

**Alba Guerendiain Aparicio**

**Leire Izquierdo Calavia**

**GESTIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Dirigido por: Dra. Olivia Hernández Villen**

**Enfermería**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Facultat d'Infermeria**

**TARRAGONA 2023**

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés y la ansiedad son problemas cada vez más prevalentes hoy en día en nuestra sociedad y más aún dentro de la profesión enfermera. A lo largo de los años se han realizado numerosos estudios y se han proporcionado ayudas para la mejora de la salud mental y el bienestar emocional dentro de los profesionales de enfermería, quedando olvidados los alumnos que cursan dicha carrera, entre los cuales, se ha podido observar, que el estrés y la ansiedad son dos de los problemas más prevalentes.

**Objetivo:** El objetivo de nuestra investigación ha sido conocer el nivel de estrés y ansiedad que padecen los estudiantes de enfermería e identificar cuáles son los posibles desencadenantes o agravantes.

**Metodología:** Se ha realizado un estudio cuantitativo descriptivo, mediante una búsqueda bibliográfica y la realización de una encuesta *ad-hoc* a los alumnos de enfermería de la Universidad Rovira y Virgili.

**Resultados:** Según los resultados, el 80% de los participantes ha sufrido síntomas de estrés o ansiedad al menos una vez durante la carrera. Después de analizar los datos obtenidos, hemos llegado a la conclusión de que los principales factores estresantes de los estudiantes de enfermería han sido: Los periodos de prácticas clínicas, siendo más de un 76% de los participantes, los que han referido un aumento del estrés o ansiedad, la pandemia por COVID-19 y todos los cambios y miedos que ha conllevado y, por último, la carga de trabajos durante la carrera, destacando el trabajo de fin de grado.

**Conclusión:** Existe un importante nivel de estrés y ansiedad entre los estudiantes de enfermería, como se indica en la bibliografía consultada, y una falta de conocimiento de su manejo o métodos de reducción de los mismos. La salud mental es una prioridad y es muy importante estar bien para poder ayudar al resto a estarlo también, no se puede cuidar o curar a una persona cuando uno no se encuentra bien tanto mental como físicamente. Consideramos que, si los estudiantes conocieran diferentes métodos de relajación y manejo del estrés y la ansiedad, aunque los factores estresantes fuesen los mismos, el nivel de estrés o ansiedad percibido sería menor y los estudiantes gozarían de una mejor salud mental.

**Palabras clave:** Ansiedad, Estudiantes de enfermería, Pandemia, Prácticas clínicas, Coronavirus, Servicio de salud para estudiantes, Infección por coronavirus.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Stress and anxiety are increasingly prevalent problems today in our society and even more so within the nursing profession. Over the years, numerous studies have been carried out and aids have been provided for the improvement of mental health and emotional well-being among nursing professionals, leaving aside the students who are studying for this degree, among whom it has been observed that stress and anxiety are two of the most prevalent problems.

**Objective:** The aim of our research is to find out the level of stress and anxiety experienced by nursing students and to identify possible triggers or aggravating factors.

**Methodology:** A descriptive quantitative study was carried out by means of a literature search and an *ad-hoc* survey of nursing students at the Rovira i Virgili University.

**Results:** According to the results, 80% of the participants have suffered symptoms of stress or anxiety at least once during their studies. After analyzing the data obtained, we have come to the conclusion that the main stressors for the nursing students were: The clinical practice periods, with more than 76% of the participants reporting an increase in stress or anxiety, the COVID-19 pandemic and all the changes and fears that it has entailed, and finally, the workload during the degree course, with the final degree project standing out.

**Conclusion:** There is a significant level of stress and anxiety among nursing students as indicated in the literature consulted, and a lack of knowledge of their management or methods of reducing them. Mental health is a priority and it is very important to be well in order to be able to help others to be well too; you cannot care for or cure a person when you are not well both mentally and physically. We believe that if students were aware of different methods of relaxation and stress and anxiety management, even if the stressors were the same, the level of perceived stress or anxiety would be lower and students would enjoy better mental health.

**Keywords:** Anxiety, Nursing students, Pandemic, Clinical clerkship, Coronavirus, Student health services, Coronavirus infection.

# ÍNDICE

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | INTRODUCCIÓN:.....   | 5  |
| 2     | OBJETIVOS:.....  | 6  |
| 2.1   | Objetivo general:.....                                       | 6  |
| 2.2   | Objetivos específicos:.....                                  | 6  |
| 3     | MARCO TEÓRICO:.....  | 6  |
| 3.1   | Definición de estrés y ansiedad:.....                        | 6  |
| 3.2   | Estrés en la población universitaria:.....                   | 6  |
| 3.3   | COVID-19 y estudiantes de enfermería:.....                   | 8  |
| 3.4   | Posibles factores causantes de la ansiedad estudiantil:..... | 9  |
| 3.5   | Herramientas de medición de la ansiedad:.....                | 10 |
| 3.6   | Control de la ansiedad:.....                                 | 10 |
| 3.7   | Deporte y ansiedad:.....                                     | 11 |
| 4     | METODOLOGÍA:.....  | 12 |
| 4.1   | Población:.....  | 12 |
| 4.2   | Búsqueda bibliográfica:.....                                 | 12 |
| 4.3   | Encuesta:.....   | 14 |
| 4.3.1 | Diseño de la encuesta:.....                                  | 14 |
| 4.3.2 | Trabajo de campo:.....                                       | 15 |
| 4.3.3 | Variables de Estudio:.....                                   | 15 |
| 4.4   | Aspectos éticos:.....  | 18 |
| 4.5   | Limitaciones:.....   | 18 |
| 5     | EVALUACIÓN DE RESULTADOS:.....                               | 19 |
| 5.1   | Perfil sociodemográfico de los participantes:.....           | 20 |
| 5.2   | Análisis descriptivo variable principal.....                 | 22 |
| 5.3   | Exposición de los resultados.....                            | 25 |
| 5.4   | Análisis bivariable:.....                                    | 34 |
| 6     | DISCUSIÓN:.....  | 36 |
| 7     | PLAN DE ACCIÓN:.....   | 37 |
| 8     | CONCLUSIONES:.....   | 38 |
| 9     | BIBLIOGRAFÍA:.....   | 40 |
| 10    | ANEXOS.....  | 50 |

## **1 INTRODUCCIÓN:**

El estrés y la ansiedad son una preocupación cada vez más presente y prevalente entre los profesionales de la sanidad para los que ya se implantan y se investigan soluciones con el objetivo de paliarlos. Sin embargo, son escasos los recursos y las investigaciones del problema dentro de los estudiantes de enfermería y futuros sanitarios, los cuales también se ven afectados por estos altos niveles de estrés.

Durante estos cuatro años, hemos podido observar a nuestros compañeros e incluso llegar a experimentar la presión, la ansiedad y el estrés al que estamos sometidos como estudiantes de la profesión enfermera y las repercusiones que esto tiene sobre nosotros.

A esto, debemos sumar y considerar la pandemia por COVID-19 que coincidió con nuestros años de carrera y que, sin duda, tuvo gran relevancia y repercusión en el agravamiento de esta situación, ya que aquellos estudiantes que se encontraban en cuarto año de carrera ofrecieron auxilio sanitario debido a la falta de profesionales, y tuvieron que experimentar situaciones para las que todavía no estaban preparados. Además, los estudiantes que se encontraban en cursos inferiores también se vieron afectados por la pandemia, puesto que muchos de ellos no pudieron realizar las prácticas correspondientes a su curso.

Algunas encuestas y estudios sitúan la ansiedad y el estrés entre los problemas más prevalentes en estos estudiantes, lo que nos lleva a plantearnos el gran interés y repercusión social que este problema puede suponer para nuestra sociedad y, sobre todo, en nuestro sistema sanitario donde los futuros enfermeros ya llegan abrumados y sobrecargados a un trabajo que todavía no han empezado.

Con esta investigación queremos dar a conocer las dificultades de gestión emocional a los que se ven sometidos los futuros enfermeros, las causas que provocan dicho estrés y, si es posible, encontrar alguna solución factible a semejante problemática social. Para ello, realizaremos un estudio mediante encuestas cualitativas que serán respondidas por los estudiantes de enfermería de distintos cursos y edades y con los resultados poder responder nuestra hipótesis principal.

En definitiva, el tema elegido es de gran relevancia para nosotras ya que hemos vivido esta situación en primera persona y esperamos con nuestro trabajo, poder determinar las causas y proporcionar ayuda a futuros estudiantes enfermeros mejorando su salud mental y evitando que se produzca de nuevo este tipo de situación.

## **2 OBJETIVOS:**

### **2.1 Objetivo general:**

Identificar el nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes de enfermería durante sus estudios universitarios.

### **2.2 Objetivos específicos:**

- Analizar los factores que contribuyen a una mala gestión del estrés entre los estudiantes de enfermería.
- Conocer la relación entre la situación vivida por COVID-19 y la situación actual de estrés y ansiedad durante la carrera de enfermería.
- Identificar las necesidades de los estudiantes para disminuir el estrés y la ansiedad.
- Diseñar un plan de acción para disminuir este estrés y ansiedad.

## **3 MARCO TEÓRICO:**

### **3.1 Definición de estrés y ansiedad:**

La ansiedad y el estrés han sido descritos como los problemas más prevalentes entre los estudiantes universitarios. La ansiedad fue definida por Simpson y Sawatzky (2020) como una percepción cognitiva de un potencial riesgo subjetivo el cual produce tanto respuestas psicológicas como fisiológicas, además de cambios comportamentales en el individuo que la sufre. (1)

El estrés y la ansiedad también forman parte de la alteración de múltiples situaciones cotidianas y vitales. Este estrés y/o ansiedad sería conocido como la adaptación humana a situaciones internas o externas que causen cierta presión en el individuo. Además, estas presiones no tienen que ser necesariamente negativas, incluso una situación positiva que implique un gran cambio puede causar estrés y/o ansiedad en el sujeto. (2)

### **3.2 Estrés en la población universitaria:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión y la ansiedad son los trastornos de salud mental más frecuentes entre los adolescentes, siendo la ansiedad la más común con un 4,6% de prevalencia. Por otro lado, también se ha observado que hay una mayor prevalencia de ansiedad en personas de sexo femenino. (3)

Varios estudios sitúan el contexto universitario entre uno de los más estresantes, posiblemente por el aumento de la demanda académica hacia los estudiantes durante esta etapa. Se ha descrito un efecto denominado estrés académico. Este efecto implica una activación cognitiva, fisiológica, conductual y emocional en el alumno ante los estresores académicos a los que están expuestos durante los estudios universitarios.

El estrés y/o la ansiedad en los alumnos universitarios suele verse relacionado con una gran pérdida de autoestima interfiriendo con su aprendizaje y provocando un posible abandono tanto de los estudios como de sí mismos. (2) Los estudiantes de enfermería se podrían considerar un grupo especial ya que durante los cuatro años de carrera universitaria se enfrentan a grandes retos que pueden afectar a su bienestar emocional. (1)

Para una profesión como la enfermería cabe destacar la importancia de saber gestionar los factores estresantes o problemas como la ansiedad debido a la vivencia de múltiples situaciones que ponen a prueba a este tipo de profesionales durante toda su vida laboral.

Por otro lado, analizando el temario impartido durante la carrera de enfermería, se puede observar que el tema del estrés, las situaciones ante las que uno se puede encontrar cuando está trabajando, o cómo afrontar estos sentimientos, entre otros, no están muy presentes durante estos años de aprendizaje. Sin embargo, es cada vez más mencionado y observado entre los estudiantes de esta carrera del área de la salud.

Hay artículos que, tras la realización de diversos análisis, demuestran una relación directamente proporcional entre el estrés académico percibido por los estudiantes de enfermería y la ideación suicida de los mismos. (4)

Además, hay estudios en los que se observa que el estrés y la ansiedad son factores de riesgo capaces de empeorar las condiciones de padecer enfermedades crónicas tales como la Diabetes Mellitus, la Hipertensión arterial, el Infarto agudo de miocardio e incluso, el cáncer.(5) Por ello, cabe destacar la gran importancia y riesgo del aumento del sentimiento o la percepción de estrés entre la población y, sobre todo, entre los estudiantes de cualquier carrera, que acostumbran a ser personas jóvenes y no están preparados para soportar dicho nivel de estrés ni los trastornos mentales que pueden derivar del mismo. (4)

### **3.3 COVID-19 y estudiantes de enfermería:**

El 11 de marzo del año 2020 el director general de la OMS declaró la pandemia por COVID-19, por lo que se confinó a toda España dentro de sus domicilios. El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, que se transmite por vía aérea. Debido a esta situación, se suspendieron las clases presenciales que pasaron a impartirse online, y se suspendieron las prácticas clínicas en todas las carreras. Una de las afectadas fue el grado de enfermería.

Hay que tener en cuenta que los estudiantes de enfermería además de los retos académicos y personales relacionados con los estudios universitarios que cursan, también tienen que lidiar con las prácticas clínicas necesarias para completar su titulación y más recientemente, a todo lo anterior se le ha añadido la mencionada situación por COVID-19 que ha constituido un factor de empeoramiento de la situación. (1)

Los estudiantes de esta rama de la salud se vieron obligados a suspender su periodo de prácticas a mitad de curso y, debido a la situación que se estaba viviendo y la falta de sanitarios que había en aquel momento, aquellos que se encontraban cursando los últimos años de la carrera fueron llamados para ayudar a los profesionales en primera línea, mediante los llamados contratos de auxilio sanitario.

Sin embargo, los estudiantes que cursaban primero y segundo se quedaron sin poder realizar su periodo de prácticas. Esta situación provocó que los mismos comenzaran el siguiente curso más inseguros, ya que, les faltaban todos aquellos conocimientos que se adquieren durante las prácticas clínicas. Todos estos fueron factores determinantes en la disminución del bienestar emocional de los estudiantes.

Por otro lado, en el año 2021 se realizó un estudio sobre la salud mental de los estudiantes de enfermería del último curso en distintas universidades españolas. En este se desarrolló una comparación entre su estado de salud mental antes y después de la pandemia. Como resultado se observó un incremento de la ansiedad y el estrés de estos estudiantes tras el inicio de la pandemia por COVID-19, lo que podría darnos a entender que pudiera ser un posible factor causante de ansiedad en la actualidad. (6)

En cuanto a los estudiantes que fueron contratados como auxilio sanitario, es importante recalcar que, a diferencia de los profesionales sanitarios, en la mayoría de las ocasiones no se les ofreció ningún tipo de apoyo psicológico para poder sobrellevar la dura situación que estaban viviendo en aquel momento.



Todo esto también provocó que aquellos que acudieron a ayudar, vieran su salud mental alterada después lo que vivieron durante las primeras olas de la pandemia (1).

### **3.4 Posibles factores causantes de la ansiedad estudiantil:**

Para definir las causas de la ansiedad se ha descrito una posible etiopatogenia que engloba la interacción de múltiples factores: biológicos, psicodinámicos, sociales y traumáticos.

En primer lugar, en cuanto a los factores biológicos se ha demostrado una gran importancia de los factores genéticos a la hora de padecer trastornos de ansiedad.

Por otro lado, dentro de los factores psicosociales se pueden incluir aquellos a nivel laboral, interpersonal o socioeconómico que juegan un papel importante tanto como causa de la ansiedad o como un agravante de esta.

En tercer lugar, también se ha demostrado que los factores traumáticos pueden desencadenar daños cerebrales que en ocasiones cursan con ansiedad. En último lugar, los factores psicodinámicos constituyen la respuesta ante determinados miedos o peligros que se pueden presentar ante el individuo y las capacidades que tienen los mismos para gestionarlos. (7).

A lo largo de los años se han puesto en marcha numerosos estudios con el objetivo de identificar las posibles causas de la ansiedad en los estudiantes de enfermería de distintas universidades. En algunos de ellos, han llegado a la conclusión de que esta ansiedad viene causada por el reto que supone comenzar el primer año de universidad, que es algo totalmente diferente a los cursos anteriores, otra manera de estudiar, nuevos conceptos, nuevas metodologías, entre otros.

Otros autores añaden como agravante de este estrés y ansiedad, la influencia que ha tenido la pandemia del COVID-19 y todo lo que ha supuesto tanto para los estudiantes de enfermería, como para el resto, de hecho, se ha conseguido demostrar que dicha pandemia ha provocado un distrés psicológico dentro de este grupo de estudiantes.

Entre las causas más habituales de distrés durante la vida universitaria se incluyen, la presión académica proveniente de los exámenes, la ausencia de tiempo libre, la carga de trabajo o el miedo por no poder cumplir las expectativas de terceras personas y el hecho de tener que desplazarse a un lugar nuevo, lejos de la familia y amigos e incluso desconocido para muchos de ellos. Además, otras investigaciones describen la relación de factores biológicos como la edad,

el sexo e incluso reconocen a las mujeres como principales víctimas de estos trastornos. (8)(9)

### **3.5 Herramientas de medición de la ansiedad:**

Asimismo, existen herramientas para medir el nivel de ansiedad de este tipo de población y la más utilizada en los estudiantes de enfermería es el inventario de rasgos de ansiedad State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Esta escala evalúa la ansiedad en dos dimensiones, la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. La ansiedad rasgo es aquella entendida como los rasgos personales que influyen en la percepción de un estímulo como amenazante y la ansiedad estado son los estímulos desencadenantes de ansiedad que hay en el entorno del sujeto (6). Esta escala puede ser demasiado larga y difícil de completar.

También existe la escala visual analógica de la ansiedad (VAS-A) que proporciona unos resultados de manera más rápida y dinámica, aunque no tan fiables, es decir, la escala STAI presenta una aproximación más profunda, mientras que la VAS-A ofrece mayor rapidez de detección de la ansiedad.

Sin embargo, según un estudio realizado en el año 2022 en el que comparaban las dos escalas no se han encontrado datos estadísticos relevantes que aseguren el uso de la VAS-A antes que el de la escala STAI. (1)

### **3.6 Control de la ansiedad:**

Las investigaciones sobre posibles maneras de controlar esta ansiedad sitúan a la orientación positiva como el principal predictor de control emocional, donde se ha demostrado que, a más nivel de orientación positiva, menos posibilidades de padecer ansiedad, estrés o depresión.

Existe una escala de medición del control de la ansiedad llamada CECS (Courtauld Emotional Control Scale). Esta escala mide de manera subjetiva el control que tienen las personas sobre su ira, ansiedad y estado de ánimo depresivo ante situaciones o momentos de mayor dificultad durante su vida. Está formada por tres subescalas y cada una incluye siete métodos de lidiar con la ira, la ansiedad y la depresión donde el sujeto en cuestión deberá elegir entre las distintas opciones. El índice de control emocional se encuentra en un rango entre 21-84 puntos siendo la puntuación más alta el mayor grado de control ante estas emociones negativas. (10)

### **3.7 Deporte y ansiedad:**

Según varios estudios el ejercicio físico puede resultar beneficioso como terapia para la ansiedad. La liberación de algunas hormonas, junto con los factores de tipo psicológico por la realización de los ejercicios físicos puede llevar a una mejora.

Lindegard y otros autores estudiaron a 69 pacientes con estrés a los que se les recomendó llevar a cabo un programa de entrenamiento durante 18 semanas. Al final de este periodo, dividieron a los participantes en tres grupos diferentes: Los que no habían seguido el programa de entrenamiento, los que lo habían seguido parcialmente y los que lo siguieron en su totalidad. Los resultados del estudio mostraron que los dos últimos grupos habían reducido considerablemente sus niveles de ansiedad, depresión, y Burnout.

Otro ejemplo lo encontramos en un estudio realizado en 2009 con el fin de comprobar si el ejercicio físico era efectivo en el tratamiento del estrés y la ansiedad. Para ello, Rimer et al. llevaron a cabo pruebas controladas aleatorias en las que compararon la práctica del deporte con el tratamiento habitual, la ausencia de tratamiento e incluso con el tratamiento placebo. Los resultados mostraron que el ejercicio físico mejora los síntomas de depresión cuando se compara con aquellos que no han recibido tratamiento.

Además, McMahon y otros también comprobaron en su investigación la correlación negativa entre los niveles de ansiedad y actividad física en una muestra con más de 11.000 estudiantes europeos. El estudio determinó que, a mayores niveles de actividad física, menos nivel de ansiedad.

Por otro lado, los beneficios del deporte no son únicamente psicológicos. La actividad deportiva incide en el sistema nervioso autónomo y le prepara mejor ante los estímulos externos del medio que puedan provocar ansiedad. En este ámbito, Mussgay y otro realizaron un estudio en el que pudieron comprobar que el ejercicio aeróbico realizado de manera regular disminuía la frecuencia cardíaca y la presión arterial en situación de estrés.

Los distintos estudios realizados acerca del ejercicio físico como tratamiento de la ansiedad en los adolescentes han comparado dicha actividad con otros tratamientos como el farmacológico, el psicológico, el placebo y otros, llegando a la conclusión de que el ejercicio muestra un efecto ligeramente más favorable frente al resto de terapias, si bien el número de estudios que las comparan aún son pocos como para llegar a una conclusión. (11)

#### **4 METODOLOGÍA:**

Estudio cuantitativo descriptivo realizado mediante una encuesta, diseñada para analizar la gestión del estrés y la ansiedad en los estudiantes de enfermería.

##### **4.1 Población:**

La población de estudio definida para realizar la encuesta han sido los alumnos de enfermería de la universidad Rovira y Virgili del campus Cataluña. Teniendo en cuenta que para el estudio necesitábamos que participaran los alumnos que cursaban el grado en la época de la pandemia, y que era necesario que en el momento de contestar a las preguntas la persona hubiese cursado al menos un ciclo de prácticas clínicas, decidimos no añadir a la muestra a los estudiantes que se encontraban cursando primero y añadir a los que en el curso 2019-2020 se encontraban en tercero de enfermería.

Para calcular la muestra necesaria para el estudio hemos utilizado un tamaño de población de 350 personas que es la cantidad de alumnos que hay más o menos en 4 años de carrera, con un intervalo de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Teniendo en cuenta estos valores, la muestra de nuestro estudio es de 184 personas.

Una vez decidida la muestra organizamos varias sesiones para explicar a los participantes la encuesta, cuál era su objetivo y repartir los consentimientos informados. Sin embargo, debido a la falta de tiempo y la incompatibilidad de horarios no pudimos hacer las sesiones, por lo que, mandamos a todos los participantes una explicación de quiénes éramos, un resumen del objetivo de nuestro trabajo, en qué consistía la encuesta y les adjuntamos el consentimiento informado y la encuesta para responder. También se pidió a los participantes que respondieran los cuestionarios antes de finales de abril, para que nos diera tiempo a realizar un correcto análisis de los datos obtenidos.

##### **4.2 Búsqueda bibliográfica:**

La primera fase del trabajo es una búsqueda bibliográfica. Esta se realizó durante los meses de noviembre y diciembre en bases de datos como PubMed, Mendeley, Cuiden, Google Academy y Cinahl y lo hicimos utilizando los siguientes descriptores de ciencias de la salud (DeCS) y medical subject headings (MeSH), junto con los operadores booleanos “AND” y “OR”.

| <b>PALABRAS CLAVE</b>                     | <b>DECS</b>                               | <b>MESH</b>                    |
|---|---|--------------------------------|
| <b>Ansiedad</b>                           | <b>Ansiedad</b>                           | <b>Anxiety</b>                 |
| <b>Estudiantes de enfermería</b>          | <b>Estudiantes de enfermería</b>          | <b>Nursing Students</b>        |
| <b>Pandemia</b>                           | <b>Pandemia</b>                           | <b>Pandemics</b>               |
| <b>Prácticas clínicas</b>                 | <b>Prácticas clínicas</b>                 | <b>Clinical clerkship</b>      |
| <b>Coronavirus</b>                        | <b>Coronavirus</b>                        | <b>Coronavirus</b>             |
| <b>Servicio de salud para estudiantes</b> | <b>Servicio de salud para estudiantes</b> | <b>Student Health Services</b> |
| <b>Infecciones por Coronavirus</b>        | <b>Infecciones por coronavirus</b>        | <b>Coronavirus infections</b>  |

**Tabla 1: Palabras clave**

Tras las búsquedas en las diferentes bases de datos los resultados obtenidos fueron los mostrados en la columna “Artículos encontrados” en la tabla 2, siendo un total de 959 artículos.

Para la selección de artículos utilizamos los siguientes criterios:

- Que los artículos fueran acerca de los estudiantes del grado de enfermería en España.
- Que fueran dirigidos a aquellos que estudiaban la carrera de enfermería.
- Que estuviesen redactados en un idioma comprensible.
- Que hubiesen sido publicados hace diez años como máximo.

Después de aplicar estos criterios el total de artículos utilizados fue de 48. (Ver tabla 2).

| PALABRAS CLAVE   | BASES DE DATOS        | ARTÍCULOS ENCONTRADOS | ARTÍCULOS UTILIZADOS |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Estudiantes de enfermería</li> <li>• Pandemia</li> <li>• Prácticas clínicas</li> <li>• Coronavirus</li> <li>• Servicios de salud para estudiantes</li> <li>• Infecciones por coronavirus</li> </ul> | <b>PubMed</b>         | 70                    | 18                   |
|  | <b>Cinahll</b>        | 143                   | 7                    |
|  | <b>Google Academy</b> | 281                   | 27                   |
|  | <b>Cuiden</b>         | 87                    | 15                   |
|  | <b>Mendeley</b>       | 378                   | 11                   |
| <b>TOTAL</b>   | 5                     | 959                   | 64                   |

**Tabla 2: Artículos**

### 4.3 Encuesta:

Encuesta diseñada por nosotras, ya que, no se encontró ninguna validada en la búsqueda bibliográfica

#### 4.3.1 Diseño de la encuesta:

En cuanto a los instrumentos de los cuales nos hemos servido para la realización de dicha encuesta hicimos una búsqueda de distintas escalas de la medición de la ansiedad como el inventario de ansiedad de Beck (BAI) o la escala de ansiedad de Hamilton. Sin embargo, ninguna de estas dos escalas podía introducirse en nuestro trabajo ya que no se adecuaban correctamente al objeto de estudio de nuestro TFG. Es por eso por lo que decidimos crear un cuestionario propio conocido también como cuestionario "ad hoc". Para ello, consultamos los distintos artículos encontrados durante la búsqueda bibliográfica y la página web de la universidad que ofrece diversos consejos para la realización de un buen cuestionario dentro de la asignatura de Metodología de la investigación de enfermería.

La encuesta que finalmente diseñamos tenía la siguiente estructura: Un total de 54 preguntas, 4 de las cuales eran relativas a propiedades sociodemográficas, en otras 18 nos servimos de la escala de Likert para poder medir el grado de acuerdo o desacuerdo mediante respuestas de opción múltiple y el resto, corresponden a preguntas de tipo dicotómicas. Se utilizaron 10 variables diferentes en total.

Dicha encuesta fue creada a través de la aplicación “*Google formularios*” dando accesibilidad a los participantes a través de un enlace.

#### **4.3.2 Trabajo de campo:**

Para ponernos en contacto con los participantes de la encuesta se intentaron concretar reuniones presenciales. Sin embargo, debido a la incompatibilidad de horarios entre los alumnos se decidió pasar la encuesta a través de un enlace por mensaje. Se contactó con un total de 184 personas compatibles con las características necesarias para el estudio por vía online y, a todas ellas se les pidió consentimiento y se les explicó que consistía en una encuesta para la realización de nuestro trabajo de fin de carrera, y cuál era el objetivo de la investigación previamente a la contestación de la encuesta. Una vez obtenidos los consentimientos y con toda la información en sus manos, procedimos a enviar las encuestas.

Este proceso de trabajo de campo se inició en marzo y finalizó en abril, dejando un mínimo de un mes de margen para la resolución de la encuesta. Una vez obtenidas todas las respuestas de los participantes se han cuantificado todos los datos en un Excel y realizado con ellos gráficos para poder posteriormente analizarlos de forma sencilla y visual.

#### **4.3.3 Variables de Estudio:**

Por otro lado, hablaremos de las variables utilizadas. En el cuestionario realizado se incluyeron 10 variables diferentes con tal de dar respuesta al objetivo principal de nuestro trabajo. 6 de estas 10 variables parten de una variable principal: El nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes de enfermería, mientras que las otras podrían considerarse variables secundarias de esta misma.

Para clasificar las distintas variables nos servimos de la tabla 1 de anexos (ANEXO 1).

A continuación, se describen y explican las variables utilizadas:

### **Variables sociodemográficas:**

Para las variables sociodemográficas (edad, sexo, género, año de inicio de la carrera y año de finalización), nos servimos de cuatro preguntas, una por cada variable.

En la variable “Edad” establecimos cuatro opciones de respuesta que incluían un rango de edades cada una siendo:

- 18-23
- 23-28
- 28-33
- >33

Por otro lado, en la pregunta de la variable “Género” establecimos tres opciones que incluían:

- Mujer
- Hombre
- Otro

Las dos últimas preguntas dentro del ámbito sociodemográfico son acerca del año de inicio y finalización de la carrera, ofreciendo cada una seis opciones de respuesta incluyendo a aquellos alumnos que vivieron la carrera universitaria sin la presencia de pandemia hasta su último año y aquellos que la cursan actualmente.

### **Variable “Ansiedad”:**

Con respecto a la ansiedad la encuesta incluye 6 preguntas acerca de este ámbito y dos de ellas están realizadas mediante el método de Likert donde se dan cinco opciones de respuesta que comprenden distintos grados de nivel de ansiedad siendo:

- 0-1 (muy poca ansiedad)
- 2-4 (Algo de ansiedad)
- 5-6 (Bastante ansiedad)
- 7-9 (Mucha ansiedad)
- 10 (Gran nivel de ansiedad)

Por otro lado, dentro del mismo ámbito se preguntaba al estudiante de enfermería si había requerido ayuda psicológica y, si la respuesta era afirmativa, debía responder a la segunda pregunta donde se utilizó la escala de Likert ofreciendo cinco opciones de respuesta acerca de la



utilidad de asistir a dicha ayuda profesional siendo:

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Me ha sido indiferente
- En desacuerdo
- Totalmente desacuerdo

**Variable “Prácticas clínicas”:**

Dentro de la variable de “Prácticas clínicas” ofrecimos 17 preguntas diferentes donde 6 se corresponden a la escala de Likert para medir el nivel de ansiedad provocado por dichas prácticas clínicas:

- 0-1 (Muy poca ansiedad)
- 2-4 (Algo de ansiedad)
- 5-6 (Bastante ansiedad)
- 7-9 (Mucha ansiedad)
- 10 (Gran nivel de ansiedad)

**Variable “COVID-19”:**

En la variable de COVID-19 se incluyeron once preguntas de las cuales 5 ofrecían las opciones de respuesta en forma de escala de Likert para medir el nivel de ansiedad provocado por el COVID-19 durante los años universitarios de los estudiantes de enfermería, siendo dicha escala la misma mencionada anteriormente para la variable “Prácticas clínicas”

**Variable “Trabajos universitarios”:**

Para la variable “Trabajos” se ofrecieron dos preguntas. Una se correspondía a la escala de Likert con la cual se pretendía medir el nivel de ansiedad que provocan los trabajos durante los años universitarios y se utilizó la misma escala de Likert de medición del nivel de ansiedad mencionada anteriormente.

**Variable “Situaciones personales”:**

Para la variable “Situaciones personales” realizamos seis preguntas donde tres utilizaban la escala Likert para medir el nivel de ansiedad generado por posibles situaciones personales que pueden tener los estudiantes durante su trayecto universitario.

**Variable “Trabajo de fin de grado”:**

Acerca de la variable “Trabajo de fin de grado” cabe mencionar dos preguntas acerca de éste donde únicamente una utilizaba la escala de Likert para medir de nuevo el nivel de estrés y ansiedad que éste puede generar en los estudiantes.

**Variable “Futuro laboral”:**

En último lugar mencionaremos la variable “Futuro laboral” que en el cuestionario realizado constaba de cuatro preguntas de entre dos y tres opciones de respuesta cada una con el fin de determinar la influencia del miedo a dicho futuro en la ansiedad que padecen los estudiantes.

Todas y cada una de las variables utilizadas y descritas anteriormente serán analizadas con el propósito de dar respuesta al objetivo principal de nuestro trabajo de fin de grado.

**4.4 Aspectos éticos:**

En esta parte de la fase metodológica mencionaremos los aspectos éticos empleados durante la realización de la investigación. Dichos aspectos éticos considerados en este trabajo de fin de grado respetan los principios establecidos en la declaración de Helsinki. Cada participante de la encuesta ha sido informado previamente sobre la fundamentación del estudio, sobre la importancia de su participación y sobre el papel que desempeña dicha participación en nuestro trabajo. Además, todos y cada uno de los participantes han dado su consentimiento informado. (Anexo 1).

En dicho estudio se ha respetado en todo momento sus derechos y la confidencialidad de datos en base a la Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales proveniente de las modificaciones realizadas a la Ley Orgánica 5/1992, del 29 de octubre, reguladora del tratamiento automatizado de datos personales, conocida como LOTARD.

**4.5 Limitaciones:**

En cuanto a las limitaciones encontradas en primer lugar destacaríamos las respuestas obtenidas. Solamente 60 personas han respondido a nuestra encuesta, por lo que el margen de error ha aumentado a un 11.53%.

Además, nos gustaría destacar la falta de tiempo, debido a este factor y a la

incompatibilidad de horarios no hemos podido organizar las sesiones que eran necesarias para que todas, o la mayoría de las personas de nuestra muestra, contestaran la encuesta.

Otra de las limitaciones con la que nos encontramos fue que, para poder abarcar todos los temas de interés para nuestro trabajo, el cuestionario se hacía demasiado largo a la hora de responder, por lo que tuvimos que sintetizar y quitar aquellas preguntas que eran prescindibles.

Por último, cabe destacar como incidencia la imposibilidad de pasar nuestro cuestionario a través del correo de la universidad en forma de divulgación a todos los estudiantes de enfermería debido a temas burocráticos y a la falta de tiempo para poder resolverlos. Debido a este contratiempo tuvimos que buscar la manera de contactar con todos los participantes por otra vía y nos llevó más tiempo del esperado.

## **5 EVALUACIÓN DE RESULTADOS:**

Para el análisis de los resultados hemos utilizado la aplicación Excel del paquete Microsoft Office y han sido descritos en función de sus frecuencias.

Hemos realizado un estudio del perfil sociodemográfico de los participantes, junto con un análisis descriptivo de los datos obtenidos a partir de la variable principal y la exposición de los resultados del resto de variables. Para ello, se han utilizado técnicas como representaciones gráficas en forma de diagramas circulares, medidas de tendencia central como la media y medidas de dispersión como la desviación típica. Por otro lado, para las variables categóricas hemos llevado a cabo las proporciones de cada una y los intervalos de confianza además de la representación mediante gráficos circulares y tablas.

También, hemos realizado el análisis bivariante entre la variable principal "Ansiedad" y tres de las categóricas: "Edad", "Año de inicio de la carrera" y "Género" con tal de identificar la relación existente entre ellas.

Hemos utilizado el programa estadístico JAMOV para la realización de la prueba de Chi cuadrado como medida de asociación y representado los resultados mediante porcentajes y las tablas creadas en dicho programa estadístico.

### 5.1 Perfil sociodemográfico de los participantes:

La muestra total de estudiantes de enfermería que han contestado al cuestionario realizado para el estudio ha sido de 60 participantes (n=60). Dentro de estos, 40 de ellos se situaban en edades comprendidas entre los 18 y los 23 años, correspondiendo a la mayoría de los participantes como se observa en el gráfico 1. Por lo tanto, la edad media de los participantes encuestados es de 23 años (DT=3,979).

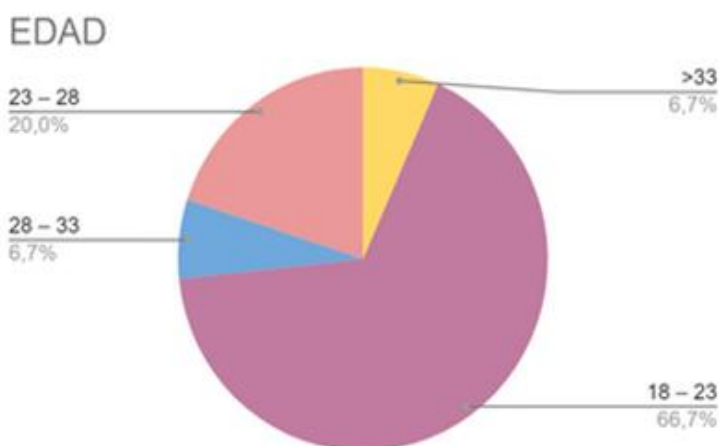


Gráfico 1. Participación de los estudiantes según su edad

La distribución de la muestra según la edad ha sido de un 66,7% en aquellos estudiantes de entre 18 y 23 años, un 20% los pertenecientes a las edades comprendidas entre 23 y 28 y un 6,7% de los participantes se sitúan en edades entre los 28 y 33 años y los mayores de 33 años. (Gráfico 1)

La distribución de la muestra en función del sexo corresponde a un 15% (9 hombres) de los participantes del sexo masculino y el 85% (51 mujeres) restante del sexo femenino (Gráfico 2)

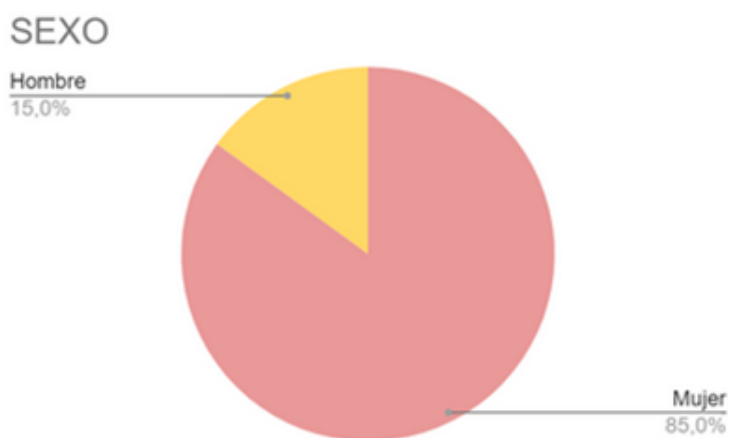


Gráfico 2. Participación de los estudiantes según el sexo



Con respecto a los años de inicio y finalización de la carrera de enfermería el 50% de la muestra comenzó la carrera a partir de 2020, el 26,7% la empezó

**Gráfico 3. Participación de los estudiantes según el año de inicio de la carrera** de 2020, el 26,7% la empezó en 2019 y en menores cantidades se sitúan aquellos que comenzaron en 2018 y 2015 correspondiendo al 10% y 8,3% de la muestra respectivamente. Por lo tanto, la media de año de inicio es el 2019 (DT=1,528), mientras que la media de año de finalización de la carrera es 2023 (DT=1,362). (Gráfico 3 y 4).



**Gráfico 4. Participación de los estudiantes según el año de finalización de la carrera**

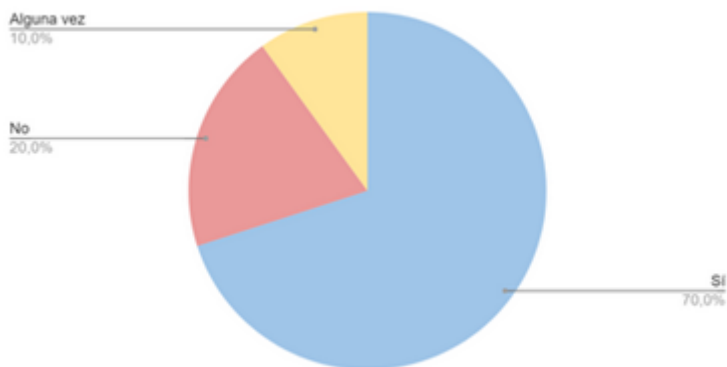
## 5.2 Análisis descriptivo variable principal

Variable principal "Ansiedad":

| PREGUNTA   | RESPUESTA             | PROPORCIÓN |
|--|-----------------------|------------|
| HAN SUFRIDO ANSIEDAD DURANTE EL TRANCURSO DE UN SEMESTRE | SÍ                    | 95%        |
|  | ALGUNA VEZ            | 5%         |
| HAN PADECIDO SINTOMAS DE ANSIEDAD                        | SÍ                    | 70%        |
|  | NO                    | 20%        |
|  | ALGUNA VEZ            | 10%        |
| HAN NECESITADO AYUDA PSICOLOGICA                         | SÍ                    | 33,3%      |
|  | NO                    | 65%        |
|  | ALGUNA VEZ            | 1,7%       |
| RECOMIENDAN LA AYUDA PSICOLOGICA                         | TOTALMENTE DE ACUERDO | 65%        |
|  | DE ACUERDO            | 30%        |
|  | INDIFERENTE           | 5%         |
| EMPEZARON LA CARRERA CON UN DX DE SALUD MENTAL           | SÍ                    | 88,3%      |
|  | NO                    | 11,7%      |
| LA CARRERA HA EMPEORADO LOS SINTOMAS DE ANSIEDAD         | MUCHO                 | 50%        |
|  | BASTANTE              | 50%        |

Tabla 4. Proporciones de ansiedad

Durante los 4 años de carrera ¿has padecido síntomas de ansiedad?

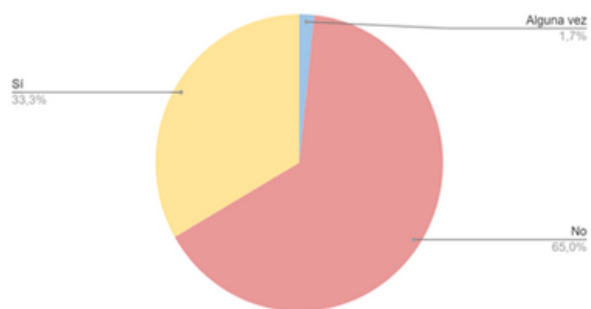


**Gráfico 5. Estudiantes que han sufrido ansiedad durante la carrera**

Según los resultados obtenidos un 70% de los participantes (n=60) han dicho haber padecido síntomas de ansiedad (IC95%: 0,584 a 0,816). Un 10% refieren haberlos padecido alguna vez (IC95%: 0,024 a 0,176) y un 20% respondió no haber sufrido síntomas de ansiedad. (IC95%: 0,1 A 0,3) (Gráfico 5).

Por otro lado, de ese 80%, solamente un 33,3% (IC95%: 0,184 a 0,416) ha necesitado ayuda psicológica y 1,7% (IC95%: -0,0157 a 0,0477) ha referido haberla necesitado alguna vez, siendo el porcentaje más alto aquellos que no la han necesitado un 65% (IC95%: 0,635 a 0,665). (Gráfico 6)

¿Has necesitado ayuda de algún profesional de la salud mental durante las carrera?



**Gráfico 6. Estudiantes que han necesitado ayuda psicológica durante la carrera**

¿Crees que acudir a ese profesional de salud mental fue de ayuda?

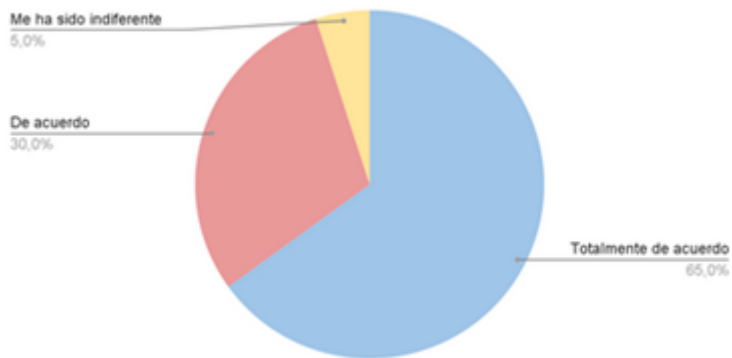


Gráfico 7. Estudiantes que recomiendan ayuda psicológica

De los que refieren haber necesitado ayuda psicológica un 65% (IC95%: 0,412 a 0,826) la recomiendan totalmente y un 30% (IC95%: 0,093 a 0,479) la recomiendan, siendo únicamente indiferente para un 5% (IC95%: -0,042 a 0,137).

En último lugar, el 88,3% (IC95%: 0,813 a 0,953) de los participantes empezaron a cursar la carrera sin padecer ningún problema de salud mental (véase Figura 8). Sin embargo, el 11,7% (IC95%: 0,036 a 0,196) restante que sí había sido diagnosticado, afirma que la carrera ha agravado este problema de salud mental.

¿Entraste en la carrera con algún diagnóstico de salud mental

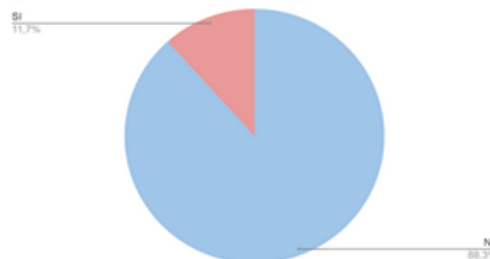


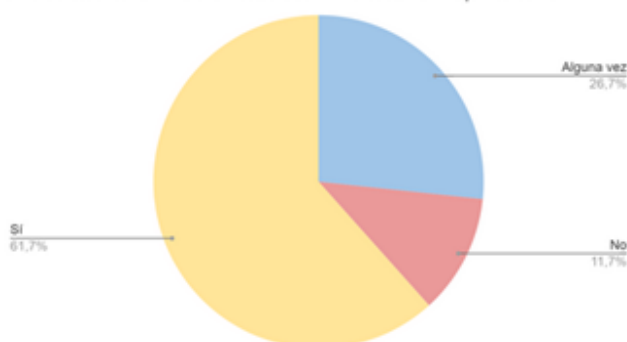
Gráfico 8. Estudiantes que entraron con un problema de salud mental diagnosticado



### 5.3 Exposición de los resultados

#### Variable “Prácticas clínicas”:

Estrés / ansiedad durante la realización de las prácticas



**Gráfico 9. Ansiedad durante las prácticas clínicas**

Tal y como muestran los resultados (Gráfica 9) de los 60 participantes de la encuesta un 61,7% de ellos han afirmado sufrir ansiedad durante las prácticas, un 26,7% refiere haber sufrido estrés o ansiedad alguna vez y un 11,7% niega haber sufrido cualquiera de las dos. Tras este análisis un 88,3% de los estudiantes

que rellenaron la encuesta refieren haber sufrido ansiedad, aunque haya sido en algún momento puntual, durante el periodo de prácticas clínicas.

Por otro lado, a aquellos que habían referido sufrir estrés o ansiedad durante las prácticas se les pidió que especificaran el nivel de estos, obteniendo los siguientes resultados: Un 32,5% afirmó haber sufrido “Algo de ansiedad (entre un 2 y un 4 sobre 10)”, un 35% señaló “Bastante ansiedad (entre 5 y 6 sobre 10)”, un 25% “Mucha ansiedad” (entre un 7 y un 9 sobre 10) y un 7,5% un “Gran nivel de ansiedad (un 10 sobre 10)”. (Tabla 5).

| NIVEL DE ANSIEDAD DURANTE PRÁCTICAS | PORCENTAJE |
|-------------------------------------|------------|
| ALGO DE ANSIEDAD (2-4)              | 32,5%      |
| BASTANTE ANSIEDAD (5-6)             | 35%        |
| MUCHA ANSIEDAD (7-9)                | 25%        |
| GRAN NIVEL DE ANSIEDAD (10)         | 7,5%       |

El mayor porcentaje de respuestas sitúa el nivel de ansiedad durante las prácticas clínicas entre un 5 y un 6 sobre 10 correspondiendo a “Bastante ansiedad”.

**Tabla 5. Nivel de ansiedad durante prácticas clínicas**

Dentro de la misma variable se les preguntó a los participantes sobre dos posibles causas de estrés o ansiedad durante los periodos de prácticas clínicas. Estas incluían la sobrecarga de trabajo y la falta de conocimientos durante este periodo. (Tabla 6).

| CAUSAS                 | PORCENTAJES           |       |
|------------------------|-----------------------|-------|
|                        | SOBRECARGA DE TRABAJO | SÍ    |
| ALGUNA VEZ             |                       | 13,3% |
| NO                     |                       | 20%   |
| FALTA DE CONOCIMIENTOS | SÍ                    | 73,3% |
|                        | ALGUNA VEZ            | 20%   |
|                        | NO                    | 6,7%  |

Tabla 6. Posibles causas de ansiedad en prácticas clínicas

Los resultados muestran que un 66,7% las han padecido a causa de la sobrecarga de trabajo experimentada durante las prácticas clínicas, un 13,3% refirió haberlas sufrido alguna vez y un 20% afirmaron no haberlas sufrido.

En cuanto a la falta de conocimientos durante este periodo un 73,3% de los 60 estudiantes dijo haber padecido ansiedad por la falta de los conocimientos necesarios para superar la realización de dichas prácticas. Un 20% ha referido haberlo sentido en alguna ocasión y un 6,7% niega haber sentido esta falta de conocimientos.

Variable “COVID-19”:

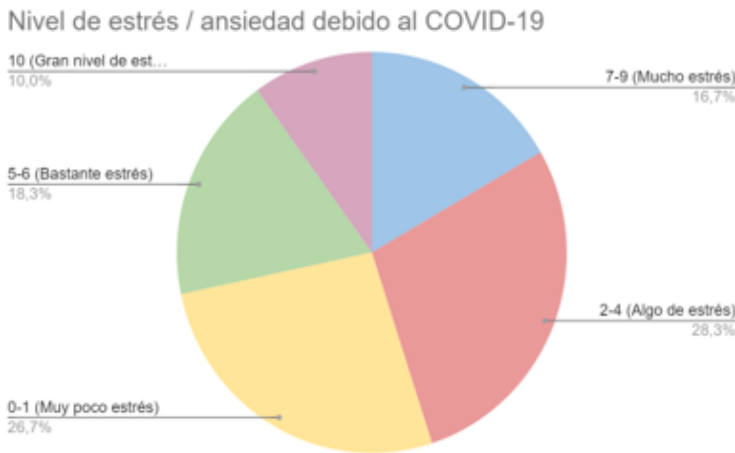


Gráfico 10. Nivel de estrés durante la carrera debido a la pandemia

De todos los participantes un total de 49 personas han cursado al menos un año de la carrera durante la pandemia por COVID-19. Estos afirman en un 73,3% haber sufrido estrés o ansiedad durante la pandemia, mientras que el 26,7% restante niega haber sufrido estrés durante

este periodo.

Por otro lado, para averiguar posibles motivos por los que la pandemia pudo causar dicho estrés se les preguntó en la encuesta si en algún momento de la realización de las prácticas clínicas sintieron miedo al contagio por COVID-19. Los resultados (Gráfico 11) nos muestran que un 48,3% refieren no haber sentido miedo a contagiarse por dicho virus, un 15% comentan haberlo sentido alguna vez y un 36,7% afirma haber tenido miedo.

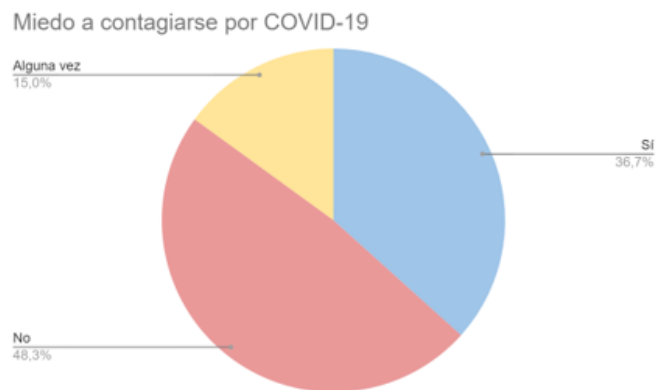


Gráfico 11. Miedo a contagiarse por COVID-19 durante las prácticas clínicas

Además, a aquellos que habían afirmado sentirlo al menos alguna vez (63,3%) se les preguntó acerca del nivel de estrés que este miedo les generaba obteniendo los siguientes resultados:



El mayor porcentaje (35,7%) sitúa este nivel de estrés entre un 5 y un 6 sobre 10 correspondiendo a “Bastante estrés”. Un 28,6% afirma haber percibido un estrés de entre un 7 y un 9 sobre 10 correspondiendo a “Mucho estrés”. Un 21,4% lo sitúa entre un 2 y un 4 sobre 10

siendo esto “Algo de estrés” y un 10,7% refiere poco estrés (entre un 1 y un 0 sobre 10). Únicamente un 3,6% del grupo refiere Mucho nivel de estrés, siendo esto un 10 sobre 10.

Con respecto al auxilio sanitario, solamente lo realizaron un 25% de los participantes (n=60). A este grupo se le preguntó el grado de estrés o ansiedad que les causó la situación. Según los resultados un 33,3% sufrió un nivel de estrés entre 2 y 4 sobre 10 correspondiendo a “Algo de estrés”, un 26,7% señaló un nivel de estrés entre 5 y 6 “Bastante estrés” siendo el mismo porcentaje el que refirió un nivel de estrés de entre 7 y 9 “Mucho estrés”. Los menores porcentajes corresponden a aquellos que sufrieron “Muy poco estrés” entre un 0-1 sobre 10 y “Gran nivel de estrés” (10 sobre 10) siendo en ambos casos los porcentajes de un 6,7%.



¿Te ofrecieron algún tipo de ayuda psicológica durante el periodo de auxilio sanitario?

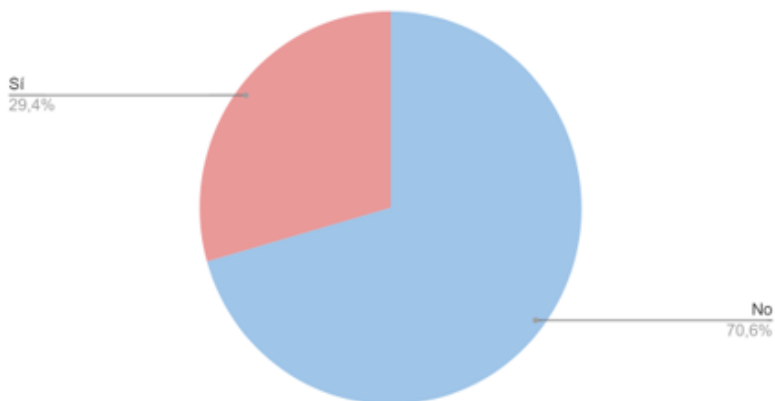


Gráfico 14. Ayuda psicológica durante el auxilio sanitario

Por otro lado, un 70,6% de los participantes que ofrecieron auxilio sanitario afirmaron no haber recibido ayuda psicológica durante este periodo, siendo un 29,4% los que recibieron dicha ayuda.

En último lugar, en relación con el COVID-19 se preguntó el nivel de mejora del estrés desde que la pandemia comenzó a controlarse. Los resultados muestran que un 19,6% de los participantes estaba “totalmente de acuerdo” con que su nivel de estrés había mejorado desde la nueva situación con dicho virus. Un 37,30% estaba “De acuerdo” y un 29,4% mostró indiferencia ante dicho cambio. Por otro lado, un 9,8% está “En desacuerdo” y un 3,9% está “Totalmente en desacuerdo”.

¿Crees que ha mejorado tu nivel de estrés / ansiedad desde que se ha calmado la situación con la pandemia por COVID-...

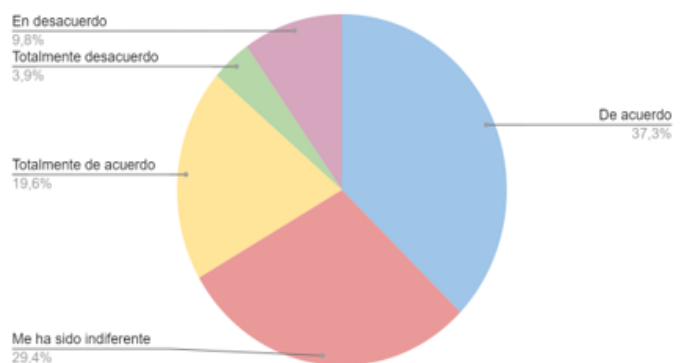
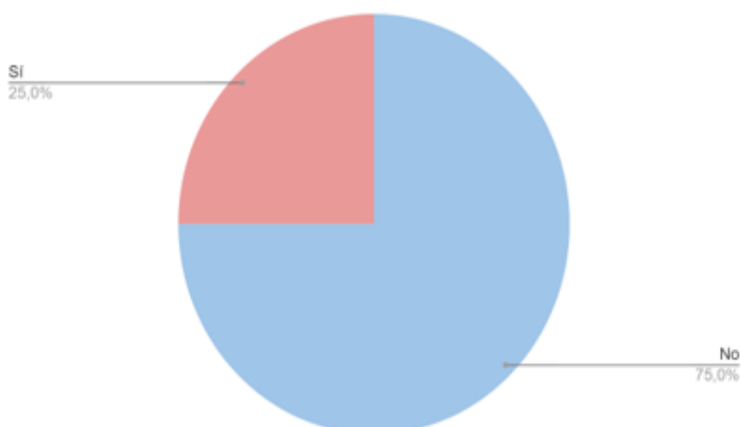


Gráfico 15. Nivel de mejora del estrés ante nueva situación con COVID-19

Variable “Trabajos universitarios”:

¿Es adecuada la cantidad de trabajos de la carrera?



En relación con los trabajos realizados durante la carrera un 75% de los participantes afirma que el número de trabajos a realizar no es adecuado, siendo un 25% los que están de acuerdo con la carga de trabajo que hay actualmente.

Gráfico 16. De acuerdo o en desacuerdo con la cantidad de trabajos

| NIVEL DE ESTRÉS           | PORCENTAJE |
|---------------------------|------------|
| (0-1) MUY POCO ESTRÉS     | 2,3%       |
| (2-4) ALGO DE ESTRÉS      | 13,6%      |
| 5-6 (BASTANTE ESTRÉS)     | 31,8%      |
| 7-9 (MUCHO ESTRÉS)        | 31,8%      |
| 10 (GRAN NIVEL DE ESTRÉS) | 20,5%      |

Tabla 7. Porcentajes de estrés ante trabajos universitarios

A las personas que refirieron no estar de acuerdo (75%) se les preguntó acerca del nivel de estrés que estos trabajos le habían podido provocar. Un 2,3% afirmó que muy poco nivel de estrés (0-1), un 13,6% “Algo

de estrés” (2-4), el 31,8% señaló un nivel de estrés de entre 5 y 6 (Bastante estrés) y el mismo porcentaje señala un nivel de estrés de entre 7 y 9 (Mucho estrés). Un 20,5% afirma un “Gran nivel de estrés (10 sobre 10).

Variable: "situaciones personales":

De los 60 estudiantes que respondieron a la encuesta un 65% afirma haber vivido algún problema personal durante el transcurso de la carrera, mientras que un 35% lo niega.

Dentro de este 65%, el 10,3% sitúa el nivel de estrés o ansiedad entre un 2 y un 4 (Algo de estrés), un 35,9% entre un 5 y un 6 (Bastante estrés), un 33,3% entre un 7 y un 9 (Mucho estrés) y un 20,5% entre un 10 sobre 10 (Gran nivel de estrés) (Gráfico 17).



Gráfico 17. Nivel de estrés causado por problemas personales

Realización de actividad física durante la carrera

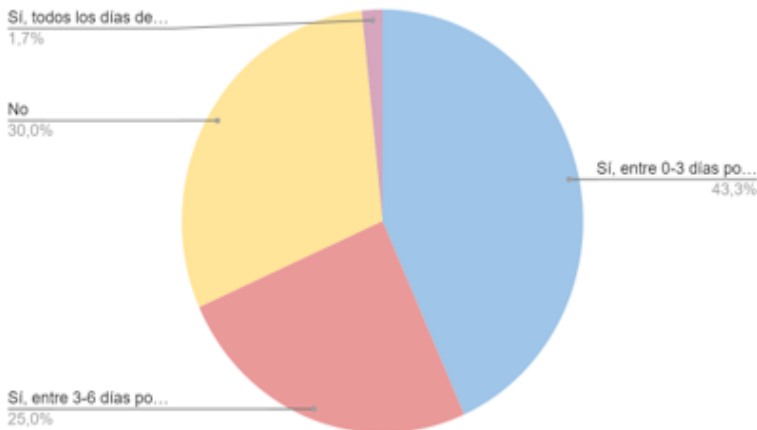


Gráfico 18. Actividad física realizada durante la carrera

Dentro de la misma variable para la pregunta "¿Has realizado ejercicio físico durante la carrera?" Los resultados muestran que un 43,3% afirma haber realizado deporte entre 0 y 3 días por semana, un 25% entre 3 y 6 días por semana, un 1,7% lo realiza

todos los días de la semana sin embargo, el 30% no realiza ningún tipo de actividad física.

Aquellos que contestaron que no realizaban actividad física afirmaron que era debido a la carga de trabajo de la carrera en un 47,6%, otro 28,6% creían que alguna vez era debido a esta carga y un 23,8% no.



Gráfico 19. Falta de actividad física por carga de trabajo

Variable “Trabajo de fin de grado”:

Síntomas de estrés / ansiedad causador por el TFG

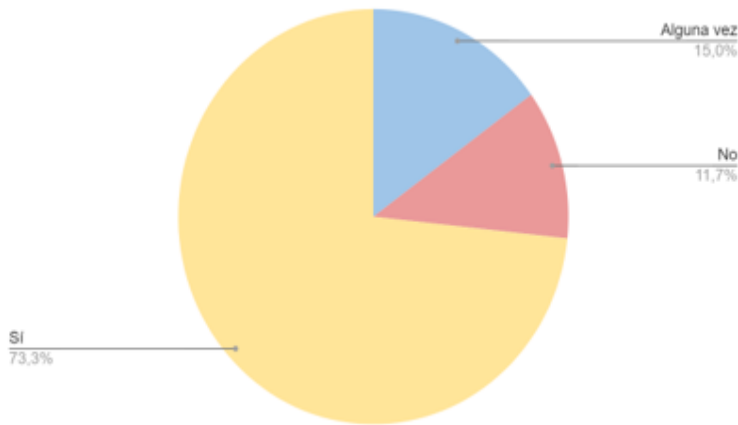


Gráfico 20. Estrés por el TFG

Los resultados obtenidos con respecto a esta variable señalan que un 73,3% de los estudiantes han sufrido o creen que van a sufrir estrés o ansiedad por el trabajo de fin de grado. Un 15% refieren haberlos sufrido o creen que lo van a sufrir alguna vez y un 11,7% no lo han sufrido.



A los que respondieron que sí se les pidió que señalaran el nivel de estrés o ansiedad que éste les estaba provocando siendo un 31,8% un nivel de estrés entre 5 y 6 sobre 10 (Bastante estrés) y el mismo porcentaje para aquellos que sitúan el nivel de estrés entre un 7 y un 9 (Mucho estrés). El 20,5% señala un nivel de estrés de 10 sobre 10 (Gran nivel de estrés). Por otro lado, un 13,6% lo sitúa entre un 2 y un 4 (Algo de estrés) y sólo un 2,3% entre un 0 y un 1 (Poco estrés).

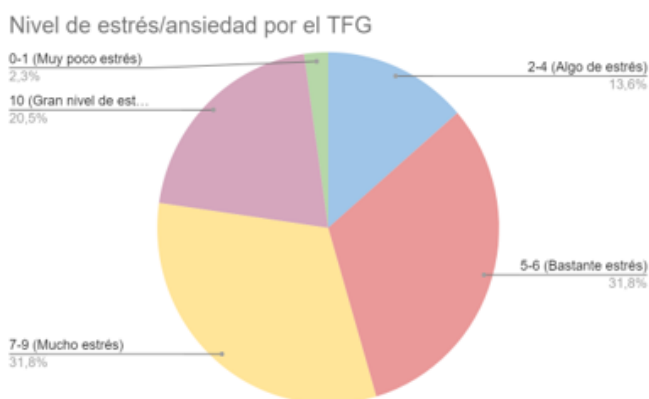


Gráfico 21. Nivel de estrés a causa del TFG

#### Variable "Futuro laboral":

##### Inseguridad a cerca del futuro laboral

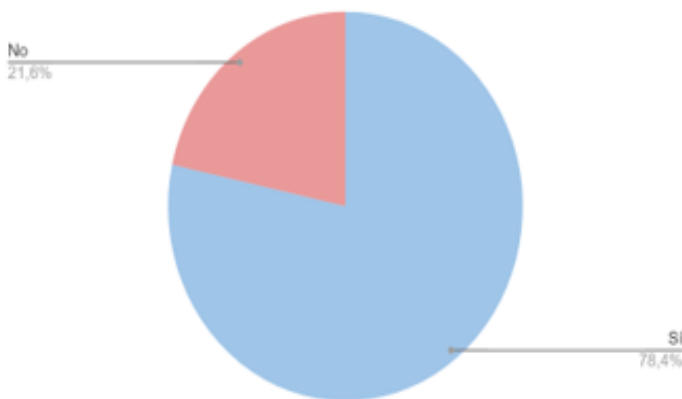


Gráfico 22. Inseguridad/preocupación acerca del futuro laboral

En último lugar se preguntó a los participantes acerca de su inseguridad y preocupación ante el futuro laboral.

Los resultados muestran que un 78,4% afirma haberse sentido inseguros y preocupados acerca de dicho futuro, mientras que un 21,6% lo niegan.

## 5.4 Análisis bivariante:

Se quiso averiguar si alguna de las propiedades sociodemográficas de los participantes como la Edad o el año de inicio de la carrera, estaban relacionadas con el grado de ansiedad que sufrían.

Variable Edad:

### Contingency Tables

| Ansiedad   |                 | Edad    |         |         |         | Total   |
|------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|            |                 | >33     | 18 – 23 | 28 – 33 | 23 – 28 |         |
| Sí         | Expected        | 2.800   | 28.00   | 2.800   | 8.40    | 42.00   |
|            | % within column | 75.0 %  | 77.5 %  | 25.0 %  | 58.3 %  | 70.0 %  |
| No         | Expected        | 0.800   | 8.00    | 0.800   | 2.40    | 12.00   |
|            | % within column | 25.0 %  | 15.0 %  | 25.0 %  | 33.3 %  | 20.0 %  |
| Alguna vez | Expected        | 0.400   | 4.00    | 0.400   | 1.20    | 6.00    |
|            | % within column | 0.0 %   | 7.5 %   | 50.0 %  | 8.3 %   | 10.0 %  |
| Total      | Expected        | 4.000   | 40.00   | 4.000   | 12.00   | 60.00   |
|            | % within column | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % |

| $\chi^2$ Tests |       |    |       |
|----------------|-------|----|-------|
|                | Value | df | p     |
| $\chi^2$       | 10.5  | 6  | 0.106 |
| N              | 60    |    |       |

TABLA 8: análisis vibariable: edad

Para realizar el análisis descriptivo de las dos variables que son la edad y la ansiedad hemos utilizado la fórmula del  $\chi^2$ . Mediante esta fórmula se conoce si las variables son dependientes entre ellas o no. Al observar los resultados obtenidos ( $p=0.106 > 0,05$ )

podemos deducir que las variables son independientes entre ellas, es decir, la edad no influye en probabilidad de padecer ansiedad durante la carrera.

### Variable Año de inicio:

#### Contingency Tables

| Ansiedad   |                 | Año de inicio |         |         |         |         |         | Total   |
|------------|-----------------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|            |                 | 2015          | 2016    | 2017    | 2018    | 2019    | 2020    |         |
| Sí         | Expected        | 3.500         | 1.400   | 0.700   | 4.200   | 11.20   | 21.00   | 42.00   |
|            | % within column | 20.0 %        | 50.0 %  | 0.0 %   | 66.7 %  | 68.8 %  | 83.3 %  | 70.0 %  |
| No         | Expected        | 1.000         | 0.400   | 0.200   | 1.200   | 3.20    | 6.00    | 12.00   |
|            | % within column | 40.0 %        | 50.0 %  | 100.0 % | 16.7 %  | 18.8 %  | 13.3 %  | 20.0 %  |
| Alguna vez | Expected        | 0.500         | 0.200   | 0.100   | 0.600   | 1.60    | 3.00    | 6.00    |
|            | % within column | 40.0 %        | 0.0 %   | 0.0 %   | 16.7 %  | 12.5 %  | 3.3 %   | 10.0 %  |
| Total      | Expected        | 5.000         | 2.000   | 1.000   | 6.000   | 16.00   | 30.00   | 60.00   |
|            | % within column | 100.0 %       | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % |

| $\chi^2$ Tests |       |    |       |
|----------------|-------|----|-------|
|                | Value | df | p     |
| $\chi^2$       | 15.7  | 10 | 0.109 |
| N              | 60    |    |       |

**TABLA 9: análisis vibariable: año de inicio**

año de inicio y ansiedad no son dependientes entre ellas. Es decir, durante todos los años antes y después de la pandemia ha habido factores que provoquen ansiedad en los estudiantes.

### Variable Sexo:

| ANSIEDAD   |                 | Sexo    |         | Total   |
|------------|-----------------|---------|---------|---------|
|            |                 | Mujer   | Hombre  |         |
| Sí         | Observed        | 36      | 6       | 42      |
|            | % within column | 70.6 %  | 66.7 %  | 70.0 %  |
| No         | Observed        | 11      | 1       | 12      |
|            | % within column | 21.6 %  | 11.1 %  | 20.0 %  |
| Alguna vez | Observed        | 4       | 2       | 6       |
|            | % within column | 7.8 %   | 22.2 %  | 10.0 %  |
| Total      | Observed        | 51      | 9       | 60      |
|            | % within column | 100.0 % | 100.0 % | 100.0 % |

| $\chi^2$ Tests |       |    |       |
|----------------|-------|----|-------|
|                | Value | df | p     |
| $\chi^2$       | 2.02  | 2  | 0.365 |
| N              | 60    |    |       |

**TABLA 10: análisis vibariable: sexo**

Por otro lado, también hemos querido analizar mediante la misma prueba si el año de inicio de los estudios de enfermería afectan o no a la ansiedad en los estudiantes. El resultado obtenido ( $p=0.109 > 0,05$ ), indica que las variables

En tercer lugar, hemos querido comprobar si en nuestro caso la variable del sexo era dependiente o no a la ansiedad. Los resultados muestran que ( $p=0,365 > 0,05$ ) por lo tanto, podríamos decir que en nuestro estudio son variables independientes el sexo y la ansiedad.

## 6 DISCUSIÓN:

Los estudiantes universitarios son una población vulnerable de presentar ansiedad, depresión y estrés. Según los estudios, los de enfermería en concreto, forman parte del grupo de riesgo en salud mental y dicho estrés y ansiedad son unos de los problemas más comunes entre los estudiantes de esta carrera. (1, 8,12). Tras el estudio, en los resultados se puede observar que un 80% de la muestra obtenida ha presentado al menos en alguna ocasión síntomas de estrés y/o ansiedad durante la carrera de enfermería.

Según los artículos encontrados, uno de los períodos más estresantes corresponde a la realización de las prácticas clínicas, donde muchos de los estudiantes padecen síntomas de estrés y/o ansiedad (5). Tras el análisis, un 76,6% de los estudiantes encuestados indicaron un aumento de estrés, al menos en alguna ocasión, durante los periodos de prácticas clínicas.

Por otro lado, la reciente pandemia por COVID-19 ha mostrado un gran impacto en el mundo académico (6). Los niveles de estrés y ansiedad debido a esta pandemia en los estudiantes de enfermería han aumentado, mientras que el bienestar tanto físico como mental ha disminuido. El hecho de haber realizado prácticas o haber trabajado durante la pandemia y el miedo a ser contagiados o incluso a contagiar, se han asociado con altos niveles de ansiedad y estrés en numerosos estudios (13).

Los resultados obtenidos señalan que un 45% de (n=60) refiere un nivel de ansiedad de moderado a alto debido a esta pandemia y más del 50% afirma haber sentido miedo por contagiarse en algún momento. Además, un 56,9% ha referido una mejora de dicho estrés y/o ansiedad desde que la situación por el COVID-19 está más controlada, lo que nos lleva a corroborar la relación entre la pandemia y el estrés o la ansiedad que sufre este grupo de estudiantes.

Por otro lado, hay estudios que sitúan a la carga de trabajo entre una de las causas más habituales de estrés y/o ansiedad entre estos estudiantes (8,9). Según nuestros resultados, el 75% de los estudiantes opinan que hay una sobrecarga de trabajo, de todos estos a un 88,9% esta sobrecarga de trabajo le ha generado estrés.

El deporte y la actividad física han sido descritos como posibles métodos de disminución del estrés o la ansiedad (11). En el estudio se ha observado que la mayoría de los estudiantes que refieren estrés y/o ansiedad no realiza ejercicio físico o lo hace en muy poca medida, un 30% de los participantes no realizan ningún tipo de actividad física, un 43,3% refieren realizarlo entre 0-3 días, el 25% entre 3-6 y

solamente el 1% de los participantes realiza actividad física diaria. De los que no realizan ningún tipo de actividad física un 47,6% (n=21) lo relaciona con la falta de tiempo que tienen por el volumen de trabajo que les supone la carrera.

En los estudios revisados se ha observado una mayor prevalencia tanto de estrés como de ansiedad entre la población femenina (3). Tras nuestro análisis bivariante, se muestra independencia entre la ansiedad y el género de la persona, es decir, no existe relación entre el sexo del estudiante con el hecho de padecer o no ansiedad y/o estrés. Sin embargo, es importante recalcar que la muestra obtenida del cuestionario es de 60 personas y esto implica que el margen de error de los resultados es del 11.53%.

Además, el 85% de los participantes son mujeres siendo solamente un 15% aquellas respuestas que representan al sexo masculino, lo que nos limita la comparación con otros estudios con respecto a esta variable.

## **7 PLAN DE ACCIÓN:**

Tras el análisis de la situación y la identificación de los diferentes factores que provocan estrés y/o ansiedad entre los estudiantes de enfermería hemos elaborado un plan de acción para que esta situación mejore durante los próximos años.

En primer lugar, proponemos incorporar programas de apoyo psicológico a los que los estudiantes tengan acceso durante toda la carrera. Estos podrán contactar con los profesionales por el correo de la universidad y pedir cita cuando lo necesiten. Además, los mismos profesionales, 2 veces por semana, realizarán sesiones grupales divididas por curso, ya que las necesidades varían de un curso a otro. Estos cursos consistirían en la enseñanza de distintas técnicas de relajación y manejo del estrés y cómo aplicar dichas técnicas en los momentos de mayor estrés y/o ansiedad.

Por otro lado, otro de los factores de aumento del estrés y la ansiedad es la excesiva cantidad de trabajos que hay que realizar durante estos 4 años. Proponemos que parte de estos trabajos se cambien por actividades de role playing en clase, en los que se trabajen los mismos objetivos que con los trabajos por escrito, pero, de manera más dinámica y atractiva para los alumnos y con el propósito de llevar menor carga de trabajo a casa. También se podría trabajar el temario mediante simulaciones en las que los alumnos tienen que ir respondiendo a preguntas para poder avanzar en la misma, sería otra manera de introducir la teoría, pero de una manera más amena y divertida.

En tercer lugar, proponemos incorporar programas de actividad física para los estudiantes de enfermería. Los programas serán diferentes cada año y los participantes no tendrán que realizar una de las asignaturas optativas, ya que, si se unen al programa obtendrán un número de créditos al final del curso. El programa consistirá en 2 veces a la semana, fuera de horario de clase, un profesional organizará sesiones de actividad física 50 minutos. Durante el curso los alumnos irán realizando diferentes actividades como puede ser una carrera de obstáculos, yoga, natación y muchas otras, de esta manera no se llegará a hacer repetitivo y conseguiremos que al menos 2 veces por semana realicen actividad física y se relajen.

Por último, otro de los factores estresantes es el trabajo de fin de grado. Sin embargo, entendemos que es un trámite obligatorio que realizar para tratar en primera línea la actividad de investigación científica antes de finalizar los estudios. No obstante, creemos que todas las opciones propuestas anteriormente, pueden ayudar a mejorar esta situación y que el nivel de estrés y/o ansiedad que sientan los estudiantes sea menor al que refieren actualmente en la encuesta. (ANEXO 4).

## **8 CONCLUSIONES:**

Tal y como se describe en los artículos revisados, existe un alto porcentaje de estrés y/o ansiedad y son muchos los estudiantes que han padecido síntomas de ambos en algún momento de la carrera.

Tras el estudio, hemos podido comprobar que los factores que contribuyen a este estrés y/o ansiedad son la excesiva carga de trabajo, destacando el trabajo de fin de grado como uno de los más estresantes, la presión que experimentan estos estudiantes durante la realización de las prácticas clínicas, el desconocimiento existente ante el futuro laboral y la pandemia por COVID-19.

También hemos podido objetivar un empeoramiento del estrés y la ansiedad durante este periodo. Los participantes de la encuesta afirman un aumento de su malestar emocional y lo justifican con el miedo al contagio por dicho virus, el estrés vivido durante el auxilio sanitario o los meses de cuarentena.

Por otro lado, a partir de la búsqueda bibliográfica se encontraron artículos que señalaban la inexistencia de ayuda psicológica dirigida a estos estudiantes que participaron en el auxilio sanitario. Los resultados obtenidos nos llevan a plantearnos la alta necesidad de dicha ayuda hacia este grupo, así como, el aumento de clases durante la carrera donde se lleven a cabo técnicas de control y manejo del estrés y la

ansiedad en una profesión que tanto lo necesita como es la enfermería.

Finalmente, en algunos de los artículos revisados encontramos posibles remedios y técnicas para paliar el estrés y la ansiedad, por lo que decidimos llevar a cabo el diseño de un plan de acción que creemos que sería interesante poder implantar en un futuro, para llegar a proporcionar una mejora del bienestar y la salud mental de los estudiantes de enfermería y poder dar solución a la evidente problemática existente entre este grupo de estudiantes.

## 9 BIBLIOGRAFÍA:

1. Santamaría AL, Masot O, Velez OC, Botigué T, Sánchez TC, Roca J. Diagnostic Concordance between the Visual Analogue Anxiety Scale (VAS-A) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in Nursing Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/12/7053>
2. Muvdi Muvdi Y, Malvaceda Frías E, Barreto Vásquez M, Madero Zambrano K, Mendoza Sánchez X, Bohórquez Moreno C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*. 2021. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte>
3. Osborn TL, Wasanga CM, Ndeti DM. Transforming mental health for all. *The BMJ*. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
4. Natanael LR, Ricardo ME, Cinthya P, Nallely RL, Viridiana RD, Francisco S, et al. Artículo estres suicidio mendeley 2016. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/70c5c25a-ab4f-366f-a887-bf1620c09877/>
5. Avila Anahi Clemente M. Facultad de Enfermería Tesis “ Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería ” Presenta L . E Zitlally Anahi Clemente Arias Director de Tesis MCE . María Luz de Ávila Arroyo. Univ autónomo puebla [Internet]. 2021. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11807/2/0210126140649-7284-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Reverté-Villarroya S, Ortega L, Lavedán A, Masot O, Burjalés-Martí MD, Ballester-Ferrando D, et al. The influence of COVID-19 on the mental health of final-year nursing students: comparing the situation before and during the pandemic. *International journal of mental health nursing*. 2021. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inm.12827>
7. Navas W, Vargas M. Psiquiatría. Trastornos de ansiedad : revisión Dirigida Para. *Rev Medica Costa Rica y Centroam* [Internet]. 2012. Disponible en: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>
8. Subirón A, Ana L, Antón I, Urcola F, Satústegui P, Ánguas A. Estudio mixto del distrés psicológico en los alumnos del Grado en Enfermería ante las prácticas curriculares externas durante la pandemia de Covid-19. *Parainfo Digit Proy*.



2020.

Disponible

en:

[https://zaguan.unizar.es/record/97299/files/texto\\_completo.pdf](https://zaguan.unizar.es/record/97299/files/texto_completo.pdf)

9. 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 [Academic stress in health students at a public university, Cartagena- Colombia]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11227/10766>
10. Kupcewicz E, Mikla M, Kadučáková H, Grochans E, Valcarcel MDR, Cybulska AM. Correlation between Positive Orientation and Control of Anger, Anxiety and Depression in Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/4/2482>
11. Guerra Santiesteban JR, Gutiérrez Cruz M, Zavala Plaza M, Singre Álvarez J, Goosdenovich Campoverde D, Romero Frómeta E. Relationship between anxiety and physical exercise. *Rev Cuba Investig Biomed*. 2017. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&tlng=pt)
12. Soares De Cavalho, D. . Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). 2018. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/6f9cac8c-c2f5-32f3-bdab-b111fd89a012/>
13. Roldán-Merino J, Hurtado-Pardos B, Molina-Raya L, Bande D, Casas I, Farrés-Tarafa M. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on nursing students in the first wave: A cross-sectional survey. *Nurs Open*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35355432/>
14. Marrero González CM, Arias Hernández MM, García Hernández AM. De estudiante de enfermería de la Universidad de La Laguna a enfermera, en tiempos de Covid-19. Estudio exploratorio. *Cuid Rev Enfermería La Univ La Laguna*. 2021. Disponible en: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/26651/CRE\\_01\\_%20%282021%29\\_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/26651/CRE_01_%20%282021%29_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Farfán-Zúñiga, X, Jaman-mewes P, Zimmermann-vildoso M, Campos-lobos C. experience during the COVID-19 pandemic: a qualitative research Original

- article Nursing students. 2022. Disponible en: <http://www.scielo.org.co.sabidi.urv.cat/pdf/iee/v40n2/2216-0280-iee-40-02-e13.pdf?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
16. Fernández-sánchez A, Fajardo-Santana M, Ortega-Ceballos P, Macias-Carrillo C. Knowledge , practices and lifestyle during COVID-19 among university students in Mexico : online survey Conocimientos , prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México : encuesta en línea. 2021. Disponible en: <https://revenferneurolenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/342/413?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&url=https://revenferneurolenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/342/413&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
17. Muvdi Muvdi Y, Malvaceda Frías E, Barreto Vásquez M, Madero Zambrano K, Mendoza Sánchez X, Bohórquez Moreno C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. Revista Cuidarte. 2021. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte>.
18. Galvão DDS, Reis NFC de C, Cardoso SV, Reis TDN, Ferreira AA. Aspectos psicossociais de acadêmicos de Enfermagem durante a pandemia da COVID-19. Enferm em Foco. 2020. Disponible en: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4001/997?id=10165&user=univ-rovira nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
19. Xavier B, Camarneiro AP, Loureiro L, Menino E, Cunha-Oliveira A, Monteiro AP. Impact of covid-19 on the family, social, and academic dynamics of nursing students in Portugal. Rev Enferm Ref. 2020. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ref/article/view/50409p/50409p?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
20. Subirón A, Ana L, Antón I, Urcola F, Satústegui P, Ánguas A. Estudio mixto del distrés psicológico en los alumnos del Grado en Enfermería ante las prácticas curriculares externas durante la pandemia de Covid-19. Paraninfo Digit Proy. 2020. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/pd/article/view/e32128d/e32128d?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>

21. Fernandez Cuesta V. Enfermera novata en tiempo de coronavirus. 2020. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ec/article/view/e20164r/e20164r?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
22. Fernández IAM, Moreno SC, Díaz LC, Gallegos-Torres RM, Fernández JAM, Martínez EKH. Fear, Stress, and Knowledge regarding COVID-19 in Nursing Students and Recent Graduates in Mexico. *Investig y Educ en Enferm*. 2021. Disponible en: <http://www.scielo.org.co.sabidi.urv.cat/pdf/iee/v39n1/2216-0280-iee-39-01-e05.pdf?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
23. Souza JB De, Vendruscolo C, Bitencourt JVDOV, Fonseca GS, Batista JDL, Heideman I. Interprofessionality and actions in the fight against COVID-19: dialogues with healthcare students. *Index de Enfermería*. 2021. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e12970/e12970?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
24. Manzanares I, Sevilla Guerra S, Lombraña Mencía M, Acar-Denizli N, Miranda Salmerón J, Martínez Estalella G. Impact of the COVID-19 pandemic on stress, resilience and depression in health professionals: a cross-sectional study. *Int Nurs Rev*. 2021. Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34242605/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34242605)
25. Sveinsdóttir H, Flygenring BG, Svavarsdóttir MH, Thorsteinsson HS, Kristófersson GK, Bernharðsdóttir J, et al. Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. 2021. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691721003270?via%3Dihub>
26. Jantara RD, Abreu DPG, Santana LDL, Piexak DR, Ribeiro JP, Barlem JGT. Isolamento social e solidão em estudantes de enfermagem no contexto da pandemia COVID-19. *Rev Enferm UERJ*. 2022. Disponible en: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/63609/41812?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&url=https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/63609/41812&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>

27. Rojas-Torres IL, Guerra-Ramirez M, Gómez Bermudez JP, Robles Ríos MJ. Nursing process for students with stress demonstrations, associated with social distance from COVID-19. Rev Enferm USBBC. 2022. Disponible en: [http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1177/dis\\_covid?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74#google\\_vignette](http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1177/dis_covid?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74#google_vignette)
28. Baixinho CL, Ferreira ÓR. Ser estudante de enfermagem em tempos de COVID-19. Esc Anna Nery. 2021. Disponible en: <https://www.scielo-br.sabidi.urv.cat/j/ean/a/nGqxXmXcMqKvQHRJ4GfjCyw/?format=html>
29. Gonçalves Lourenço TM, Borges Charepe Z, Freitas Pestana CBC, Mascarenhas Rabiais IC, Sáez Alvarez EJ, Abreu Figueiredo RMS, et al. Hope and psychological well-being during the sanitary crisis by COVID-19: A study with nursing students. Esc Anna Nery. 2021. Disponible en: <https://www.scielo-br.sabidi.urv.cat/j/ean/a/vkjGLDpqmLW7wGqrrQGPKCC/?format=html#>
30. Gül U, Altunta D, Efe E. A year and a half later: Clinical experiences of intern nursing students in the COVID-19 Pandemic: A constructivist grounded theory. Nurse Educ Pract. 2022. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595322000956?via%3Dihub>
31. Lavedán Santamaría A, Masot O, Canet Velez O, Botigué T, Cemeli Sánchez T, Roca J. Diagnostic Concordance between the Visual Analogue Anxiety Scale (VAS-A) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) in Nursing Students during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742303/>
32. Kupcewicz E, Mikla M, Kadučáková H, Grochans E, Valcarcel MDR, Cybulska AM. Correlation between Positive Orientation and Control of Anger, Anxiety and Depression in Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206674/>
33. Curcio F, González CIA, Zicchi M, Sole G, Finco G, Ez Zinabi O, Melo P, Galletta M, Martinez-Riera JR. COVID-19 Pandemic Impact on Undergraduate Nursing Students: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35886200/>

34. Cobo-Cuenca AI, Fernández-Fernández B, Carmona-Torres JM, Pozuelo-Carrascosa DP, Laredo-Aguilera JA, Romero-Gómez B, Rodríguez-Cañamero S, Barroso-Corroto E, Santacruz-Salas E. Longitudinal Study of the Mental Health, Resilience, and Post-Traumatic Stress of Senior Nursing Students to Nursing Graduates during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36293681/>
35. Mendez-Pinto I, Antuña-Casal M, Mosteiro-Díaz MP. Psychological disorders among Spanish Nursing students three months after COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *Int J Ment Health Nurs*. 2023. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36330581/>
36. Ruiz-Grao MC, Cebada-Sánchez S, Ortega-Martínez C, Alfaro-Espín A, Candel-Parra E, García-Alcaraz F, Molina-Alarcón M, Delicado-Useros V. Nursing Student Satisfaction with the Teaching Methodology Followed during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Basel)*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35455775/>
37. Gonçalves Lourenço TM, da Silva Reis ACR, Sáez Alvarez EJ, Abreu-Figueiredo RMS, Charepe ZB, Marques G, Franco Gonçalves MLV. Predictive Model of the Psychological Well-Being of Nursing Students During the COVID-19 Lockdown. *SAGE Open Nurs*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35493546/>
38. Alcalá-Albert GJ, García-Carpintero Blas E, Gómez-Moreno C, González-Morón C, Sanz-Melero A, Robledillo-Mesa AS, Vélez-Vélez E. Back to Clinical Training during the COVID-19 Pandemic: Perspective of Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36361119/>
39. Gómez-Moreno C, García-Carpintero Blas E, Lázaro P, Vélez-Vélez E, Alcalá-Albert GJ. Challenge, fear and pride: nursing students working as nurses in COVID-19 care units. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35861598/>
40. Belén A, Valera S, Carmen A, López L, Solanas IA, Urcola F, et al. Estudio mixto del estrés psicológico en los alumnos del Grado en Enfermería ante las prácticas curriculares externas durante la pandemia de Covid-19. *Parainfo Digit Proy*. 2020. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/d23bdb25-46d6-3afd-aafd-23d70ef272f9/>

41. Sigüenza, W., & Vílchez, J. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2021. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/919c9011-2b67-3e59-8239-954af155bf07/>
42. Fernández-Montells R, Núñez Vázquez A. Enfermedad por coronavirus 2019 (SARS -COV-2). *Rev Científica Higía la Salud*. 2021. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/covid-19/>
43. Quijije Segovia S. Percepción de riesgo del Covid 19 en estudiante de enfermería UNESUM. *Rev Científica Higía la Salud*. 2020. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/399565d1-abbe-3dfc-a725-7c7909786889/>
44. Natanael LR, Ricardo ME, Cinthya P, Nallely RL, Viridiana RD, Francisco S, et al. Estrés e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Lux Médica*. 2016. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/70c5c25a-ab4f-366f-a887-bf1620c09877/>
45. Rodríguez García B, Arenal Gota T, Vega Martínez MC, Blanco Montagut LE. Prevalencia de estresores académicos en estudiantes de Grado en Enfermería. *Metas Enferm may*. 2018. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/e562a024-50b5-3125-993f-d6a0b15290ec/>
46. Soares De Cavalho, D. Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). 2018. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/6f9cac8c-c2f5-32f3-bdab-b111fd89a012/>
47. Martínez-Vázquez S, Martínez-Galiano JM, Peinado-Molina RA, Gutiérrez-Sánchez B, Hernández-Martínez A. Validation of General Anxiety Disorder (GAD-7) questionnaire in Spanish nursing students. *PeerJ*. 2022. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36340193/>
48. Reverté-Villarroya S, Ortega L, Lavedán A, Masot O, Burjalés -Martí MD, Ballester -Ferrando D, et al. The influence of COVID-19 on the mental health of final-year nursing students: comparing the situation before and during the pandemic. *Online library*. 2021. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/inm.12827>

49. Flølo TN, Gjeilo KH, Andersen JR, Haraldstad K, Hjelmeland IHH, Iversen MM, et al. The impact of educational concerns and satisfaction on baccalaureate nursing students' distress and quality of life during the Covid-19 pandemic; a cross-sectional study. *BMC Nurs.* 2022. Disponible en: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-022-00962-7>
50. Majrashi A, Khalil A, Nagshabandi EA, Majrashi A. Stressors and Coping Strategies among Nursing Students during the COVID-19 Pandemic: Scoping Review. *Nurs Rep.* 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8608052/>
51. Hamadi HY, Zakari NMA, Jibreel E, AL Nami FN, Smida JAS, Ben Haddad HH. Stress and Coping Strategies among Nursing Students in Clinical Practice during COVID-19. *Nurs Reports.* 2021. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2039-4403/11/3/60>
52. Guillén-Riquelme A, Buela-Casal G. Meta-analysis of group comparison and meta-analysis of reliability generalization of the state-trait anxiety inventory questionnaire (STAI). *Cuestionario DEL, Inventory SA, Buela-casal AGG.* 2014. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272014000100007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000100007)
53. Kim SC, Sloan C, Montejano A, Quiban C. Impacts of Coping Mechanisms on Nursing Students' Mental Health during COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Survey. *Nurs Reports.* 2021. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2039-4403/11/1/4>
54. Centro de Coordinacion S. Transmisión de SARS-CoV-2. *Minist Sanid .* 2021. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20210507\\_TRANSMISION.pdf](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20210507_TRANSMISION.pdf)

55. Fernández IAM, Moreno SC, Díaz LC, Gallegos-Torres RM, Fernández JAM, Martínez EKH. Fear, Stress, and Knowledge regarding COVID-19 in Nursing Students and Recent Graduates in Mexico. *Investig y Educ en Enferm*. 2021. Disponible en: <http://www.scielo.org.co.sabidi.urv.cat/pdf/iee/v39n1/2216-0280-iee-39-01-e05.pdf?id=10165&user=univ-rovira&nivel=2&md=175bc067689b620f0afcfea4029e7f74>
56. Velarde-García JF, González-Hervías R, Álvarez-Embarba B, Cachón-Pérez JM, Rodríguez-García M, Oliva-Fernández O, González-Sanz P, Palacios-Ceña D, Moro-López-Menchero P, Fernández-de-Las-Peñas C, Mas Espejo M. Under-graduate nursing students working during the first outbreak of the COVID-19 pandemic: A qualitative study of psychosocial effects and coping strategies. *Int J Nurs Pract*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35580863/>
57. Roldán-Merino J, Hurtado-Pardos B, Molina-Raya L, Bande D, Casas I, Farrés-Tarafa M. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on nursing students in the first wave: A cross-sectional survey. *Nurs Open*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35355432/>
58. Moreno-Sánchez E, Merino-Godoy MD, Piñero-Claros S, Santiago-Sánchez A, Del-Campo-Jiménez Á, Mariscal-Pérez L, Rodríguez-Miranda FP, Costa EI, Gago-Valiente FJ. Nursing Education during the SARS-CoV-2 Pandemic: Assessment of Students' Satisfaction with e-Learning Environment. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35206212/>
59. Kupcewicz E, Mikla M, Kadučáková H, Grochans E. Loneliness and Satisfaction with Life among Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35270618/>
60. Serrano-Gómez D, Velasco-González V, Alconero-Camarero AR, González-López JR, Antonín-Martín M, Borrás-Santos A, et al. COVID-19 Infection among Nursing Students in Spain: The Risk Perception, Perceived Risk Factors, Coping Style, Preventive Knowledge of the Disease and Sense of Coherence as Psychological Predictor Variables: A Cross Sectional Survey. *Nurs Reports*. 2022. Available from: <https://www.mdpi.com/2039-4403/12/3/66>



61. Bas-Sarmiento P, Lamas-Toranzo MJ, Fernández-Gutiérrez M, Poza-Méndez M. Health Literacy, Misinformation, Self-Perceived Risk and Fear, and Preventive Measures Related to COVID-19 in Spanish University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36430094/>
62. Parra X., Antúnez J, Torres D. La formación profesional pedagógica en estudiantes de enfermería durante pesquisaje en enfrentamiento a la COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*. 2020. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/c7e22e82-5e7c-3cf6-98b2-7db5b48f96ab/>
63. Sigüenza CWG, Vílchez TJL. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cub Med Mil* . 2021. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105657>
64. Navas W, Vargas M. Psiquiatría. Trastornos de ansiedad: revisión Dirigida Para. *Rev Medica Costa Rica y Centroam*. 2012. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>

## 10 ANEXOS

### ANEXO 1: CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

| Ámbito           | Variable  |   | Tipos de variable  |
|------------------|---|---|--------------------|
|                  | Definición conceptual                                       | Definición operacional  |                    |
| Sociodemográfico | Edad  | En años   | Cuantitativa       |
|                  | Género  | -Masculino<br>-Femenino<br>-Otros   | Cualitativa        |
|                  | Año de inicio de la carrera                                 | -2015<br>-2016<br>-2017<br>-2018<br>-2019<br>->2020                             | Cuantitativa       |
|                  | Año de finalización de la carrera                           | -2018<br>-2019<br>-2020<br>-2021<br>-2022<br>-2023<br>-Sigo cursando la carrera | Cuantitativa       |
| Ansiedad         | Nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes de enfermería | -Alto<br>-Medio<br>-Bajo  | Categórica ordinal |

|                         |   |                          |                    |
|-------------------------|---|--------------------------|--------------------|
| Prácticas clínicas      | Nivel de influencia de las prácticas clínicas en el estrés y ansiedad de los estudiantes de enfermería            | -Alto<br>-Medio<br>-Bajo | Categórica ordinal |
| Covid-19                | Nivel de ansiedad provocado por la pandemia por Covid-19  | -Alto<br>-Medio<br>-Bajo | Categórica ordinal |
| Trabajos universitarios | Nivel de ansiedad ante la sobrecarga por trabajos durante la carrera  | -Alto<br>-Medio<br>-Bajo | Categórica ordinal |
| Situaciones personales  | Nivel de influencia de las vivencias personales en la ansiedad de los estudiantes de enfermería                   | -Alta<br>-Media<br>-Baja | Categórica ordinal |
| Futuro Laboral          | Nivel de influencia del futuro laboral o el miedo a éste en la ansiedad que padecen los estudiantes de enfermería | -Alto<br>-Medio<br>-Bajo | Categórica ordinal |

**Tabla 3: Clasificación de variables**

## ANEXO 2: HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Gestión del estrés y la ansiedad en los estudiantes de enfermería

Datos de contacto de las investigadoras principales: Alba Guerendiain Aparicio, DNI:73045533V, Tel:620606496, correo: [guerendiain.alba@gmail.com](mailto:guerendiain.alba@gmail.com), Leire Izquierdo Calavia, DNI: 78777613Z, Tel:660657117, correo: [leireizquierdoc@gmail.com](mailto:leireizquierdoc@gmail.com)

Yo ....., con DNI .....

- He recibido la información sobre el estudio del que voy a ser partícipe.
- He podido hacer las preguntas y resolver mis dudas sobre el estudio y mi participación.
- Entiendo mi participación en el estudio de acuerdo con la información recibida, así como los riesgos y beneficios que conlleva
- Acepto que mi participación es voluntaria y doy libremente mi conformidad para participar en el estudio
- Se que puedo retirarme en cualquier momento de la participación en el estudio sin que eso me pueda causar ningún tipo de perjuicio
- Estoy informado sobre el tratamiento que se realizará de mi datos personales
- Doy mi consentimiento para el acceso y utilización de mis datos en las condiciones detalladas en la explicación sobre el estudio.

Sí  No

- Doy mi consentimiento para la difusión de mis datos personales junto con la publicación de los resultados del estudio.

Sí  No

- Una vez finalizada la investigación, es posible que los datos obtenidos sean de interés para otros estudios relacionados. En relación a esto, se ofrecen las siguientes opciones:

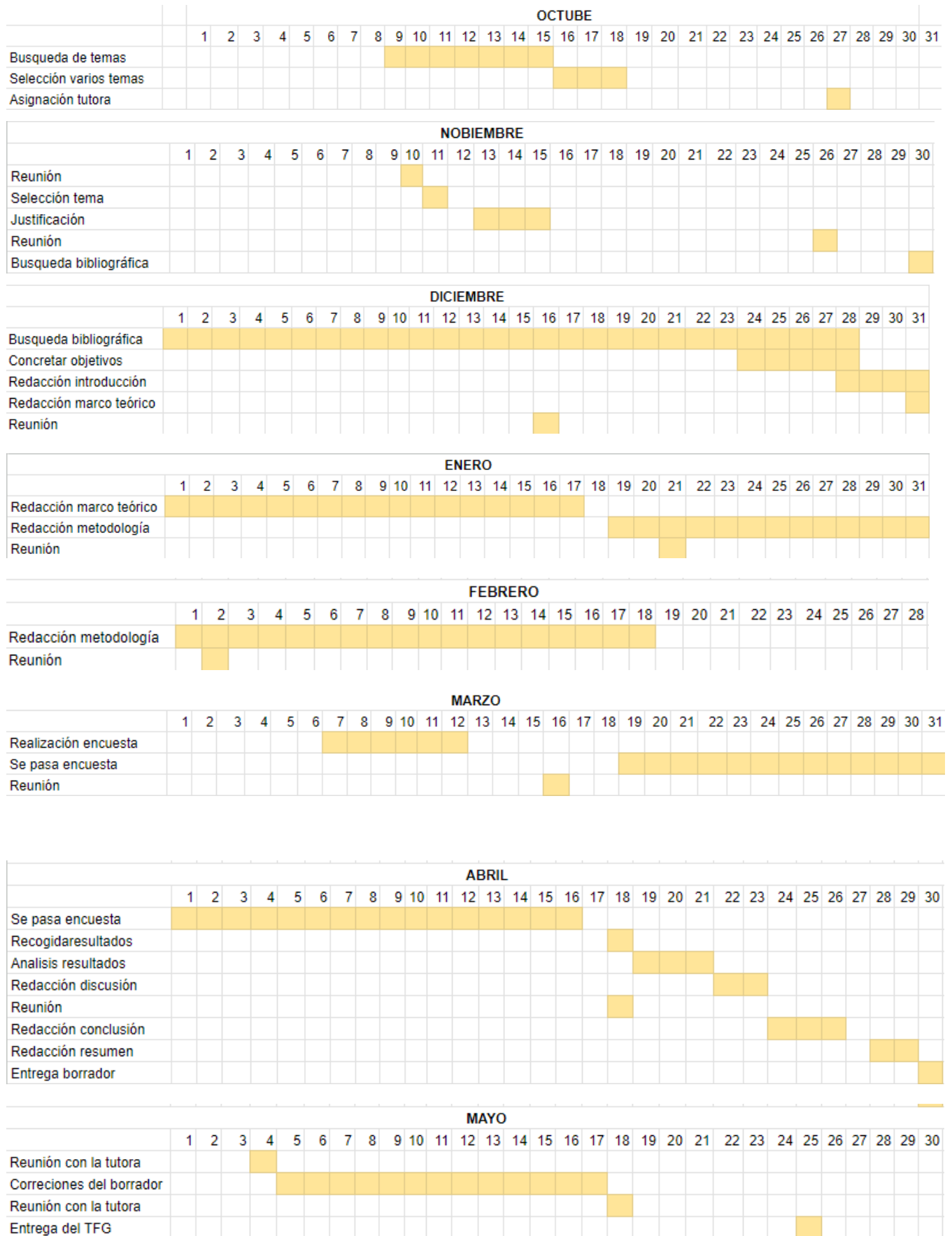
No autorizar el uso de sus datos en otros proyectos de investigación relacionados

Sí autorizar el uso de sus datos en otros proyectos de investigación relacionados

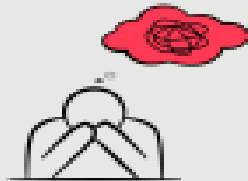
En fecha: ..... de ..... de 2023, en .....

Firma del participante.....

### ANEXO 3: CRONOGRAMA



# Plan de acción contra el estrés y la ansiedad



**95%**

El 95% de los estudiantes de enfermería sufre ansiedad en el transcurso de algún semestre durante la carrera

**33,3%**

El 33,3% ha necesitado ayuda psicológica durante la carrera

**50%**

El 50% ha empeorado sus síntomas de ansiedad durante la carrera de enfermería

## ESTRÉS Y ANSIEDAD

Según la OMS el estrés y la ansiedad son los problemas más prevalentes dentro de la población universitaria



## CAMBIAR LA SITUACIÓN



### APOYO PSICOLÓGICO

- Posibilidad de contacto durante toda la carrera
- A través del correo de la universidad
- Sesiones grupales
- Técnicas de relajación y control



### TRABAJOS UNIVERSITARIOS

- Actividades role playing
- Menor carga de trabajo a casa
- Simulaciones prácticas



### ACTIVIDAD FÍSICA

- Actividad física 2 veces por semana
- Fuera de horario docente
- Posibilidad de convalidación de créditos

## SALUD MENTAL = SALUD TOTAL

Alba Cuendalán Aparido  
Leire Izquierdo Calavia

