

Estudio de caso: el estrés en los estudiantes de carreras de salud

Zinthia Mamani Aquino

a2018200555@uwiener.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-1166-9290>

Fiorella Pahuachòn Huayta

a2022105092@uwiener.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-8205-064X>

Eber Rupailla Utani

a2019100093@uwiener.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-3158-2408>

Yanixza Sanchez Ojeda

a2021201569@uwiener.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-1122-7174>

Dra. Pelagia Cecilia Villarreal Magán

<https://orcid.org/0000-0001-7851-4229>

Universidad Privada Norbert Wiener Escuela De Cursos Generales

Lima – Perú

RESUMEN

Los estudiantes de la carrera de medicina, tanto de instituciones públicas como privadas del Perú, se enfrentan a un plan de estudio muy exigente para prepararse adecuadamente con vista a la vida profesional. Dentro del rigor y las tareas de la carrera en sí, es frecuente que provoquen algún grado de estrés o angustia en diferentes etapas, por lo que lo anterior arrastra secuelas que en casos más graves constituyen una gran dificultad para concluir sus estudios gravitando sobre la salud mental de los referidos estudiantes. Al respecto se desarrolla este estudio de caso cuyo método es inductivo, apoyado en una encuesta aplicada a 56 alumnos de la carrera ciencias de la salud que contiene 21 preguntas con los resultados que se brinda en el cuerpo del trabajo, llegando a la conclusión de que el problema existe en mayor o menor proporción, así mismo se ofrecen las recomendaciones pertinentes.

Palabras clave. *estrés; angustia; salud mental.*

Correspondencia: a2018200555@uwiener.edu.pe

Artículo recibido 7 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 7 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Mamani Aquino, Z., Pahuachòn Huayta, F., Rupailla Utani, E., Sanchez Ojeda, Y., & Villarreal Magán, P. C. (2023). Estudio de caso: el estrés en los estudiantes de carreras de salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2231-2241. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4372

Case study: stress in health career students

ABSTRACT

Medical students, both from public and private institutions in Peru, face a very demanding study plan to adequately prepare for professional life. Within the rigor and tasks of the degree itself, it is common for them to cause some degree of stress or anguish at different stages, which is why the above has consequences that in more serious cases constitute a great difficulty in concluding their studies, weighing on health. mental health of the referred students. In this regard, this case study is developed whose method is inductive, supported by a survey applied to 56 students of the health sciences career that contains 21 questions with the results that are provided in the body of work, reaching the conclusion that the problem exists to a greater or lesser extent, likewise the pertinent recommendations are offered.

Keywords. Stress; anguish; mental health.

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, a nivel mundial se presentan múltiples enfoques de ámbitos de estudio en la población, donde el proceso de aprendizaje se adapta al contexto de reformas, lo cual genera impactos rápidos e inequívocos que recorren medidas difíciles de prever Quiliano y Díaz (1, 2). En este contexto, cuando el proceso docente educativo presenta recarga de tareas o actividades que el alumno no puede desarrollarlas totalmente se genera el conocido estrés académico, lo cual acarrea una serie de consecuencias negativas en el estudiante.

Al respecto, particularmente los alumnos que estudian una carrera de salud se registran que son uno de los más afectados. Esta realidad, experimentó un notable aumento durante la etapa de la pandemia por COVID-19, asociado al mecanismo de acción tomado tanto en el campo de aprendizaje teórico como práctico Escobar y Aponte (3, 4). Además, en otras investigaciones se expone que el estudio de carrera de ciencias de salud se distingue por ser muy exigente asociada a mayores niveles de estrés con prevalencia de 36.3% Pereyra-Elías (5). Esto es provocado en su generalidad por las siguientes causales: exceso de carga académica y escasez de tiempo para realizar actividades físicas, exámenes y trabajos prácticos, lo cual, genera repercusiones del estudio académico, así como la falta de motivación.

De acuerdo a lo anterior, se deben brindar soluciones ya que el aumento constante de la ansiedad y el estrés ya sea en la salud física, mental o académica, provocará cambios no satisfactorios que afectarán su calidad de vida. Al respecto se proyecta esta investigación a través de un estudio de caso cuyo objeto de estudio es analizar la escala de estrés de depresión por ansiedad en los estudiantes de carreras de salud a través del instrumento de la encuesta aplicada a los propios alumnos.

Contextualización del problema y descripción

La etapa de las carreras universitarias a que se enfrentan los jóvenes estudiantes posee problemáticas específicas que independientemente de cumplir las funciones por las que fueron concebidas, también arrastran sesgos en el orden negativo como el referido a los estados de estrés provocados al calor del cumplimiento de los correspondientes planes de estudio.

En numerosas investigaciones, se señala que en los primeros años de la carrera de medicina existe mayor carga de presión académica en comparación a estudiantes de otra

profesión, lo cual provoca un creciente deterioro de la salud durante los estudios universitarios.

Figura 1:

Estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Norbert Wiener durante práctica de laboratorio.



Dentro de los efectos que son dañinos en los estudiantes de ciencias de salud pueden traer como consecuencia, la violencia, desórdenes psicológicos como la depresión, el síndrome de estrés postraumático, el síndrome de burnout y otras que se han estudiado a nivel local. Una muestra de ello lo señala un estudio realizado en el Perú que presentó como objetivo la evaluación real de estos síntomas negativos, así como también sus factores asociados en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), ubicada en departamento de Ayacucho (Perú), obteniéndose como resultado directo que, los alumnos de los primeros años de la carrera de medicina presentaban síntomas críticos de ansiedad, incluyendo la falta de sueño entre otras cosas. (6, 7).

Por lo previamente descrito y frente a la falta de estudios en los alumnos de medicina, es de enorme trascendencia resaltar que el nivel de estrés, ansiedad ha venido en incremento en el tipo de estudio bajo la modalidad virtual, debido a las limitaciones dispuestas por el estado de emergencia generado por la pandemia. Es por ello que los estudiantes de la carrera de salud, ante esta modalidad fueron los más dañados por la carencia de prácticas clínicas y la relación con el paciente, siendo esto fundamental para el desarrollo académico.

Figura 2

Estudiantes de primer año de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener en su primer día de clases presenciales.



Ante lo expuesto algunos estudiantes de la carrera de salud presentan trastornos mentales que los han llevado a un mal desempeño durante sus estudios, es importante mencionar que es más frecuente en estudiantes que recién ingresan a la universidad, el cual se debe a factores como el cambio de residencia, nuevas responsabilidades que tienen que afrontar, dificultando su adaptación a los nuevos cambios. Estos trastornos en su mayoría fueron observados durante los exámenes escritos y exposiciones.

Figura 3

Estudiantes de primer año de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener después de rendir su examen presencial de Morfofisiología Normal.



Finalmente, será importante hacer seguimiento respecto a la salud mental de los estudiantes y profesionales de la medicina en el Perú mediante evaluaciones. Así mismo, las universidades están obligadas a planificar y hacer planes de prevención sobre problemas de salud mental, métodos de organización y promoción de estilos de vida saludable donde se incluye la practica de ejercicios.

Figura 4

Estudiantes de primer año de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener durante clases práctica de laboratorio de Morfofisiología Normal I.



Figura 5:

Estudiantes de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener ingresando al laboratorio de Química.



Figura 6

Estudiantes de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener durante práctica de reconocimiento de la placenta del curso de Desarrollo Morfofisiológico.



Figura 7

Grupo de estudio de alumnos del primer año de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Norbert Wiener repasando para el examen de Morfofisiología.



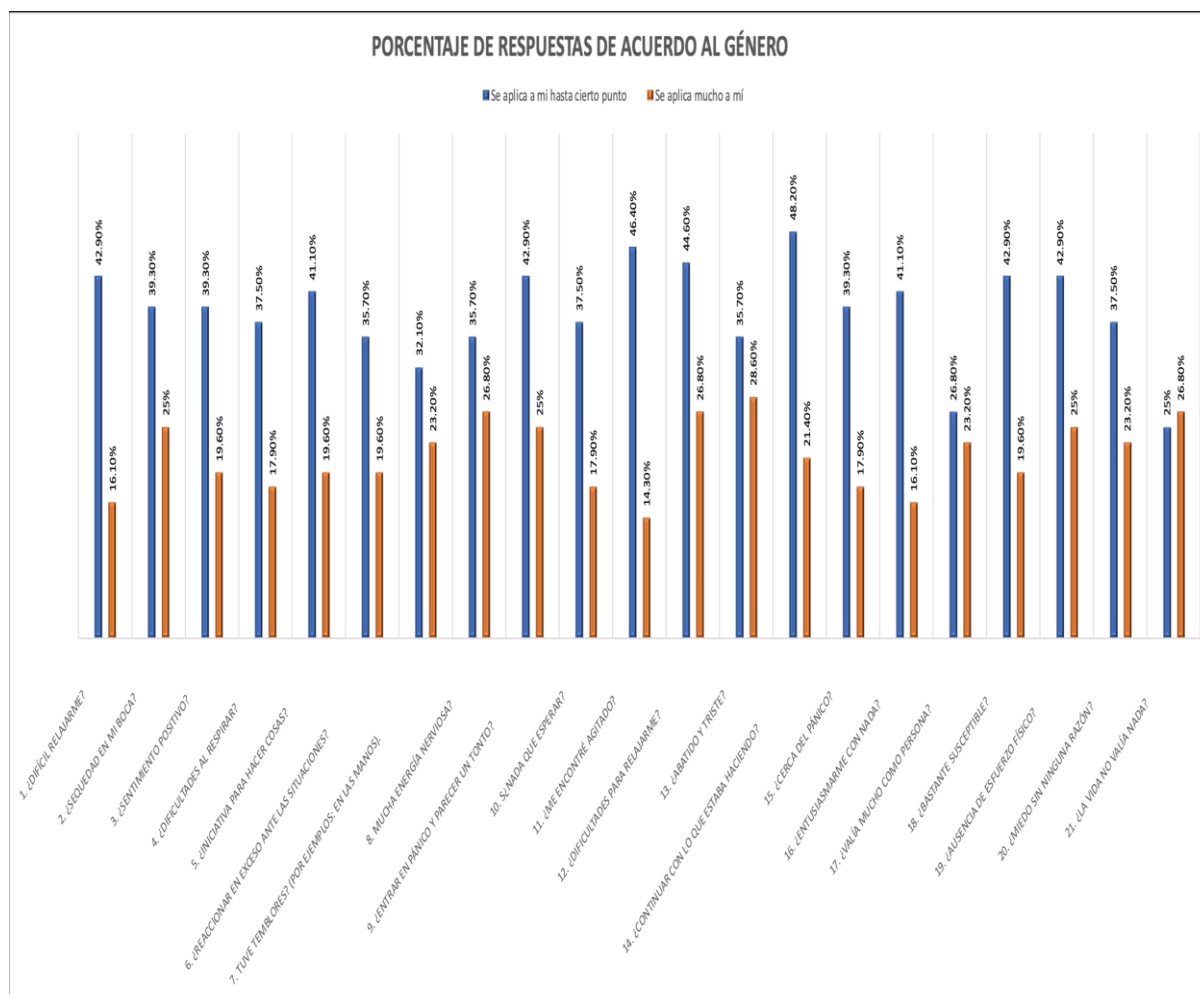
Resultados de la encuesta

A continuación, se presentan las respuestas ante un cuestionario que contó con 21 preguntas además de dos resultados que incluían el género y la edad de los 56 encuestados:

ESCALA DE ESTRES DE DEPRESION POR ANSIEDAD				
CUESTIONARIO DE	No se aplica a mí en absoluto	Se aplica a mí hasta cierto punto	Se aplica a mí en un grado considerable	Se aplica mucho a mí
1. Me resulta difícil relajarme?	-	42.9%	35.7%	16.1%
2. Noté la sequedad en mi boca?	14.3%	39.3%	21.4%	25%
3. Pareciera que no puedo experimentar ningún sentimiento positivo?	17.9%	39.3%	23.2%	19.6%
4. Tuve dificultades al respirar? (por ejemplo: Respirando excesivamente rápida, dificultad para respirar sin ningún esfuerzo físico)	25%	37.5%	19.6%	17.9%
5. Me resultó difícil tener iniciativa para hacer cosas?	10.7%	41.1%	28.6%	19.6%
6. Tendía a reaccionar en exceso ante las situaciones?	14.3%	35.7%	30.4%	19.6%
7. Tuve temblores? (por ejemplos: en las manos).	25%	32.1%	19.6%	23.2%
8. Sentí que estaba usando mucha energía nerviosa?	10.7%	35.7%	26.8%	26.8%
9. Estuve preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y parecer un tonto?	12.5%	42.9%	19.6%	25%
10. Sentí que no tenía nada que esperar?	17.9%	37.5%	28.8%	17.9%
11. Me encontré agitado?	19.6%	46.4%	19.6%	14.3%
12. Tuve dificultades para relajarme?	7.1%	44.6%	21.4%	26.8%
13. Me sentí abatido y triste?	-	35.7%	30.4%	28.6%
14. No toleraba nada que me impidiera continuar con lo que estaba haciendo?	14.3%	48.2%	16.1%	21.4%
15. Sentí que estaba cerca del pánico?	23.2%	39.3%	19.6%	17.9%
16. No pude entusiasmar me con nada?	26.8%	41.1%	16.1%	16.1%
17. Sentí que no valía mucho como persona?	26.8%	26.8%	23.2%	23.2%
18. Sentí que estaba bastante susceptible?	14.3%	42.9%	23.2%	19.6%
19. Fui consciente del trabajo de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico? (por ejemplo: Sensación de aumento de la frecuencia cardíaca, falta de latido del corazón).	14.3%	42.9%	17.9%	25%
20. Sentí miedo sin ninguna razón?	17.9%	37.5%	21.4%	23.2%

Observaciones. Como se puede inferir de los resultados anteriores, hay una cantidad considerable de alumnos que de una forma u otra han presentado signos de estrés en la carrera (como se muestra en la gráfica 1), siendo también significativo el hecho de que la mayoría de estas respuestas desfavorables pertenece al sexo femenino (66,1%) y el 33,9% a los varones del grupo.

Gráfica 1.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados anteriores arrojados por el cuestionario a los 56 encuestados las respuestas indican claramente que estos sienten en mayor o menor medida algún grado de estrés ya que le perjudican en el desenvolvimiento dentro de la carrera y claramente obedecen a las causas reseñadas en este trabajo y corroboradas por el instrumento aplicado, por lo que se recomienda la implementación de cursos sobre método de estudio y organización, así de esta manera se puedan prevenir problemas de salud mental del futuro profesional de salud, también se recomienda incorporar una guía sobre técnicas de relajación mejorando su salud emocional de los estudiantes y tengan un buen desempeño durante su semestre académico y fundamentalmente se sugiere una revisión de los horarios y la carga docente académica con el fin de que esta sea totalmente asequible en tiempo para que los estudiantes de medicina puedan

enfrentarse a sus tareas de una forma razonablemente holgada y no con la densidad que actualmente presenta el plan de estudio.

REFERENCIAS.

Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. Cienc. enferm. [Internet]. 2020 [citado 9 de octubre del 2022]; 26:3. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lng=es

Factores De Estrés T, Rendimiento Y, En A, Del A, De I, Diaz Vega B, et al. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA [Internet]. [citado 20 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10283/Diaz%20Vega%2c%20Alessandra%20Jimena.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Escobar R, Landa B. Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú [Tesis]. Huancayo: Universidad Continental, facultad de ciencias de la salud; 2021 [citado 9 de octubre del 2022]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9142/4/IV_FCS_502_TE_Escobar_Montes_2021.pdf

Aponte Villamil, D, Avila Ramos, M, Bermeo Mahecha, N, Blanco Manrique, M Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico del 2017. [Internet]. 2017 [citado: 2022, noviembre]

Pereyra-Elías R, Ocampo-Mascaró J, Silva-Salazar V, Vélez-Segovia E, da Costa-Bullón A. et al. Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima, Perú 2010. Rev. Perú. med. exp. salud pública [Internet]. 2010 [citado 9 de octubre del 2022]; 27(4): 520-526. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342010000400005&lng=es

Bustamante S. Estrés en tiempos de pandemia [Internet]. Iberopuebla.mx. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en:

<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4804/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sandoval KD, Morote-Jayacc PV, Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2021 [citado el 2 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0034745021001682?token=74FE7493D5B6D7B42A923FFA6199B83CB13F83E973BE0BDD791D37B47A861C1E5BE9E1D6CB07A0A41F618A69268C48EE&originRegion=us-east-1&originCreation=20221002033348>

Sandoval KD, Morote-Jayacc PV, Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2021 [citado el 2 de octubre de 2022]; Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0034745021001682?token=74FE7493D5B6D7B42A923FFA6199B83CB13F83E973BE0BDD791D37B47A861C1E5BE9E1D6CB07A0A41F618A69268C48EE>

Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. Revista Ciencias Biomédicas [internet]. 2015;6(2):309-18. Disponible en: <http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297>

10. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Hum Méd [internet]. 2010;10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

Tam E, Santos C. El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería [internet]. Rev Latino-Am Enfermagem. 2010 2017 [citado el 2 de octubre de 2022];18(spe):496-503. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/mtM4xpqrVzfryG3NnytpHtB/abstract/?lang=es>

- McEwen, B. S. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. Chronic stress [internet]. 2017 [citado el 2 de octubre de 2022], 1, 1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Cassaretto M, Vilela P, Gamarra. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas [internet]. 2021 [citado el 2 de octubre de 2022];10. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lang=es
- Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. An Fac Med (Lima Peru: 1990) [Internet]. 2014 [citado el 2 de octubre de 2022]; 62(1):25. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Rubio V, Alejandro C, Morales González Y, Morteo T, Alonso L. Salud mental y superaprendizaje Propuesta Original Mental health and super learning [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 2 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2020/mmf201u.pdf>
- Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia [internet]. 2018 [citado el 22 de noviembre de 2022]; Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

ANEXO 1.

Cuestionario sobre el estrés en los estudiantes de carreras de Salud

El Estrés en los Estudiantes de Carreras de Salud

Preguntas Respuestas 62 Configuración

Sección 1 de 2

El Estrés en los Estudiantes de Carreras de Salud

Nuestra finalidad es entender el nivel de estrés que tienen los estudiantes de la carrera de salud en la presente Universidad Nobeit Wiener. Para ello, se solicita responder las siguientes preguntas de manera sincera.

Edad.

Respuesta corta

Texto de respuesta breve

Obligatoria

16°C Despejado

Búsqueda

3:50 22/11/2022

ANEXO 2

