Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís

Strategies for coping with stress in Medicine course students at the Santa Clara De Asís University

Paola Esthefani Carrera Noguera[1]; José Alexander Ovelar Espínola[1]; Alcides Sosa Duré[2]

Artículo original

Resumen

La evaluación de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios se considera fundamental, dado que tienen implicaciones relevantes desde el punto de vista educativo y clínico, ya que el empleo de estrategias funcionales o productivas guarda relación con mayor bienestar, calidad de vida, adaptación o ajuste en el ámbito universitario. Esta investigación tuvo como objetivo, analizar las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís. En cuanto la metodología utilizada, el estudio fue cuantitativo, descriptivo, no experimental, teniendo en cuenta la participación de 227 estudiantes del Primero al Sexto año perteneciente a la carrera de Medicina. Los principales resultados obtenidos fueron: del total de estudiantes, el 87,5% mencionó que utiliza la aceptación como una estrategia de afrontamiento pasivo; de las estrategias activas, el 88,1% utiliza esforzarse más académicamente; mientras que el 93,8% la preocupación como estrategia de afrontamiento evitativo. Se concluye que la estrategia de afrontamiento que con mayor frecuencia es utilizado por los estudiantes de la carrera de Medicina es el activo o centrado en el problema, arrojando un total de 31,7% también el estudio dio a conocer que los estudiantes no solo utiliza un solo método de afrontamiento, sino en ocasiones recurren a un conjunto de estrategias, donde se encontró que, la segunda estrategia más utilizada es una combinación de

Abstract

The evaluation of coping strategies used by university students is considered essential, given that they have relevant implications from an educational and clinical point of view, since the use of functional or productive strategies is related to greater well-being, quality of life, adaptation or adjustment in the university environment. The objective of this research is to analyze the stress coping strategies in students of the Medicine program at the Santa Clara de Asís University.Regarding the methodology used, the study was quantitative, descriptive, non-experimental, taking into account the participation of 227 students from the First to Sixth year belonging to the Medicine degree.The main results obtained were: of the total number of students, 87.5% use acceptance as a passive coping strategy; Of the active strategies, 88.1% use making more academic efforts; while 93.8% use worry as an avoidant coping strategy.It is concluded that the coping strategy that is most frequently used by medical students is the active or problem-focused one, yielding a total of 31.7%. The study also revealed that students not only use a single coping method; but sometimes they resort to a set of strategies, where it was found that the second most used strategy is a combination of active and passive strategies, with 22%.

Keywords: Strategies, coping, stress, active coping, passive coping, avoidant coping.

[1.] Estudiante de la Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Santa Clara de Asís.

[2.] Docente de la Carrera de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Santa Clara de Asís.

Correspondencia: alexovelar16@gmail.com

la estrategias activas y pasivas, con el 22%.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, estrés, afrontamiento activo, afrontamiento pasivo, afrontamiento evitativo.

Introducción

La Educación Superior constituye un contexto de estrés para los estudiantes universitarios, habida cuenta de los nuevos cambios y protagonismos a los que los alumnos deberán enfrentarse. Resulta por tanto necesario conocer qué estrategias de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para gestionar el estrés y generar programas de prevención y de intervención.

El estrés es cualquier tipo de cambio que provoca agotamiento físico, emocional o psicológico, es una reacción fisiológica del organismo provocada por situaciones agobiantes en donde entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada (1).

Las estrategias de afrontamiento se definen como el proceso dinámico de intentar reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas o de comportamiento. Son las manifestaciones cognitivas y conductuales que se ponen en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociadas a él, más allá de si ese intento es exitoso o no (2).

El estrés y las estrategias de afrontamiento de parte de los estudiantes de la carrera de Medicina se ha vuelto relevante en estos últimos años, ya que fueron aumentando masivamente, llevando a muchos estudiantes a tomar varias alternativas como métodos de escape o afrontamiento del estrés, es de vital importancia tener en cuenta las diversas situaciones que se presentan en toda la trayectoria para ser profesionales en el área de salud, ya que estas pueden terminar impactando de forma negativa no solo en su bienestar personal, sino también en la calidad de vida de los mismos y los de su entorno.

Por estas razones, el presente trabajo tiene como propósito principal analizar las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís. Las dimensiones que se estudian son: afrontamiento pasivo o centrado en la emoción, afrontamiento activo o centrado en el problema y el afrontamiento evitativo.

Los objetivos específicos son: conocer las estrategias pasivas o centrado en las emociones que utilizan los estudiantes, identificar las estrategias de afrontamiento activo o centrado en el problema que utilizan los estudiantes y conocer las estrategias de afrontamiento de evitación que utilizan los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís.

El estrés, un proceso de reacción fisiológica natural y necesaria que tiene un sujeto para adaptarse al entorno, al presentarse en niveles altos se torna perjudicial y más aún cuando se prolonga por varios períodos de tiempo, es ahí donde se enfatiza y se vuelve notoria la vulnerabilidad de los estudiantes ante las diferentes problemáticas y situaciones que se presenta a lo largo de la carrera que generan un alto nivel de estrés.

El presente trabajo de investigación pretende ofrecer actualizaciones, métodos y estrategias de cómo enfrentan o pueden enfrentar los estudiantes el estrés. Se espera que pueda ayudar a conocer y contraponer situaciones que puedan ocurrir.

Uno de los antecedentes de esta investigación es de Torres, Groso y Sánchez (3), quienes en 2018 realizaron una investigación con el objetivo de determinar el estrés académico de estudiantes universitarios y preuniversitarios de Medicina y Cirugía de la Universidad Nacional de Asunción. El estudio de tipo observacional analítico, de corte transversal, muestreo no probabilístico; evaluaron a 141 estudiantes, donde el 77% de los universitarios presenta un grave estrés académico, también el 71,6%

de los preuniversitarios presenta estrés académico grave. Se encontró una mayor diferencia de media significativa entre el estrés académico de estudiantes universitarios respecto a los preuniversitarios.

Otro antecedente es el estudio de Celis et al. (4), en su artículo sobre la "Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. El estudio fue analítico transversal, se encuestó 98 estudiantes, 53 del primero y 45 del sexto año de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en junio y julio del 2000. Se usó el inventario de ansiedad estado-rasgo y el inventario de estrés académico. Los resultados fueron: se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año (AE: x = 28,68; AR: x = 22,70) que en alumnos de sexto año (AE: x = 19,09; AR: x = 18,84).

El objetivo de las estrategias de afrontamiento es proteger a la persona del dolor y lograr encontrar una solución a las situaciones problemáticas que se planteen. El aprendizaje de dichas estrategias suele surgir en la infancia, que más adelante puede convertirse en un rasgo estable en la personalidad del individuo. Debido a esto es de vital importancia que las estrategias de afrontamiento utilizadas por la persona sean adaptativas, de lo contrario en lugar de mejorar el problema, puede magnificarlo (5).

Afrontamiento pasivo o centrado en las emociones. El modo de afrontamiento dirigido a la emoción está conformado por procesos cognitivos dirigidos a disminuir el trastorno emocional causado por una situación que excede los recursos del individuo y usa ciertas estrategias como lo son el apoyo social emocional, la expresión emocional abierta, la aceptación, recurrencia a la religión, el distanciamiento o escape, la autoinculpación, minimización (5).

Afrontamiento activo o centrado en el problema. Las estrategias orientadas al problema se basan en intentar resolver las dificultades de manera lógica, buscando soluciones alternativas y elaborando planes de actuación (6).

Son aquellas que la persona inicia activamente con la finalidad de disminuir o desaparecer el malestar, en las que el individuo se muestra activo como la resolución de problemas (buscar que le ocasiona el malestar, o que lo hace empeorar y hacer ensayos para intentar descubrir formas de disminuirlo) (7).

Los expertos han desarrollado múltiples listados, sin que haya un consenso sobre el número de estrategias concretas y diferenciadas que podemos poner en marcha ante los estresores: esforzarse más académicamente, invertir en amigos íntimos, habilidades sociales, fijarse en lo positivo, buscar hobbies, actividades físicas (5).

Afrontamiento centrado en la evitación. Se refiere a conductas de evitación o un descompromiso con la situación problemática, a través de la expresión del estado emocional, pensamientos desiderativos o negadores de la realidad. Incluye, por ejemplo: autodistracción o desentendimiento cognitivo-conductual, consumo de drogas, religión, negación, etc. (6).

Se han desarrollado múltiples listados, en la que se hace hincapié sobre las diversas formas en que los estudiantes reaccionan ante diversas situaciones de estrés, las cuales son: preocuparse, hacerse ilusiones, humor, negación, ignorar el problema, reducción de la tensión: intentar relajarse, ya sea a través de actividades saludables o perjudiciales para la salud (6).

Materiales y métodos

Es un tipo de investigación con enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, no experimental porque no se manipulan las variables, solo se observa en su estado natural.

La población en estudio estuvo conformada por 494 estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís, año 2024. El tamaño de la muestra es 227 personas. La técnica de recolección de datos utilizada fue el cuestionario aplicado a través de Google forms. Los datos obtenidos por el cuestionario fueron cargados en una planilla electrónica del programa Microsoft Excel para su presentación en tablas de frecuencia y gráficos estadísticos para su posterior análisis, e interpretación correspondiente.

Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta todas las consideraciones éticas; todos los datos fueron

tomados de forma confidencial, anónima y voluntaria, con la aplicación del cuestionario de forma electrónica a los estudiantes de la carrera de Medicina,

Resultados

Este estudio presenta los datos más relevantes obtenidos en esta investigación, analizados y discutidos según la literatura científica revisada, en la que se pone de manifiesto las estrategias de afrontamiento más empleadas por esta muestra de estudiantes universitarios.

Presentación de los resultados, que fueron recabados mediante el cuestionario vía Google Forms a un total de muestra de 227 estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Santa Clara de Asís.

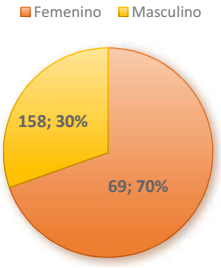


Figura 1. Sexo

En cuanto al sexo, predominó el femenino, con el 69,6%, el sexo masculino con el 30,4%.

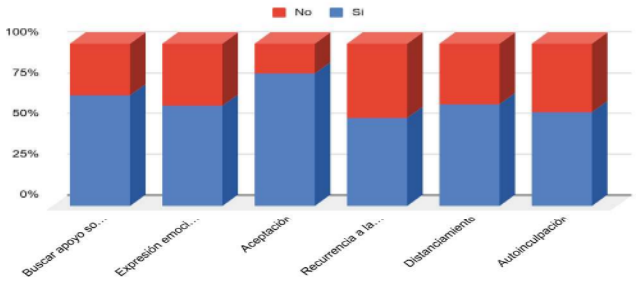


Figura 2. Estrategias pasivas o emocionales utilizadas para reducir la sensación de estrés.

La estrategia de afrontamiento pasivo o emocional más utilizada por los estudiantes de la carrera de Medicina es la aceptación (reconocer y convivir con situaciones de estrés) con un total de 87,5%, seguido de buscar apoyo social emocional con el 68,3%, distanciamiento con el 62,6%. Otros resultados obtenidos fueron: expresión emocional abierta 61,7%, en penúltimo lugar se encuentra la autoinculpación con el 57,7%; por último, la recurrencia a la religión con el 54,2%.

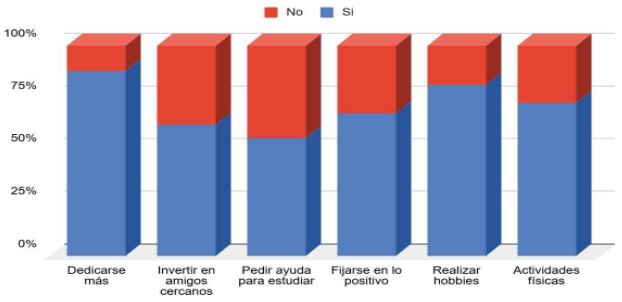


Figura 3. Estrategias activas o centrados en el problema utilizadas para reducir la sensación de estrés

Las estrategias de afrontamiento activo más utilizadas fueron: en primer lugar, esforzarse más académicamente (88,1%), en segundo lugar, realizar hobbies (81,5%), en tercer lugar, realizar actividades físicas con un (72,7%). Otros resultados encontrados, la estrategia fijarse en lo positivo (67,8%), la estrategia invertir en amigos cercanos, (62,6%), por último, teniendo la menor tasa de utilización, (55,9%) pedir ayuda para estudiar o realizar trabajos.

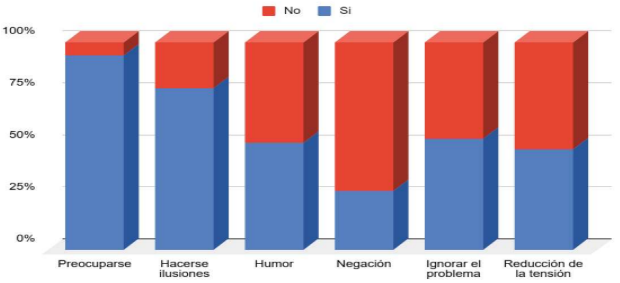


Figura 4. Estrategias evitativas utilizadas para reducir la sensación de estrés

En cuanto a las estrategias evitativas, de acuerdo a las respuestas de los estudiantes, el mayor porcentaje (93,8%) mencionó preocuparse, seguido de (78%) que respondió a hacerse ilusiones, (53,7%) respondió que ignoran el problema. Otros resultados fueron: (51,5%) a tomar de manera humorística las situaciones, (48,5%) la reducción de la tensión con el consumo de (alcohol, cigarrillo, drogas, otros); por último, con el menor porcentaje (28,6%), respondió la negación (como si la situación no existiera).

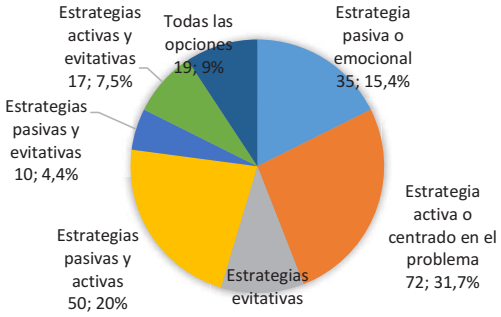


Figura 5. Tipo de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de la Carrera de Medicina tienden a utilizar

De acuerdo a las respuestas obtenidas de los estudiantes de la carrera de Medicina, el (31,7%) tiende a utilizar las estrategias de afrontamiento activas; el (20%) utiliza un conjunto de dos estrategias, siendo estas pasivas y activas; el (15,4%) utiliza las estrategias pasivas; el (10,6%) las estrategias evitativas, del total de estudiantes (8,4%) opta por utilizar todas las estrategias de afrontamiento, siendo los resultados más destacados.

Discusión

El objetivo de las estrategias de afrontamiento es proteger a la persona del dolor y lograr encontrar una solución a las situaciones problemáticas que se planteen, esto es de vital importancia, ya que las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas sean adaptativas, de lo contrario en lugar de mejorar el problema, puede magnificarlo.

Participaron del estudio estudiantes del sexo femenino (69,6%), sexo masculino (30,4%). Los resultados obtenidos de los 227 estudiantes de la carrera de Medicina que completaron la encuesta, dieron a conocer que las estrategias de afrontamiento pasivo o emocional que más utilizan los estudiantes es la aceptación (reconocer y convivir con situaciones de estrés) con un total de 87,5%; esta estrategia está dirigida a disminuir el trastorno emocional causado por una situación que excede los recursos del individuo (5). También se ha identificado que las estrategias de afrontamiento activo o centrado en el problema, que con mayor frecuencia utilizan los estudiantes es la de esforzarse más académicamente para obtener buenos resultados con un porcentaje de 88,1%; estas estrategias orientadas al problema se basan en intentar resolver las dificultades de manera lógica, buscando soluciones alternativas y elaborando planes de actuación (6). La estrategia de afrontamiento evitativo con mayor uso es preocuparse, con una respuesta de 213 estudiantes arrojando un porcentaje de 93,8%; se refiere a conductas de evitación o un descompromiso con la situación problemática, a través de la expresión del estado emocional, pensamientos desiderativos o negadores de la realidad (6).

De acuerdo al análisis de las estrategias de afrontamiento del estrés, se encontró que la estrategia de afrontamiento que con mayor frecuencia utilizan los estudiantes de la carrera de Medicina es el activo o centrado en el problema, arrojando un total de 31,7%, que son aquellas que la persona inicia activamente con la finalidad de disminuir o desaparecer el malestar, en las que el individuo se muestra activo como la resolución de problemas (buscar que le ocasiona el malestar, o que lo hace empeorar y hacer ensayos para intentar descubrir formas de disminuirlo) (7). También el estudio dio a conocer que los estudiantes no solo utilizan un solo método de afrontamiento si no en ocasiones recurren a un conjunto de estas; se encontró que, la segunda estrategia más utilizada es una combinación de la estrategias activas y pasivas, con el 22%, en donde se refleja un estilo de afrontamiento pasivo o activo puede tener un estilo pasivo y emplear moderadamente estrategias de estilo activo o tener un estilo activo, pero con uso moderado de estrategias de estilo pasivo.

En conclusión, los datos obtenidos son relevantes para generar toma de conciencia de las estrategias de afrontamiento empleadas en el ámbito universitario para el diseño de un futuro programa o intervención psicoeducativa que permita entrenar aquellas estrategias de afrontamiento que resulten más eficaces para el afrontamiento de situaciones académicas o de la vida cotidiana generadoras de estrés.

Referencias

1. OMS. Constitución de la OMS, Conferencia Sanitaria Internacional. New York 19 de junio al 22 de Julio de 1946.Disponible en: https://www.who.int/es/about/governance/constitution.

2. Ison M. y Aguirre C. El afrontamiento; estrategias para el manejo del estrés. Revista Idea N° 37 – Fac.

De Cs. Humanas - Unsl. Disponible En: https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf?sequence=5.

3. Torres A., Soria C. y Sánchez A. Estrés Académico en universitarios y preuniversitarios de Medicina de la Universidad Nacional De Asunción, 2018. Publicado 10-08-2023. Disponible En: https://revistascientificas.una.py/index.php/DM/article/view/3611.

4. Bustamante C. Cabrera M. Cabrera D. Alarcón M. Monge M. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Facultad de Medicina, vol. 62, núm. 1, 2001. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf.

5. Ochoa A. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. Colombia, Pereira, 31 de octubre de 2018. Disponible en: https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6b65ed56-80f9-4f5e-a744-5d5e2d2223da/content.

6. Krzemien D.; Lombardo E.; Monchietti A. y Sánchez M. Efectividad en la adaptación a los eventos críticos de la vejez: Revisión de las estrategias de afrontamiento de desentendimiento cognitivo-conductual.01 de marzo de 2009. Disponible en: https://psiquiatria.com/trabajos/usr_4062770411842.pdf

7. Enfermeriacelayane.Tipos de afrontamiento y tolerancia al estrés. Universidad de Guanajuato. 23 enero, 2018. México. Disponible en: https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-tipos-de-afrontamiento-y-tolerancia.