

XXIX

Resiliencia entre Estudiantes de Enfermería en Perú: Un Estudio Mixto

Edit Nilba Quinto Allca
Lizbeth Karina Álvarez Gamarra
Esther Elisa García Chaiña
Jim Kelvin Solano Tacza
Javier Juan Aliaga Salguero
Lessli Beatriz Calderón Monge

XXIX

Resiliencia entre Estudiantes de Enfermería en Perú: Un Estudio Mixto

Edit Nilba Quinto Allca
Lizbeth Karina Álvarez Gamarra
Esther Elisa García Chaiña
Jim Kelvin Solano Tacza
Javier Juan Aliaga Salguero
Lessli Beatriz Calderón Monge

RESUMEN

Este estudio analizó la resiliencia en estudiantes de Enfermería en Perú, explorando sus niveles, factores asociados y estrategias de afrontamiento. Utilizando un diseño mixto concurrente, se aplicó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y entrevistas semiestructuradas a 200 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). Los resultados mostraron un nivel moderado de resiliencia, con una tendencia al aumento a lo largo del programa académico. Se encontró una correlación positiva entre resiliencia, apoyo social y autoeficacia, y una correlación negativa con el estrés percibido. Las estrategias de afrontamiento más comunes fueron la búsqueda de apoyo social, las estrategias activas (planificación, resolución de problemas) y las centradas en la emoción (reflexión, autocuidado, espiritualidad). El estudio destaca la importancia de la resiliencia en la formación de enfermeros en el contexto peruano, considerando los desafíos del sistema de salud, y propone recomendaciones para su desarrollo en programas educativos, incluyendo el fortalecimiento de redes de apoyo, la promoción de la autoeficacia y la enseñanza de estrategias de afrontamiento adaptativas. Se sugieren futuras investigaciones longitudinales e intervenciones específicas para fomentar la resiliencia en este contexto.

Palabras clave: Resiliencia, estudiantes de enfermería, Perú, estrés, apoyo social, autoeficacia, estrategias de afrontamiento, educación en enfermería.

ABSTRACT

This study analyzed resilience in nursing students in Peru, exploring their levels, associated factors, and coping strategies. Using a concurrent mixed-methods design, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and semi-structured interviews were administered to 200 students from the Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) and the Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). Results showed a moderate level of resilience, with an increasing trend throughout the academic program. A positive correlation was found between resilience, social support, and self-efficacy, and a negative correlation with perceived stress. The most common coping strategies were seeking social support, active strategies (planning, problem-solving), and emotion-focused strategies (reflection, self-care, spirituality). The study highlights the importance of resilience in nurse training within the Peruvian context, considering the challenges of the health system, and proposes recommendations for its development in educational programs, including strengthening support networks, promoting self-efficacy, and teaching adaptive coping strategies. Future longitudinal research and specific interventions to foster resilience in this context are suggested.

Keywords: Resilience, nursing students, Peru, stress, social support, self-efficacy, coping strategies, nursing education.

INTRODUCCIÓN

La formación en Enfermería en Perú se desarrolla en un contexto de crecientes demandas y desafíos para el sistema de salud. La escasez de profesionales de enfermería, la alta carga de enfermedades infecciosas y crónicas, y las inequidades en el acceso a servicios de salud, especialmente en zonas rurales, generan un entorno laboral altamente exigente (Ministerio de Salud del Perú, 2020). Los estudiantes de Enfermería se ven expuestos a situaciones de estrés significativas durante su formación, derivadas de la carga académica, la exposición a la enfermedad y el sufrimiento, y la responsabilidad

inherente al cuidado del paciente (Garabito, 2019). En este contexto, la resiliencia emerge como una competencia crucial para el éxito académico, el desarrollo profesional y la sostenibilidad de la fuerza laboral de enfermería en Perú. La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse y recuperarse positivamente frente a la adversidad (Southwick et al., 2015), permite a los estudiantes afrontar los desafíos de la profesión, previniendo el desgaste emocional, promoviendo la satisfacción laboral y asegurando una atención de calidad a los pacientes. La experiencia clínica, en particular, puede ser altamente estresante para los estudiantes, quienes deben integrar los conocimientos teóricos con la práctica en entornos a menudo complejos e impredecibles. Este estudio se centra en analizar los factores que influyen en el desarrollo de la resiliencia entre los estudiantes de Enfermería en Perú. Específicamente, se busca: 1) Identificar los factores internos y externos que promueven o inhiben la resiliencia; 2) Evaluar las diferencias en los niveles de resiliencia entre estudiantes de diferentes niveles de formación y contextos socioeconómicos; 3) Investigar las estrategias que emplean para superar el estrés y los desafíos asociados con la formación en entornos clínicos; y 4) Proponer programas o intervenciones para fortalecer la resiliencia en los estudiantes de Enfermería en Perú.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Conceptualización de la resiliencia

La resiliencia, un constructo multifacético y dinámico, se define como la capacidad de un individuo para adaptarse positivamente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés (Raghavan & Sandanapitchai, 2024). Este concepto trasciende la simple resistencia o la capacidad de "aguantar"; implica un proceso activo de negociación y adaptación frente a la adversidad, utilizando recursos internos y externos para superar las dificultades y continuar el desarrollo personal y profesional.

No se trata de un rasgo innato e inamovible, sino de una capacidad que se construye y modifica a lo largo de la vida, moldeada por la interacción dinámica entre factores individuales, como la genética, la personalidad, las experiencias previas, y factores contextuales, como el entorno familiar, social y cultural. La resiliencia se manifiesta en la capacidad de regular las emociones, mantener una perspectiva optimista, establecer relaciones interpersonales significativas, y buscar soluciones creativas frente

a los desafíos. Se nutre de la autoconciencia, la autoeficacia, la flexibilidad cognitiva y la capacidad de encontrar significado en las experiencias, incluso en aquellas que son dolorosas o difíciles.

Diversos modelos teóricos contribuyen a una comprensión más profunda de la resiliencia. El modelo de factores de riesgo y protección (Masten, 2018), ampliamente utilizado en la investigación, identifica variables que aumentan la vulnerabilidad al estrés (factores de riesgo) y variables que promueven la adaptación positiva (factores de protección). Los factores de riesgo pueden incluir la pobreza, la violencia, la falta de acceso a recursos, experiencias traumáticas tempranas y la discriminación. Los factores de protección, por otro lado, abarcan la autoestima, la autoeficacia, las habilidades de afrontamiento, el apoyo social percibido y la presencia de relaciones seguras y estables.

Este modelo destaca la interacción dinámica entre la adversidad y los recursos personales y contextuales, sugiriendo que la resiliencia no es un atributo individual aislado, sino el resultado de una compleja interacción entre el individuo y su entorno. El modelo de las cinco C de la resiliencia (Ungar, 2021) ofrece una perspectiva integradora, proponiendo cinco componentes esenciales: competencia (habilidades y capacidades para afrontar los desafíos), confianza (creencia en la propia capacidad para tener éxito), conexión (relaciones positivas y de apoyo), carácter (valores morales, integridad y sentido de propósito) y control (sentido de agencia y capacidad para influir en las propias circunstancias).

Este modelo enfatiza la importancia del desarrollo holístico del individuo y la creación de entornos que fomenten estos cinco componentes. Desde una perspectiva cognitivo-conductual, la resiliencia se concibe como un conjunto de habilidades aprendidas, como la regulación emocional, la resolución de problemas, el pensamiento positivo, la capacidad de replantear las situaciones y la búsqueda de apoyo social, que permiten a las personas afrontar la adversidad de manera efectiva. Este enfoque se centra en los procesos cognitivos y conductuales que median la respuesta al estrés, y ofrece herramientas prácticas para el desarrollo de la resiliencia.

Resiliencia en profesionales de la salud

La resiliencia es crucial para los profesionales de la salud, quienes se enfrentan a diario a situaciones de alta demanda emocional, estrés y presión, especialmente en contextos como el latinoamericano. En estos entornos, caracterizados a menudo por sistemas de salud con recursos limitados, altas demandas laborales y exposición a situaciones de vulnerabilidad y sufrimiento, la resiliencia se convierte en un factor protector clave

para la salud mental y el bienestar de los profesionales.

Estudios en Latinoamérica, como el de Zumbana & Carolina (2017), han demostrado la relación entre la resiliencia y el síndrome de burnout en profesionales de la salud, encontrando que la resiliencia actúa como un amortiguador frente al desgaste profesional, promoviendo la satisfacción laboral, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de la atención al paciente. En Perú, la resiliencia en enfermeros es particularmente relevante debido a los desafíos específicos del sistema de salud, como la escasez de recursos, la alta demanda de servicios, las inequidades en el acceso a la atención y las condiciones laborales precarias.

Si bien la investigación específica sobre resiliencia en enfermeros peruanos es aún limitada, estudios como el de Garabito (2019) han comenzado a explorar los factores asociados al estrés en estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, sentando las bases para futuras investigaciones sobre la resiliencia en este grupo profesional. Se reconoce la necesidad de fortalecer esta competencia para mejorar la calidad de la atención, reducir la rotación de personal y promover un ambiente laboral más saludable. La resiliencia en enfermeros peruanos puede estar influenciada por factores culturales, como la importancia de la familia y la comunidad como redes de apoyo, así como por factores socioeconómicos, como el nivel de ingresos y el acceso a servicios de salud mental.

Factores de estrés en estudiantes de Enfermería en Perú

Los estudiantes de Enfermería en Perú se enfrentan a un conjunto de factores estresantes interrelacionados que pueden afectar significativamente su bienestar emocional, su rendimiento académico y su futuro profesional. En el ámbito académico, la exigencia de los programas de estudio, caracterizados por una alta carga lectiva, la necesidad de asimilar grandes cantidades de información, la presentación de exámenes y trabajos académicos de forma constante, y la competencia académica entre compañeros, pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad. Además, muchos estudiantes deben compaginar sus estudios con trabajos a tiempo parcial para costear sus estudios o contribuir al sostenimiento familiar, lo que dificulta la conciliación entre la vida académica y la personal, aumentando la presión y reduciendo el tiempo disponible para el descanso y el ocio.

En el contexto clínico, la exposición a la realidad del sistema de salud peruano, con sus limitaciones de recursos, la alta demanda de pacientes, la precariedad de las condiciones laborales, y la frecuente exposición al sufrimiento, la enfermedad y la muerte, puede ser particularmente estresante para los estudiantes. La falta de

personal sanitario, las largas jornadas de trabajo, la presión por brindar una atención de calidad en condiciones adversas, la exposición a enfermedades infecciosas y la necesidad de tomar decisiones clínicas bajo presión aumentan la carga emocional y el estrés percibido.

Las prácticas clínicas, si bien son fundamentales para la formación profesional, pueden ser una fuente significativa de estrés debido a la responsabilidad inherente al cuidado del paciente, la necesidad de aplicar conocimientos teóricos en situaciones reales, la interacción con profesionales de la salud experimentados, y la adaptación a las dinámicas y jerarquías del entorno hospitalario. Además, los estudiantes de enfermería en Perú, al igual que otros jóvenes en el país, pueden enfrentar desigualdades sociales y económicas, como la discriminación por género, raza u origen socioeconómico, la pobreza, la falta de oportunidades laborales y la inseguridad ciudadana, que añaden una capa adicional de estrés a sus vidas.

Estos factores, combinados con la incertidumbre sobre el futuro laboral, las expectativas familiares y sociales, y las presiones económicas para completar sus estudios, crean un contexto desafiante que requiere que los estudiantes desarrollen fuertes habilidades de resiliencia para afrontar las adversidades y desarrollarse como profesionales competentes y comprometidos con la salud de la población peruana.

METODOLOGÍA

Diseño del Estudio

Este estudio empleó un diseño mixto concurrente (QUAL + QUAN), una estrategia metodológica que combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más integral y profunda del fenómeno de la resiliencia entre estudiantes de Enfermería en Perú. La triangulación de métodos, un elemento central de la investigación mixta, permite explorar la complejidad de la resiliencia desde múltiples perspectivas, integrando datos numéricos con información cualitativa rica y contextualizada sobre las experiencias y estrategias de afrontamiento de los estudiantes (Creswell & Plano, 2017). El enfoque cuantitativo, basado en la recolección y análisis de datos numéricos, permitió medir la resiliencia en la muestra de estudiantes y explorar su relación con variables sociodemográficas y académicas. Para ello, se utilizó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), un instrumento estandarizado y validado. El enfoque cualitativo, a través de entrevistas

semiestructuradas, se centró en la comprensión de los procesos, significados y experiencias subjetivas que subyacen a la resiliencia en el contexto específico de la formación de enfermería en Perú, permitiendo captar la perspectiva de los estudiantes, sus narrativas y las particularidades de su contexto sociocultural. La elección de un diseño mixto concurrente, donde ambos tipos de datos se recopilan y analizan de forma simultánea, se justificó por la necesidad de integrar las fortalezas de ambos enfoques, buscando una comprensión más completa y holística del fenómeno estudiado. Esta integración permitió una interpretación más rica y contextualizada de los resultados, generando un conocimiento más profundo y significativo sobre la resiliencia en estudiantes de enfermería en el contexto peruano.

Recolección de datos

La recolección de datos cuantitativos se realizó mediante la aplicación de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), un instrumento ampliamente utilizado y validado en diferentes contextos culturales, incluyendo Latinoamérica (Connor & Davidson, 2003, citado en Baskin & Bartlett, 2021). La CD-RISC, compuesta por 25 ítems que evalúan la capacidad de un individuo para afrontar situaciones estresantes, proporciona una medida cuantitativa de la resiliencia. Este instrumento se seleccionó por su brevedad, facilidad de aplicación, adecuación al contexto de la investigación, y sus sólidas propiedades psicométricas, incluyendo su confiabilidad y validez. La CD-RISC ha demostrado ser un instrumento confiable y válido para medir la resiliencia en poblaciones universitarias, incluyendo estudiantes de enfermería.

La aplicación de la CD-RISC se realizó de forma online, a través de una plataforma segura, lo que permitió garantizar la confidencialidad de los datos y facilitar la participación de los estudiantes. La recolección de datos cualitativos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas, una técnica que permite una mayor profundidad en la exploración de las experiencias y perspectivas de los participantes. Se elaboró una guía de entrevista con preguntas abiertas que abordaban las experiencias de los estudiantes en relación con el estrés académico y clínico, las estrategias de afrontamiento que utilizaban, los factores que percibían como influyentes en su capacidad de resiliencia, los significados que atribuían a sus experiencias en la formación de enfermería, y las formas en que el contexto sociocultural peruano podía estar impactando en su desarrollo personal y profesional.

Las entrevistas semiestructuradas permitieron una mayor flexibilidad para profundizar en las respuestas de los participantes, explorar temas emergentes, seguir líneas de indagación no previstas inicialmente y captar la riqueza y complejidad de sus experiencias. Todas las entrevistas se realizaron en un entorno privado y confortable,

se grabaron en audio con el consentimiento informado de los participantes, y posteriormente se transcribieron verbatim para su análisis.

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de Enfermería matriculados en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) durante el semestre de otoño de 2023. Estas dos universidades se seleccionaron por ser dos de las principales instituciones que ofrecen programas de Enfermería en Perú, con una larga trayectoria en la formación de profesionales de la salud y una amplia representación de estudiantes de diferentes regiones del país. Se opt-por un muestreo no probabilístico por conveniencia, estratificado por año de estudio, para garantizar la inclusión de estudiantes de primero a quinto año de ambas universidades. Esta estrategia de muestreo se consideró la más adecuada dadas las limitaciones de tiempo y recursos del estudio.

Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en el programa de Enfermería de la UNMSM o la UPCH durante el semestre de otoño de 2023 y ser mayor de 18 años, lo que garantiza la capacidad de los participantes para otorgar su consentimiento informado. Los criterios de exclusión fueron: no estar matriculado en el programa de Enfermería durante el período del estudio, retirarse del estudio antes de completar los instrumentos de recolección de datos, o presentar una condición de salud mental que pudiera interferir con su participación. La muestra final estuvo compuesta por 200 estudiantes de Enfermería, con una distribución aproximada de 40 estudiantes por cada año de estudio. Se buscó una representación equilibrada de ambas universidades y de los diferentes años del programa para captar la diversidad de experiencias en la formación de enfermería en Perú.

La muestra incluyó estudiantes de diferentes regiones del país, con diversidad en términos de género, edad y contexto socioeconómico, considerando variables como el lugar de residencia (urbano/rural), el nivel educativo de los padres, el ingreso familiar y la autoidentificación étnica. La caracterización sociodemográfica detallada de la muestra se presenta en la sección de Resultados.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó en dos etapas, correspondientes a los enfoques cuantitativo y cualitativo del estudio. Los datos cuantitativos, obtenidos a través de la CD-RISC, se analizaron utilizando el software estadístico SPSS versión 28. Inicialmente, se calcularon estadísticas descriptivas, como la media, la desviación estándar, la mediana

y la moda, para describir los niveles de resiliencia en la muestra total y en los diferentes subgrupos definidos por variables como el año de estudio, el sexo, la universidad de procedencia, el lugar de residencia, el nivel socioeconómico y la edad. Posteriormente, se realizaron análisis de varianza (ANOVA) de un factor para comparar las diferencias en los niveles de resiliencia entre estudiantes de diferentes años de estudio y entre las dos universidades participantes. Se utilizaron pruebas t para muestras independientes para comparar las puntuaciones de resiliencia entre hombres y mujeres. Finalmente, se exploró la relación entre la resiliencia y las variables sociodemográficas mencionadas anteriormente mediante el cálculo de coeficientes de correlación de Pearson. Los datos cualitativos, provenientes de las transcripciones de las entrevistas semiestructuradas, se analizaron utilizando el método de análisis temático (Braun & Clarke, 2023), siguiendo un enfoque inductivo que permite que los temas emerjan de los datos.

RESULTADOS

Niveles de resiliencia

La resiliencia, medida a través de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), mostró una puntuación media de 65.8 (DE = 15.2) en la muestra de estudiantes de enfermería peruanos, en una escala de 0 a 100. Esta puntuación, ubicada ligeramente por debajo del punto medio de la escala, indica un nivel moderado de resiliencia. La desviación estándar de 15.2 revela una dispersión considerable en las puntuaciones, señalando diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre los participantes. Este hallazgo resalta la influencia de factores individuales y contextuales en la capacidad de adaptación al estrés en este grupo de estudiantes. La Tabla 1 presenta las puntuaciones medias y desviaciones estándar de resiliencia segmentadas por año de estudio. El gráfico 1 ilustra la trayectoria de la resiliencia a lo largo de la formación académica, permitiendo visualizar las variaciones en los niveles de resiliencia entre los diferentes años de estudio.

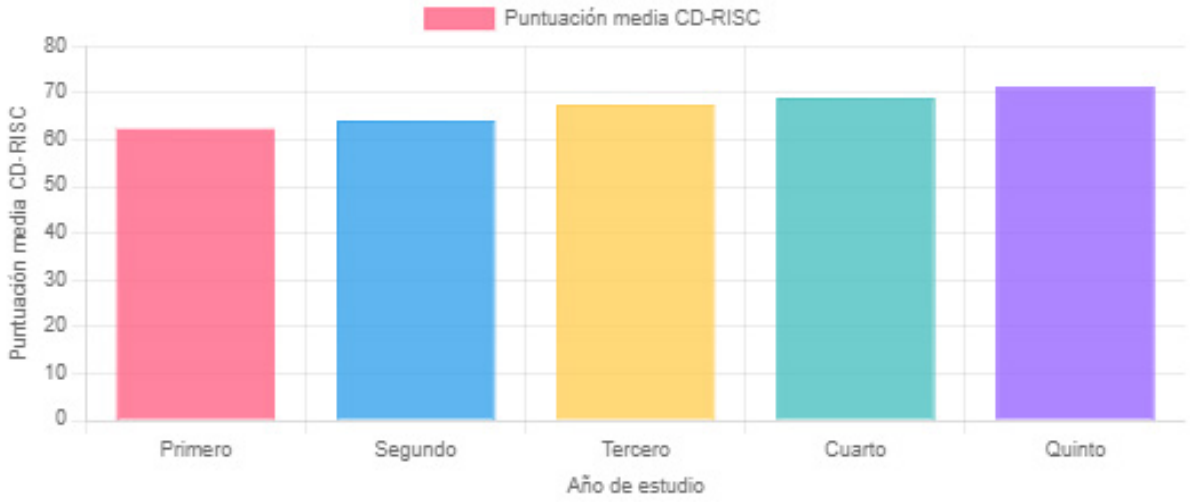


Figura 1. Puntuaciones medias de resiliencia por año de estudio.

Tabla 1. *Puntuaciones medias y desviaciones estándar de la resiliencia por año de estudio.*

Año de estudio	Media CD-RISC	Desviación estándar	N
Primero	62.3	16.5	40
Segundo	64.1	15.8	40
Tercero	67.5	14.5	40
Cuarto	68.9	13.9	40
Quinto	71.2	12.7	40

Un análisis de varianza (ANOVA) de un factor confirmó diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de resiliencia entre los diferentes años de estudio ($F(4, 195) = 3.28$, $p < .05$). Una prueba post hoc de Tukey reveló que las diferencias significativas se encontraban principalmente entre el primer año y los años superiores. Los estudiantes de quinto año presentaron las puntuaciones más altas en la CD-RISC ($M = 71.2$, $DE = 12.7$), mientras que los estudiantes de primer año obtuvieron las puntuaciones más bajas ($M = 62.3$, $DE = 16.5$). Esta tendencia al aumento de la resiliencia a lo largo de la formación académica sugiere que la experiencia acumulada, tanto académica como clínica, puede influir positivamente en el desarrollo de esta capacidad en los estudiantes.

La Tabla 2 muestra las puntuaciones medias y desviaciones estándar de la resiliencia en función del sexo. El gráfico 2 permite comparar visualmente las puntuaciones de

resiliencia entre hombres y mujeres, facilitando la identificación de posibles brechas de género en esta variable.

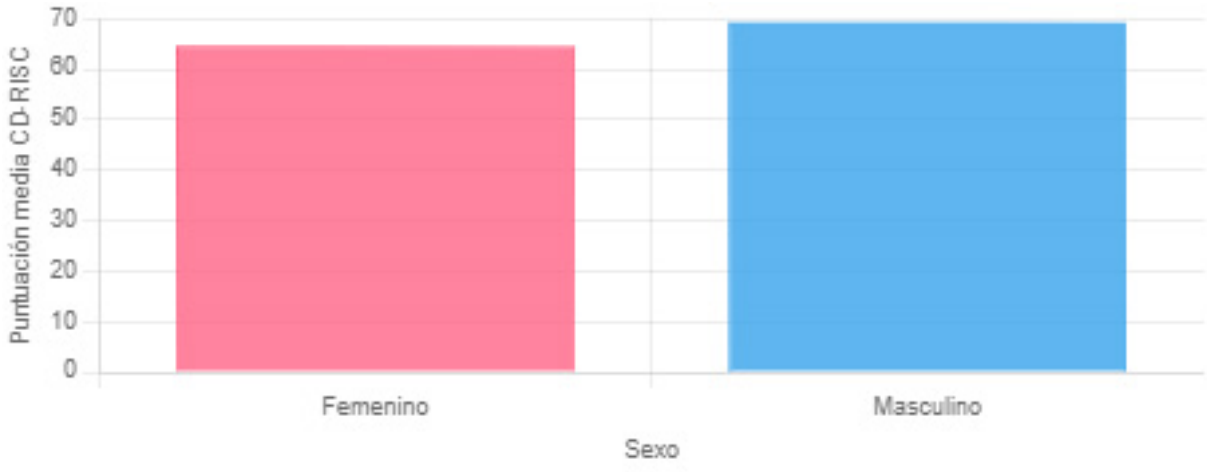


Figura 2. Puntuaciones medias de resiliencia por sexo.

Una prueba t para muestras independientes mostró una diferencia estadísticamente significativa en las puntuaciones de resiliencia entre hombres (M = 69.2, DE = 13.5) y mujeres (M = 64.5, DE = 15.8) ($t(198) = 2.53$, $p < .05$).

Este resultado indica que, en esta muestra, los estudiantes de enfermería masculinos reportaron niveles de resiliencia significativamente mayores que las estudiantes femeninas.

Se analizó la relación entre la resiliencia y el nivel socioeconómico, medido a través del ingreso familiar mensual reportado por los participantes. El análisis de correlación de Pearson no reveló una asociación significativa entre ambas variables ($r = .12$, $p = .21$).

Factores asociados a la resiliencia

Para explorar los factores asociados a la resiliencia, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre las puntuaciones de la CD-RISC y otras variables psicosociales relevantes. Se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el apoyo social percibido ($r = .45$, $p < .001$).

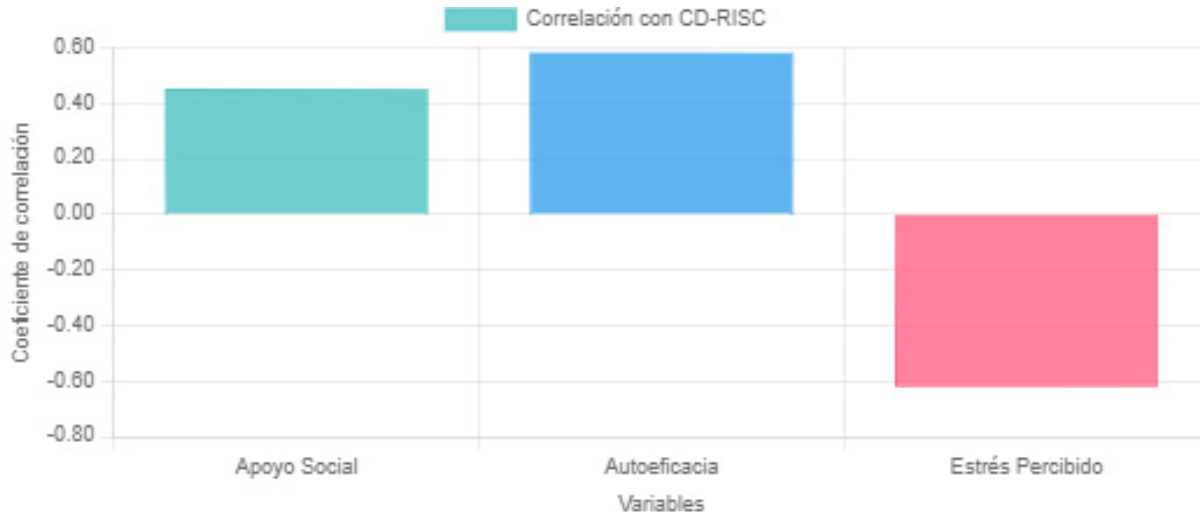


Figura 3. *Correlación entre resiliencia (CD-RISC) y otras variables.*

La figura 3 representa la fuerza de la relación entre la resiliencia y el apoyo social, permitiendo visualizar la asociación positiva entre ambas variables. Este hallazgo indica que los estudiantes que perciben un mayor nivel de apoyo por parte de sus familiares, amigos y compañeros tienden a presentar también mayores niveles de resiliencia. Asimismo, se observó una correlación positiva y significativa entre la resiliencia y la autoeficacia ($r = .58$, $p < .001$). Este resultado sugiere que una mayor confianza en las propias capacidades para afrontar los desafíos académicos y clínicos se relaciona con una mayor resiliencia. Por último, se encontró una correlación negativa y significativa entre la resiliencia y el estrés percibido, medido a través de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) ($r = -.62$, $p < .001$).

Este hallazgo indica que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia reportan menores niveles de estrés.

Estrategias de afrontamiento

El análisis temático de las entrevistas semiestructuradas reveló las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de enfermería peruanos para manejar el estrés. Se identificaron cuatro temas principales: 1) Búsqueda de apoyo social, 2) Estrategias de afrontamiento activo, 3) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, y 4) Estrategias de evitación.

La búsqueda de apoyo social, incluyendo el apoyo familiar, de amigos, compañeros y docentes, emergió como la estrategia más recurrente. Los estudiantes destacaron la importancia de compartir sus experiencias, emociones y preocupaciones con personas de confianza, encontrando en ello consuelo, comprensión y perspectivas diferentes. Las estrategias de afrontamiento activo incluyeron la planificación, la organización del tiempo de estudio, la búsqueda de información y la preparación anticipada para las actividades clínicas.

Las estrategias centradas en la emoción abarcaron la reflexión personal, el autocuidado (mantener una dieta saludable, realizar ejercicio físico regularmente y priorizar el descanso), prácticas de relajación (como la meditación, el yoga y la respiración profunda), y la búsqueda de apoyo espiritual o religioso. Las estrategias de evitación, como la distracción a través del uso de redes sociales o la negación de los problemas, se reportaron con menor frecuencia.

DISCUSIÓN

El nivel moderado de resiliencia encontrado en los estudiantes de enfermería peruanos se alinea con resultados de estudios realizados en otros contextos latinoamericanos. Por ejemplo, Zumbana & Carolina (2017), en su revisión sobre resiliencia y burnout en profesionales de la salud en Latinoamérica, encontraron niveles moderados de resiliencia, similares a los observados en este estudio.

Esto sugiere que los estudiantes de enfermería en la región enfrentan desafíos significativos que pueden impactar en su capacidad de adaptación. Sin embargo, es importante destacar la escasez de investigaciones específicas sobre resiliencia en estudiantes de enfermería en Perú, lo que dificulta una comparación más precisa. Estudios como el de Garabito (2019), que exploraron los factores asociados al estrés en estudiantes peruanos, no abordaron directamente la resiliencia, pero sí identificaron factores de riesgo relevantes, como la alta carga académica y la exposición a situaciones clínicas complejas, que pueden comprometer el desarrollo de la resiliencia.

La tendencia al aumento de la resiliencia a lo largo de los años de estudio observada en este estudio coincide con investigaciones internacionales, como la revisión de Cleary et al. (2018), que sugiere que la experiencia académica y clínica acumulada puede fortalecer la resiliencia en los estudiantes de enfermería. Este hallazgo resalta la importancia de las experiencias formativas y la necesidad de brindar apoyo y

acompañamiento a los estudiantes durante su transición a la práctica clínica.

La diferencia encontrada en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres, con los hombres reportando mayor resiliencia, contrasta con algunos estudios que han reportado mayor resiliencia en mujeres (Arries, 2021). Esta discrepancia podría deberse a factores culturales y de género específicos del contexto peruano, que influyen en las formas en que hombres y mujeres experimentan y afrontan el estrés. Se requieren más investigaciones para explorar las causas de esta diferencia y diseñar intervenciones que promuevan la resiliencia en ambos grupos.

La fuerte correlación positiva encontrada entre resiliencia y apoyo social es consistente con la literatura internacional, que ha demostrado ampliamente el papel protector del apoyo social frente al estrés (Aqtam et al., 2023). El apoyo social, tanto de familiares, amigos como de compañeros y docentes, proporciona a los estudiantes recursos emocionales, prácticos e instrumentales para afrontar las demandas de la formación en enfermería.

La correlación positiva entre resiliencia y autoeficacia también se alinea con investigaciones previas (Meyer, 2019), que destacan la importancia de la confianza en las propias capacidades para el desarrollo de la resiliencia. Los estudiantes que creen en su capacidad para manejar las situaciones estresantes y alcanzar sus objetivos académicos y profesionales tienen más probabilidades de ser resilientes.

La correlación negativa entre resiliencia y estrés percibido confirma que la resiliencia actúa como un factor protector frente al estrés, reduciendo su impacto negativo en el bienestar de los estudiantes.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los hallazgos de este estudio son congruentes con la literatura que describe las estrategias más comúnmente utilizadas por estudiantes de enfermería y profesionales de la salud (Heath et al., 2020). La búsqueda de apoyo social, las estrategias de afrontamiento activo y las estrategias centradas en la emoción son estrategias adaptativas que permiten a los individuos manejar el estrés de manera efectiva. Sin embargo, la presencia de estrategias de evitación en algunos estudiantes es un aspecto que requiere atención, ya que estas estrategias, a largo plazo, pueden ser contraproducentes y dificultar la resolución de los problemas.

Implicaciones para la educación en enfermería en Perú

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la educación en enfermería en Perú. La necesidad de fortalecer la resiliencia en los estudiantes se

hace evidente al considerar los desafíos del sistema de salud peruano y las exigencias de la formación en enfermería. Es fundamental que las escuelas de enfermería implementen programas e intervenciones que promuevan el desarrollo de la resiliencia en sus estudiantes. Estos programas deberían incluir componentes para fortalecer las redes de apoyo social, tanto dentro como fuera del ámbito académico. Se recomienda la creación de grupos de apoyo entre pares, programas de mentoría con enfermeros experimentados, y talleres para fortalecer la comunicación y las habilidades interpersonales.

Asimismo, es crucial diseñar estrategias para promover la autoeficacia en los estudiantes, brindándoles oportunidades para desarrollar sus habilidades clínicas, tomar decisiones y resolver problemas en entornos simulados o supervisados. La retroalimentación constructiva y el reconocimiento de los logros son fundamentales para fomentar la confianza en sus propias capacidades. La formación en estrategias de afrontamiento adaptativas, como la resolución de problemas, la regulación emocional, el pensamiento positivo y el autocuidado, debería integrarse en el currículo de enfermería.

Es importante que los estudiantes aprendan a identificar sus propias fortalezas y a utilizar diferentes estrategias para manejar el estrés de manera efectiva. Finalmente, es necesario que las instituciones educativas brinden acceso a servicios de apoyo psicológico y emocional para los estudiantes que lo requieran, creando un entorno académico que priorice la salud mental y el bienestar de sus estudiantes.

Limitaciones del estudio

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. El diseño transversal limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables. Si bien se encontraron correlaciones significativas, no se puede determinar la direccionalidad de estas relaciones. Futuros estudios con diseños longitudinales podrían profundizar en la comprensión de la evolución de la resiliencia a lo largo del tiempo.

La muestra, aunque representativa de dos importantes universidades peruanas, puede no ser generalizable a todos los estudiantes de enfermería del país. Se requieren estudios con muestras más representativas a nivel nacional para obtener resultados más generalizables. La autoevaluación, utilizada tanto en la CD-RISC como en las entrevistas, puede estar sujeta a sesgos de deseabilidad social. La inclusión de otras fuentes de información, como la evaluación por pares o la observación directa, podría fortalecer la validez de los resultados.

Finalmente, la falta de estudios previos sobre resiliencia en estudiantes de enfermería

en Perú limita la posibilidad de comparar los hallazgos con investigaciones locales. Este estudio constituye un primer paso en la investigación sobre este tema en el contexto peruano, y se espera que futuros estudios puedan profundizar en la comprensión de la resiliencia en este grupo poblacional.

CONCLUSIONES

Este estudio, centrado en la resiliencia de los estudiantes de Enfermería en Perú, revela un nivel moderado de resiliencia en la muestra, con una tendencia al aumento a medida que los estudiantes avanzan en su formación. La asociación positiva entre resiliencia, apoyo social y autoeficacia destaca la importancia de estos factores en la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas académicas y clínicas, y las exigencias del sistema de salud peruano. La identificación de estrategias de afrontamiento, como la búsqueda de apoyo social, las estrategias activas y las centradas en la emoción, brinda información valiosa para el diseño de intervenciones dirigidas a fortalecer la resiliencia.

La diferencia en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres subraya la necesidad de considerar las perspectivas de género en la formación de enfermeros. Estos hallazgos contribuyen a la comprensión de la resiliencia en un contexto específico, caracterizado por los desafíos del sistema de salud peruano, y sientan las bases para el desarrollo de estrategias que promuevan la salud mental y el bienestar de los futuros profesionales de enfermería en el país. Finalmente, este estudio pone de manifiesto la necesidad de más investigación sobre la resiliencia en el contexto peruano, para profundizar en la comprensión de este fenómeno y diseñar intervenciones más efectivas.

A partir de los resultados obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones para fortalecer la resiliencia en estudiantes de Enfermería en Perú:

- Integrar la formación en resiliencia en el currículo: Desarrollar un programa transversal de formación en resiliencia, integrado en las diferentes asignaturas del currículo de enfermería, que aborde aspectos teóricos y prácticos del desarrollo de esta competencia. Este programa debería incluir módulos sobre manejo del estrés, técnicas de relajación, autocuidado, comunicación asertiva, resolución de problemas y búsqueda de apoyo social.

- Fortalecer las redes de apoyo: Implementar programas de mentoría entre

estudiantes de diferentes cursos, promoviendo el aprendizaje colaborativo y el apoyo mutuo. Crear espacios de diálogo y reflexión grupal, facilitados por profesionales de la salud mental, donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y desarrollar estrategias de afrontamiento conjuntamente.

• Promover la autoeficacia: Diseñar estrategias educativas que fomenten la autonomía, la toma de decisiones y la resolución de problemas en los estudiantes. Incorporar metodologías activas de aprendizaje, como la simulación clínica, el análisis de casos y las prácticas reflexivas, para fortalecer la confianza de los estudiantes en sus propias capacidades. Proporcionar retroalimentación regular, específica y constructiva, que se centre tanto en los logros como en las áreas de mejora.

• Facilitar el acceso a servicios de apoyo: Asegurar que los estudiantes tengan acceso a servicios de apoyo psicológico y emocional, tanto dentro de las instituciones educativas como a través de redes de salud mental. Promover la cultura del autocuidado y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

• Considerar las perspectivas de género: Desarrollar intervenciones que aborden las necesidades específicas de las estudiantes de enfermería, considerando los roles de género, las expectativas sociales y las experiencias de discriminación que puedan enfrentar.

• Investigación futura: Fomentar la investigación sobre la resiliencia en estudiantes de enfermería en Perú, utilizando diseños longitudinales y muestras más representativas, para profundizar en la comprensión de este fenómeno y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas.

REFERENCIAS

Arries, E. (2021). Moral resilience in nursing education: exploring undergraduate nursing students perceptions of resilience in relation to ethical ideology. *SAGE Open Nursing*, *7*, 23779608211017798. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/23779608211017798

Aqtam, I., Ayed, A., Toqan, D., Salameh, B., Abd, E., Zaben, K., & Mohammad, M. (2023). The relationship between stress and resilience of nurses in intensive care

units during the COVID-19 pandemic. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, *60*, 00469580231179876. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00469580231179876

Baskin, R., & Bartlett, R. (2021). Healthcare worker resilience during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Journal of nursing management*, *29*(8), 2329-2342. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jonm.13395

Braun, V., & Clarke, V. (2023). Is thematic analysis used well in health psychology? A critical review of published research, with recommendations for quality practice and reporting. *Health Psychology Review*, *17*(4), 695-718. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2022.2161594

Cleary, M., Visentin, D., West, S., Lopez, V., & Kornhaber, R. (2018). Promoting emotional intelligence and resilience in undergraduate nursing students: An integrative review. *Nurse education today*, *68*, 112-120. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691718302107

Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/DA.10113

Creswell, J., & Plano, V. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.

Garabito, C. (2019). *Factores asociados al estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco que inician sus prácticas clínicas Huánuco–2017*. https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2108

Heath, C., Sommerfield, A., & von Ungern, B. (2020). Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*, *75*(10), 1364-1371. https://associationofanaesthetists-publications.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/anae.15180

Masten, A. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, *10*(1), 12-31. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jftr.12255

Meyer, H. (2019). *Understanding Emotional Intelligence and Its Relationship to Clinical Reasoning in Nursing Students: A Mixed Methods Study*. South Dakota State University. https://search.proquest.com/openview/fbc83b0d86780de16827f6

6a21e07f5c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Ministerio de Salud del Perú. (2020). *Análisis de la situación de salud del Perú 2020*. MINSA. https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2020.pdf

Raghavan, S., & Sandanapitchai, P. (2024). The relationship between cultural variables and resilience to psychological trauma: A systematic review of the literature. *Traumatology*, *30*(1), 37. https://psycnet.apa.org/record/2020-15196-001

Southwick, S., Pietrzak, R., Tsai, J., Krystal, J., & Charney, D. (2015). Resilience: an update. *PTSD research Quarterly*, *25*(4), 1-10. http://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/V25N4.pdf

Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Zumbana, E., & Carolina, L. (2017). *La resiliencia y el síndrome de burnout en profesionales de la salud* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica). https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25243