente. Asimismo, la confrontación crónica con el sufrimiento y la muerte ajenas son estresores altamente potentes.

Por último, **los factores interpersonales** tienen que ver con un cambio en las actividades sociales; la pelea con personas cercanas; la falta de una red social de apoyo y los conflictos con compañeros de estudio. Los factores sociales también pueden abarcar el temor de hablar en público o confrontar y tratar con figuras de autoridad. También son estresores interpersonales potentes la interacción con los médicos, los pacientes y sus familiares.

Por todo lo anteriormente mencionado, la enfermería es considerada entonces una de las profesiones más estresantes (Hamaideh & Ammouri, 2011). El estrés, la ansiedad y la depresión se han identificado como condiciones relacionadas al distrés psicológico durante la educación académica en la carrera de enfermería (Patterson, 2016). La literatura indica una elevada prevalencia de distrés psicológico entre los estudiantes de enfermería en comparación con estudiantes de otras carreras (Alzayyat & Al-Gamal, 2016; Brown, Anderson-Johnson, & McPherson, 2016; Smith & Yang, 2017).

El riesgo que esto conlleva es que, el estrés excesivo y crónico puede ser perjudicial tanto para el rendimiento académico de los estudiantes como para su bienestar físico y psicológico (Beiter et al., 2015; Hamaideh, 2015). Además, la formación académica de la carrera de enfermería supone un aprendizaje de variados y complejos contenidos y una estricta disciplina que demanda un alto nivel de compromiso por parte de los alumnos. Las demandas y rigores del currículum de estudio pueden conducir a altos niveles de distrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes (Chernomas & Shapiro, 2013; Ratanasiripong, Kaewboonchoo, Ratanasiripong, Hanklang, & Chumchai, 2015).

Basándose en la literatura (Beiter et al., 2015; Hamaideh, 2015; Jimenez, Navia-Osorio & Diaz, 2010; Labrague, 2013; Singh, Junnarkar, & Sharma, 2015), se puede dividir los efectos y consecuencias del estrés prolongado en los estudiantes de enfermería en cuatro categorías: **físicos, cognitivos, comportamentales y emocionales**.

Los **efectos físicos** hacen referencia a las afecciones cardíacas; hipertensión arterial; dolor y contracción muscular; problemas digestivos; náuseas; migrañas; cansancio generalizado; disminución de la funcionalidad del sistema inmunitario, etc.

Las **consecuencias cognitivas** se explican a través de una disminución de la capacidad atencional y problemas para concentrarse; pensamiento desorganizado; baja autoestima; autoeficacia disminuida; sensación de falta de control; aumento de la valoración negativa; dificultad para tomar decisiones; problemas de memoria, etc.

Los **efectos comportamentales** aluden a las dificultades para socializar y para el trato e interacción con los otros; abuso de alcohol, nicotina y drogas; comer en exceso; aumento de la propensión a sufrir accidentes; mayor nivel de impaciencia; aumento de la agresividad y de la impulsividad; mala administración del tiempo; postergación constante de los objetivos propuestos; trastornos del sueño, etc.

Por último, las **consecuencias emocionales** abarcan la irritabilidad; la depresión y la tristeza intensa; la inquietud; la ansiedad; el aumento del estado de alerta; los ataques de pánico; los cambios constantes del humor, etc.

Además de las consecuencias del estrés sobre el bienestar físico y psíquico, como ya se ha descrito, los estudiantes también son afectados en sus capacidades de aprendizaje y en su rendimiento clínico (Chernomas & Shapiro, 2013), lo cual también pone en riesgo la salud de los pacientes que estarán bajo su eventual cuidado. La depresión disminuye la funcionalidad técnica y profesional del estudiante que se está formando, deteriorando la posterior relación enfermero-paciente (Uras, Poggi, Rocco, & Tabolli, 2012).

Asimismo, estudios científicos recientes han revelado que los altos niveles de estrés inhiben las capacidades cognitivas racionales necesarias para la correcta toma de decisiones del profesional. En esta línea de estudio se ha desarrollado el modelo llamado SIDI (*stress induced deliberation-to intuition model*), que estudia las decisiones bajo estrés, el cual provoca un cambio desde un sistema de razonamiento analítico racional hacia un procesamiento intuitivo de la información. Este cambio está asociado con una disminución de la actividad de las regiones de control ejecutivo prefrontal y una hiperactividad exagerada en las zonas subcorticales cerebrales que comandan la reactividad emocional (Yu, 2018). Por lo tanto, en estados de intenso estrés se toman decisiones de menor calidad racional y con mayor probabilidad de cometer errores debido a sesgos o distorsiones cognitivas. Todo esto afectaría la calidad de la praxis clínica de los futuros enfermeros.

Finalmente, y por todo lo dicho, resulta fundamental no solo indagar las causas y consecuencias del estrés en el estudiante de la carrera de enfermería, sino también conocer aquellos métodos y estrategias que permitan reducir o amortiguar dicho estrés. Esto redundaría en un beneficio para la salud física y mental de los estudiantes, y además permitiría que la calidad asistencial de los futuros profesionales no se vea afectada. De la revisión de la literatura actualizada sobre este tema se pueden destacar los siguientes factores que han mostrado tener mayor efectividad en el control y manejo del estrés por parte de los estudiantes de enfermería:

- a) Fomentar una red social de apoyo contenedora (Baek et al., 2014; Giesbrecht, Pole, Letourneau, Campbell, & Kaplan, 2013; Heerde & Hemphill, 2018);
- b) Potenciar una sensación de conexión y pertenencia con la institución educativa (Dunbar & Carter, 2017; Bales et al., 2015; Pidgeon et al., 2014);
- c) Adquirir habilidades efectivas de manejo del tiempo (Beiter et al., 2015; Hamaideh, 2015; Jimenez, Navia-Osorio & Diaz, 2010) ;

d) Adquirir estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la resolución de los problemas y en la regulación de la emociones Morimoto et al., 2017; Rahnama et al., 2017; Carver et al., 1989; Carver & Scheier, 2005);

e) Poseer competencias de modificación de pensamientos disfuncionales (Gibbons, Dempster, & Moutry, 2007; Pulido, Augusto, & Lopez, 2012; Sharma & Kaur, 2011).

### **Conclusión**

Como conclusión, es evidente que existe un nivel de estrés o de alerta que es inherente al ejercicio profesional pero que resulta funcional a los desafíos que requiere la práctica. Es decir, el estrés en niveles adecuados favorece el rendimiento profesional. Sin embargo, cuando supera determinada intensidad, el individuo se desborda y esto repercute, como se ha visto, en la calidad de su trabajo, al tiempo que afecta también su salud física y psicológica (Beiter et al., 2015; Hamaideh, 2015).

Se necesitan establecer las condiciones institucionales y académicas que permitan afrontar las situaciones críticas que caracterizan el entorno del estudiante de enfermería, manteniendo los niveles de estrés dentro de los límites adecuados que no afecten la praxis del futuro profesional. Asimismo, debe ser analizada la posibilidad de incluir en el currículum, programas preventivos que permitan adquirir habilidades y estrategias de afrontamiento al estrés (Baek et al., 2014; Giesbrecht, Pole, Letourneau, Campbell, & Kaplan, 2013; Gibbons, Dempster, & Moutry, 2007; Pulido, Augusto, & Lopez, 2012)

Finalmente, se propone el desarrollo de ulteriores investigaciones que echen luz sobre el impacto del estrés en el proceso de pensamiento y en las decisiones clínicas del estudiante de enfermería de manera de salvaguardar la calidad de la relación enfermero-paciente.

### **Referencias**

Alzayyat, A., & Al-Gamal, E. (2016). Correlates of stress and coping among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric-mental health course. *Stress and Health, 32*(4), 304-312. doi:10.1002/smi.2606.

Baek, R. N., Tanenbaum, M. L., & Gonzalez, J. S. (2014). Diabetes burden and diabetes distress: The buffering effect of social support. *Annals of Behavioral Medicine, 48*(2), 145-155. doi:10.1007/s12160-013-9585-4

Bales, T. S., Pidgeon, A. M., Lo, B. C. Y., Stapleton, P., & Magyar, H. B. (2015). Crosscultural differences in coping, connectedness and psychological distress among university students. *International Journal for Innovation Education and Research, 3*(2), 114-125. Retrieved from <http://www.ijer.net/ijer/article/view/318/238>

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, D., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054

Brown, K., Anderson-Johnson, P., & McPherson, A. N. (2016). Academic-related stress among graduate students in a Jamaican school of nursing. *Nurse Education in Practice, 20*, 117-124. doi:10.1016/j.nepr.2016.08.004.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Engagement, disengagement, coping, and catastrophe. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 527-547). New York, NY: Guilford Publications.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267

Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255-266. doi:10.1515/ijnes.2012.0032

Dunbar, H., & Carter, B. (2017). A sense of belonging: The importance of fostering student nurses' affective bonds. *Journal of Child Health Care*, 2(4), 367-369. doi:10.1177/137493517739977

Gibbons, C., Dempster, M., & Moutry, M. (2007). Stress and eustress in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 61(3), 282-90. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04497.x> PMID:18197862

Giesbrecht, G. F., Poole, J. C., Letourneau, N., Campbell, T., & Kaplan, B. J. (2013). The buffering effect of social support on hypothalamic-pituitary-adrenal axis function during pregnancy. *Psychosomatic Medicine*, 75(9), 856-862. doi:10.1097/PSY0000000000000004

Hamaideh, S. H., & Ammouri, A. (2011). Comparing Jordanian nurses' job stressors in stressful and non-stressful clinical areas. *Contemporary Nurse*, 37(2):173-87. doi:10.5172/conu.2011.37.2.173.

Hamaideh, S. H. (2015). Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69-80. doi:10.1177/0020764010348442

Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of association between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychological outcome: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44-62. doi:10.1016/j.dr.2017.10.001

Jimenez, C., Navia-Osorio, P. M., & Diaz, C. V. Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal in Advanced Nursing*, 66(22): 442-455. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x> PMID:20423427

Labrague, L. J. (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal*, 7(4): 424-435.

Lázarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca; 1986.

López-Medina, I. M., & Sánchez-Criado, V. (2005). Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Enfermería Clínica*, 15(6): 305-354.

López González, J. M., Orbañanos Peiro, L., & Cibanal Juan, M. L. (2013). Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería, *Sanid. mil.*, 69 (1): 13-21.

Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1): 87-99.

Morimoto, H., Furuta, N., Kono, M., & Kabeya, M. (2017). Stress-buffering effect of coping strategies on interrole conflict among family caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontology*, 23, 1-13. doi:10.1080/073115.2017.1368764

Montejano Lozoya, R., Castilla Rodríguez, Y., Romero Moreno, J., Rodríguez de Dios Benlloch, J. L., & Pérez Lafuente, E. (2008). La experiencia como protección del estrés en los profesionales de Enfermería. *Educare*, 21, 6-50.

Patterson, S. L. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse Education Today*, 40, 104-110. doi:10.1016/j.nedt.2016.02.003

Pidgeon, A. M., McGrath, S., Magya, H. B., Stapleton, P., & Lo, B. C. Y. (2014). Psychosocial moderators of perceived stress, anxiety, and depression in university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 23-31. doi:10.4236/iss.2014.211004

Pulido, M., Augusto, J. M., & Lopez, E. (2012). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59, 15–25. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x>

Rahnama, M., Shahdadi, H., Bagheri, S., Moghadam, M. P., & Absalan, A. (2017). The relationship between anxiety and coping strategies in family caregivers of patients with trauma. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(4), IC06-IC09. doi:10.7860/JCDR/2017/25951.9673

Ratanasiripong, P., Kaewboonchoo, O., Ratanasiripong, N., Hanklang, S., & Chumchai, P. (2015). Biofeedback intervention for stress, anxiety, and depression among graduate students in public health nursing. *Nursing Research and Practice*, 1-5. doi:10.1155/2015/160746

Sharma, N., & Kaur, A. (2011). Factors associated with stress among nursing students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 2011; 7(1), 12-21.

Singh, K., Junnarkar, M., & Sharma, S. (2015). Anxiety, stress, depression and psychosocial functioning of Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(4), 367-374. doi:10.4103/0049-5545.171841

Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate students. *Nurse Education Today*, 49, 90-95. doi:10.1016/j.nedt.2016.10.004

Timmins, F., & Kaliszer, M. (2002) Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students- fact-finding sample survey. *Nurse Educ Today*, 22, 203-211.

Tomás-Sábado, J., & Fernández-Donaire, L. (2002). Estrés laboral en enfermería hospitalaria. *Metas en Enfermería*, 46, 6-12.

Uras, C., Poggi, A. D., Rocco, G., & Tabolli, S. (2012). Risk of anxiety and depression in nursing students in Rome, Italy. *Igiene e Sanità Pubblica*, 68(4), 555-564. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23073375>

Yu, R. (2018). Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-tointuition (SIDI) model. *Neurobiology of Stress*, 3, 83-95.

Zryewskyj, T., & Davis, L. (1987). Sources of stress in third year baccalaureate nursing students. *AARN-New-Lett.*, 43, 24-5.

## CV de los Autores

**Sergio AZZARA** Dr. en Humanidades Médicas, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires. Docente Adjunto de la Universidad de la Defensa Nacional. Jefe de Trabajos Prácticos en Metodología de la Investigación en la Universidad de Buenos Aires. **Grinhauz, Aldana Sol** Dra. en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Dicente Adjunto de la Universidad de la Defensa Nacional. Ayudante de Trabajos Prácticos Regular en Teoría y Técnica de Exploración y Diagnóstico Psicológico, Módulo I en la Universidad de Buenos Aires