

NIVEL DE ESTRÉS Y AUTOCONTROL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TRAS UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

MARINA GARCIA GAMEZ, ÁLVARO LEÓN CAMPOS, LAURA GUTIÉRREZ RODRÍGUEZ, CELIA MARTÍ GARCÍA



INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios están sometidos a diferentes fuentes de estrés cuyo correcto manejo les puede facilitar la adquisición de competencias tanto transversales como específicas.

OBJETIVOS

Determinar el efecto de un programa de manejo de ansiedad sobre el nivel de estrés y autocontrol de la ansiedad en estudiantes de enfermería.

MÉTODO

Sujetos: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Málaga de tercer y cuarto curso durante los cursos académicos 2017-2018 y 2018-2019. Instrumentos: Índice de Reactividad al Estrés (IRE), Escala del trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7) y cuestionario de autoseguimiento elaborado AdHoc. Procedimiento: 24 sesiones teórico-prácticas sobre ansiedad y estrés (síntomas y manejo).

RESULTADOS

315 Participantes (77,1% mujeres) con una edad media de 22,45+-5,89 años. El porcentaje de estudiantes de 4º curso que realizaba la relajación pasó de un 31% a un 60%. Su capacidad percibida sobre el control que ejercen en sus niveles de ansiedad pasó del 31% al 48%. De los estudiantes de 3º sólo el 7% manifestó realizar la relajación en casa, aumentando de manera significativa ($p<0,05$) a un 31% al finalizar el curso. En este caso, la mejora en el manejo de la ansiedad evolucionó de manera significativa del 7% al 31% ($p<0,05$). Los participantes mostraron un estado de estrés basal del 81,7% según el IRE, con un 50,7% de síntomas moderados-severos de ansiedad. El estado de estrés tras la aplicación del programa se mantuvo constante (80,3%), descendiendo los síntomas de ansiedad moderados o graves al 45,1%.

CONCLUSIÓN

La aplicación del programa mejoró significativamente la sensación de autocontrol de la ansiedad, no mostrando efectividad en la modificación del estado de estrés en sí. Como limitaciones deben considerarse factores externos como situaciones individuales personales. La implantación del programa ha sido breve y dependiente del trabajo e implicación de los alumnos, contando con una baja participación del alumnado.