



Escuela de Enfermería

Ciclo de Licenciatura

Sede: Facultad de Ciencias Médicas

**TESINA:**

**“FACTORES ESTRESANTES QUE  
INFLUYEN EN EL ESTUDIANTE DE  
ENFERMERÍA EN SU PRÁCTICA  
HOSPITALARIA”**

Autores: CASANOVA, Daniela

MARTINEZ, Carolina

PACO, Patricia

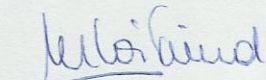
Mendoza, Diciembre de 2018


“El presente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado, ni copiado, ni citado, en todo o en parte, sin el previo consentimiento de la citada escuela o del autor”

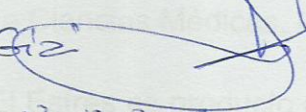
Vocal 1. *[Faint signature]*  
Vocal 2. *[Faint signature]*  
Trabajo Autorizado por *[Faint signature]*

## ACTA DE APROBACIÓN

Tribunal examinador

Presidente: Ficcari María José 

Vocal 1: TORRES PATRICIA 

Vocal 2: Maron GIZ 

Trabajo Aprobado el 13.12.2018



## RESUMEN

**TEMA:** “Factores estresantes que influyen en el estudiante de enfermería, en su práctica hospitalaria”

**AUTORES:** Casanova Daniela, Martínez Carolina, Paco Patricia.

**LUGAR:** Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo.

**INTRODUCCIÓN:** El Estrés es producto de una amplia variedad de exigencias, responsabilidades, produce consecuencias negativas, con todo lo que ello significa. Algunas de estas son: depresión, defensas inmunológicas bajas, dolores musculares, fatiga, cambios de humor entre otras.

La vida universitaria les presenta un sin fin de nuevas tareas, conocimientos, habilidades, actitudes que requieren una adaptación a este medio. Sin embargo no siempre se hace de forma adecuada, además el entorno no es el más favorable ya sea por la metodología, profesores, práctica hospitalaria, junto a situaciones: muerte de un paciente, la forma de actuar ante el dolor, paciente psiquiátrico, entre otras. Todo esto provoca estrés si no se adapta adecuadamente

**OBJETIVO:** Identificar los factores estresantes de los estudiantes de enfermería, durante sus prácticas hospitalarias según la percepción del alumnado de la Universidad Nacional de Cuyo.

Valorar las características personales del estudiante de enfermería desde una visión holística abarcando su entorno socio- cultural.

Establecer la relación que existe entre las características propias de cada estudiante y los factores estresantes.

**MÉTODO:** Es un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y corte transversal.

**RESULTADOS Y CONCLUSION:** Del total de los 50 alumnos encuestados de la Facultad de ciencias Médicas (2do y 3ro) se llegó a la conclusión de que el



“Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente” es la opción más destacada como factor estresante (dentro de las 23).

**CONCLUSION:** Es importante el apoyo del profesorado hacia el alumno durante los talleres, la parte teórica y la nueva etapa de la práctica hospitalaria. En la medida de lo posible, trabajar con grupos reducidos de alumnos para mejorar el aprendizaje y poder realizar de manera adecuada la devolución de las técnicas realizadas por el alumno.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos primeramente a Dios por darnos fortalezas, voluntad para poder continuar este proceso de desarrollo profesional y de manera muy especial al Bioquímico Licenciado Marcos Giai por su labor de guía, orientación, apoyo y contribuir en el desarrollo de este trabajo de investigación. Seguidamente al Director de la Escuela de Enfermería Licenciado Jorge Michel.

No podemos dejar de agradecer el apoyo incondicional y constante de nuestras familias padres, madres, hermanos y en especial a nuestros hijos que comprendieron el tiempo utilizado en el proceso de este trabajo y del aprendizaje en general.



## PROLOGO

La investigación es la búsqueda de nuevos conocimientos ya sea desde el punto de vista de recolectar información sobre algo que no ha sido investigado o enfocarlo desde otra perspectiva que aporte al tema.

En el profesional de enfermería esto permite generar nuevos conocimientos que influyen directa e indirectamente, la práctica en terreno lo cual optimiza el cuidado hacia el paciente y su entorno.

Se llevara a cabo esta investigación con el propósito de aportar un punto de vista diferente sobre los factores estresantes que intervienen en el estudiante de enfermería y como abordarlo con el fin de que esto aporte consecuencias positivas en la carrera profesional y su desarrollo.

Por lo mencionado se tiene el agrado de presentar la investigación hecha por las estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo sobre "Factores estresantes que influyen en el estudiante de enfermería en su práctica".

Identificación del Problema

Objetivos Generales y Específicos

### MARCO TEORICO

Estres y sus Diferentes Definiciones

Apartado I

Apartado II

Apartado III

Apartado IV

## ÍNDICE GENERAL

Advertencia.....	II
Aprobación.....	III
Resumen.....	IV
Agradecimiento.....	V
Prólogo.....	VII
Índice General.....	VIII
Índice de Tablas.....	X

### CAPITULO I

Introducción.....	1
Planteo del Problema .....	2
Justificación del Problema.....	3
Objetivos Generales y Específicos.....	4

### MARCO TEORICO

Estrés y las Diferentes Definiciones.....	5/6
Apartado I.....	8/14
Apartado II.....	15/20
Apartado III.....	21/34
Apartado IV.....	35/40



**CAPITULO II**

INDICE DE TABLAS Y ANEXOS

**MARCO METODOLOGICO**

Tipo de Estudio.....42

Tipo de Investigación.....42

Población y Muestra.....42/43

**CAPITULO III**

Conclusiones.....72/73

Propuesta.....74

Bibliografía.....76/77

**ANEXOS**

Encuesta.....79

Matriz de Datos.....80/81

TABLA N°12 Y GRAFICO N°12.....82

TABLA N°13 Y GRAFICO N°13.....85/86

TABLA N°14 Y GRAFICO N°14.....88

TABLA N°15 Y GRAFICO N°15.....90

TABLA N°16 Y GRAFICO N°16.....92

TABLA N°17 Y GRAFICO N°17.....94

TABLA N°18 Y GRAFICO N°18.....97

TABLA N°19 Y GRAFICO N°19.....99

TABLA N°20 Y GRAFICO N°20.....101

TABLA N°21 Y GRAFICO N°21.....103

## ÍNDICE DE TABLAS Y ANEXOS

TABLA N°1 Y GRAFICO N°1.....	45
TABLA N°2 Y GRAFICO N°2.....	46
TABLA N°3 Y GRAFICO N°3.....	47
TABLA N°4 Y GRAFICO N°4.....	48
TABLA N°5 Y GRAFICO N°5.....	49
TABLA N°6 Y GRAFICO N°6.....	50
TABLA N°7 Y GRAFICO N°7.....	51
TABLA N°8 Y GRAFICO N°8.....	52
TABLA N°9 Y GRAFICO N°9.....	53
TABLA N°10 Y GRAFICO N°10.....	54
TABLA N°11 Y GRAFICO N°11.....	55
TABLA N°12 Y GRAFICO N°12.....	56
TABLA N°13 Y GRAFICO N°13.....	57
TABLA N°14 Y GRAFICO N°14.....	58
TABLA N°15 Y GRAFICO N°14.....	59
TABLA N°16 Y GRAFICO N°16.....	60
TABLA N°17 Y GRAFICO N°17.....	61
TABLA N°18 Y GRAFICO N°18.....	62
TABLA N°19 Y GRAFICO N°19.....	63
TABLA N°20 Y GRAFICO N°20.....	64
TABLA N°21 Y GRAFICO N°21.....	65



TABLA N°22 Y GRAFICO N°22.....	66
TABLA N°23 Y GRAFICO N°23.....	67
TABLA N°24 Y GRAFICO N°24.....	68
TABLA N°25 Y GRAFICO N°25.....	69
TABLA N°26 Y GRAFICO N°26.....	70
TABLA N°27 Y GRAFICO N°27.....	71

## CAPITULO I

### Planteo del Problema

## INTRODUCCION

El ser humano debe adaptarse continuamente a diversas situaciones que requieren acciones, incluso que este mantenga un equilibrio entre el ambiente interno y el medio ambiente externo (incluyendo ámbito socio-cultural). Sin embargo, ciertos individuos no lo logran debido a que presentan dificultades que se manifiestan en forma de síntomas que producen un malestar que se denomina "Estrés".

El Estrés produce una amplia variedad de exigencias, responsabilidades, compromisos, desafíos, cambios de hábitos, etc., que pueden producir consecuencias negativas, entre ellas lo que este significa. Algunas de estas consecuencias negativas pueden ser: ansiedad, depresión, cambios de humor, etc.

La vida universitaria es una etapa de la vida que requiere de habilidades, como: comunicación, liderazgo, etc., que pueden ser aprendidas a través de la educación. Sin embargo, la vida universitaria también puede ser una etapa de estrés, debido a las exigencias, responsabilidades, compromisos, desafíos, cambios de hábitos, etc., que pueden producir consecuencias negativas, entre ellas lo que este significa.

# CAPITULO I

## Planteo del Problema

El presente trabajo tiene como objetivo principal investigar la importancia de identificar los factores que influyen en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios, así como también determinar el nivel de estrés de los estudiantes universitarios y analizar los factores que influyen en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios.

El informe a realizar está dividido en 5 capítulos:

Capítulo I: Planteo del Problema

Capítulo II: Diseño Metodológico

Capítulo III: Resultados, Discusión y Conclusiones

Apéndice



## PLA DE INVESTIGACIÓN INTRODUCCIÓN

El ser humano debe adaptarse continuamente a diversas situaciones que requieren soluciones, incluso que este mantenga un equilibrio entre el ambiente interno y el medio ambiente externo (incluyendo ámbito socio-económico-cultural). Sin embargo ciertos individuos en el algún momento de su vida la presencia continua de factores estresantes conllevan a un desequilibrio lo que produce como consecuencia el “Estrés”.

El Estrés producto de una amplia variedad de exigencias, responsabilidades produce consecuencias negativas, con todo lo que ello significa. Algunas de estas son: depresión, defensas inmunológicas bajas, dolores musculares, fatiga, cambios de humor entre otras.

La vida universitaria les presenta un sin fin de nuevas tareas, conocimientos, habilidades, aptitudes que requieren una adaptación a este medio. Sin embargo no siempre se hace de forma adecuada, además el entorno no es el más favorable ya sea por la metodología, profesores, práctica hospitalarias junto a situaciones como: muerte de un paciente, la forma de actuar ante el dolor, paciente psiquiátrico, entre otras.

Por todo lo anterior descrito se plantea en la siguiente investigación la importancia de identificar los factores estresantes que influyen en el estudiante de enfermería, ya que esto en muchas ocasiones determina el modo de desempeño en las prácticas hospitalarias y trabajo profesional.

El informe a realizar está dividido en III Capítulos

Capítulo I: Planteo del Problema

Capítulo II: Diseño Metodológico

Capítulo III: Resultado: Discusión y Propuestas

Anexos

## PLANTEO DEL PROBLEMA

La utilidad del siguiente trabajo de investigación se basa en conocer los factores que influyen en el desempeño profesional del enfermero, desde la etapa de estudiante y todos los nuevos desafíos a los que se enfrentan. En muchas ocasiones el estrés que produce la etapa universitaria de la carrera de enfermería, requiere que el estudiante posea las herramientas necesarias para afrontar el nuevo proceso de aprendizaje.



## JUSTIFICACIÓN

El estrés nombrado anteriormente se produce por múltiples factores como miedo, déficit de confianza, poca experiencia, problemas relacionados con el cursado y su dinámica. Es fundamental determinar cuáles de estos influyen en el estudiante de enfermería y de esta manera encontrar las herramientas necesarias para poder afrontarlos.

Este trabajo investigativo trae como finalidad beneficiar al paciente/entorno y al profesional de enfermería desde su etapa como alumno practicante. Las ventajas componen: atención de calidad al paciente con un aspecto holístico, minimización de las debilidades/amenazas, aprovechando las oportunidades/fortalezas con las que cuenta el estudiante de enfermería.

Además posee cierta relevancia social ya que el grado de capacitación y herramientas con las que cuenta el profesional de salud influyen directamente en la atención brindada y la eficacia en la resolución de problemas relacionados con la salud.

Finalizando la parte de justificación, la metodología a utilizar en cuanto a la recolección de datos es mediante encuestas, cuestionarios ya preseleccionados para dicha información y diferentes fuentes de datos.

## OBJETIVOS DEL TRABAJO

### OBJETIVO GENERAL

-Identificar los factores estresantes de los estudiantes de enfermería, durante sus prácticas hospitalarias según la percepción del alumnado de la Universidad Nacional de Cuyo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Valorar las características personales del estudiante de enfermería desde una visión holística abarcando su entorno socio cultural.

-Establecer la relación que existe entre las características propias de cada estudiante y los factores estresantes. (Más Pous. R 1998)



## EL ESTRÉS Y LAS DIVERSAS DEFINICIONES:

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata de un término complejo, extremadamente vigente e interesante del cual actualmente no existe consenso en su definición. (Martin Monzón I 2007)

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en que consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran una multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia. (Mamani O. 2013)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.

Lazarus y Folkman definen el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es considerado por este como amenazante o desbordante de sus recursos”

El enfoque de Cannon define el estrés como un conjunto de estímulos del medio ambiente que alteran el funcionamiento del organismo. Al ubicar el estrés fuera de la persona, se hace necesario identificar, definir y entender cuáles son las situaciones estresantes, determinando así como y hasta qué punto los procesos fisiológicos afecta al ser humano en diferentes aspectos.

De acuerdo a la teoría de Cannon serían los hechos y situaciones los que generan estrés: si una situación considerada como estímulo provoca alteración emocional, agotamiento psicológico, debilitamiento físico o deterioro, entonces se califica dicha situación como estresante o “estresor”.

Callista Roy define al estrés como un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones

adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológicas. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

## MARCO TEÓRICO



## APARTADO 1 "Estrés en la sociedad"

Actualmente se vive en una sociedad ambivalente desde diversos puntos de vista, entre ellos se encuentran el movimiento del tiempo, la falta de factores de protección, ritmo de vida, presión social, etc. Todo lo anteriormente mencionado conlleva a que se pierda un equilibrio no de manera de forma adecuada y la sociedad se va enfriando en diferentes maneras.

Para saber a qué se refiere con el término "sociedad enferma" se debe saber como es el concepto de la "sociedad sana" en que se refiere a un estado de equilibrio. Aquellos aspectos que se refieren a la promoción de la salud físico-psicológica, ser capaz de la trascendencia cultural, valoración de la integridad humana, fomentar la cultura, deporte, promoción de las artes y actividades educativas, etc.

Otro factor de suma importancia es la incorporación y uso de los recursos necesarios para enfrentar situaciones críticas posibles de acontecer.

El ser humano debe tener en cuenta que el estrés es un problema que puede ser evitado, pero si no se toma en cuenta puede convertirse en un problema de salud. El estrés es un fenómeno que surge como respuesta a una situación que se percibe como una amenaza o desafío. El estrés puede ser positivo o negativo, dependiendo de cómo se maneje. El estrés positivo puede ser beneficioso, ya que puede ayudar a mejorar el rendimiento y la productividad. Sin embargo, el estrés negativo puede ser perjudicial, ya que puede causar problemas de salud física y mental. El estrés puede ser causado por una variedad de factores, como la presión de tiempo, la falta de recursos, la incertidumbre y el miedo. El estrés puede ser manejado de manera efectiva mediante técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el yoga. También es importante mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente para reducir el estrés.

La salud mental del ser humano requiere de ciertos cuidados que a lo largo de la vida se han ido dejando de lado, enfocando más en otro aspecto como el trabajo, el dinero, el día a día o simplemente vivir. El estrés es un fenómeno que surge como respuesta a una situación que se percibe como una amenaza o desafío. El estrés puede ser positivo o negativo, dependiendo de cómo se maneje. El estrés positivo puede ser beneficioso, ya que puede ayudar a mejorar el rendimiento y la productividad. Sin embargo, el estrés negativo puede ser perjudicial, ya que puede causar problemas de salud física y mental. El estrés puede ser causado por una variedad de factores, como la presión de tiempo, la falta de recursos, la incertidumbre y el miedo. El estrés puede ser manejado de manera efectiva mediante técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el yoga. También es importante mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente para reducir el estrés.

## **APARTADO I “Estrés en la sociedad”**

Actualmente se vive en una sociedad cambiante desde diversos puntos de vistas, entre ellos se encuentra el movimiento del entorno, la burocracia, factores de protección, ritmo de vida, presión social, etc. Todo lo anteriormente mencionado conlleva a que se pierda un equilibrio si no se maneja de forma adecuada y la sociedad se va enfermando en diferentes maneras.

Para saber a qué se refiere con el término “sociedad enferma” se debe saber cómo es el concepto de la “sociedad sana” en que se basa para determinar esto. Aquellos aspectos a tener en cuenta son: promoción de la salud física-psicológica, ser abierto a la transcendencia cultural, valoración social de la integridad humana, fomentar la cultura, deporte, promoción de las actitudes y actividades solidarias, etc.

Otro ítem de suma importancia es la determinación y uso de las herramientas necesarias para enfrentar situaciones catalogadas como posibles estresantes. El ser humano debe tener en cuenta que ante esto es primordial acotar el problema, procurando que no invada completamente la existencia tanto en la mente como en el día a día, sino que se debe maximizar los factores positivo a su vez minimizar y/o reducir los negativos. Sumando a esto buscar soluciones realistas, confianza, búsqueda de un sentido positivo a la vida, para esto es primordial contar con lazos desde una familia, amigos, personas que representen un pilar fundamental.

La salud mental del ser humano requiere de ciertos cuidados que a lo largo de la vida se han ido dejando de lado, enfocando más en otros puntos como el trabajo, el dinero, el día a día o pensamientos más allá del presente que terminan significando un factor estresante por consiguiente una amenaza del equilibrio pudiendo resultar como “estrés” y todas las consecuencias que este conlleva. Entre algunos de los cuidados son: activación del cerebro, alimentación saludable, ejercicio, trazar objetivos alcanzables, contar con buenas relaciones y sobre todo ocuparse más que preocuparse, ya que esto permitirá afrontarlo de la mejor manera.



Además de lo mencionado en los párrafos anteriores se debe valorar el grado de adaptación y afrontamiento ante las situaciones. Si bien las personas traen consigo un cierto grado de adaptación innata, esta no es solo pasiva, sino activa-interactiva. A lo que se quiere llegar con este tipo de adaptación es que es necesario también adaptar el entorno a las propias necesidades y demandas, es decir transformarlo. Sin embargo se debe presumir que no siempre es logrado y es ahí cuando la persona debe encontrar una solución realista sin dejarse invadir por los factores negativos que se presenten. En cuanto al afrontamiento se debe conocer que no toda nueva situación que se presente y a la cual sea necesario adaptarse significa que sea una fuente de estrés, ésta estimulación debe ser dañina, amenazante para que pueda ser considerada como tal, llamado "estresor". El afrontar en ocasiones requiere más que modificar el medio externo, también requiere modificación el medio interno.

El estrés forma parte de la vida de toda persona, constituye una experiencia emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento como cada persona vive y experimenta las situaciones de forma diferente, lo que es estresante no lo es necesariamente para la otra si relacionamos el estrés con tensión, hay que reconocer que no toda tensión es negativa, ya que a veces cierto nivel de activación corporal es necesario para enfrentarnos a los diferentes acontecimientos de la vida diaria. Se sabe que solo el hecho de que ocurra una situación que genere tensión no es estrés, solo cuando esta o las demandas-exigencias sobrepasen nuestras capacidades de control, se puede considerar algo negativo. De este punto es necesario diferenciar los conceptos positivos (estrés) y negativo (distrés) del estrés, por las implicaciones que puedan tener sobre la elección de estrategias de afrontamiento y las consecuencias sobre la salud y el bienestar. (Sue Cook, Karen Lee Fontaine 1993)

#### Proceso del estrés

-La aparición de una respuesta de estrés y sus consecuencias es determinada por diferentes componentes e Inter relación: presencia de factores estresantes



ambientales, evaluación cognitiva que hace la persona de la situación y de los recursos y tipo de respuesta

Entre algunos de los factores relacionados con el estrés suelen provenir

- De nuestro entorno (ambiental), familia, comunidad
- De nuestro cuerpo (fisiológico)
- De los pensamientos (psicológicos)

Hay diversas variables personales de estrés:

- Creencias y pensamientos: El modo de interpretar las diferentes situaciones, depende de cada individuo y su forma de verlo
- El cuerpo: reacciona de forma diferente a las demandas del entorno y produce cambios en nuestro organismo que puedan convertirse a su vez en potentes estímulos de estrés

-Características de personalidad: El tipo de personalidad influye en la forma de percibir las situaciones y activar ante ellas. Dentro de estas características propias hay dos estrés fundamentales:

- 1) La personalidad resistente: Es la menos vulnerable al estrés, caracterizada por un alto sentido de control personal (implicado en los sucesos)
- 2) Tipo A: Esta es más vulnerable, se caracteriza por una actitud competitiva, urgencia temporal y sentimientos de ira.

Otra variable personal de predisposición al estrés es la inestabilidad emocional o neuroticismo, ya que este tipo de personalidades esta mas dispuesta a evaluar las situaciones más demandantes de la que realmente son:

Variables ambientales: estas nos transmiten demandas de adaptación constante pueden ser físicas/sociocultural.

-Entorno físico: Como el ruido, temperatura condiciones de luz, ventilación, espacios, catástrofes naturales.

-Entorno sociocultural y laboral: En esta se incluyen las exigencias de la vida moderna, horarios, normas y conducta en general. Actualmente son altamente estresantes los derivados de las relaciones interpersonales, especialmente



cuando estas van unidas a actitudes de intimidación, acoso, falta de respeto y violencia.

Entre las características que hacen que una situación se perciba más a menos estresantes se encuentran:

-Cambio o novedad: Cualquier cambio o novedad que se produzca en la vida habitual de las personas pueden generar ansiedad-estrés, cuanto más inesperado es el cambio, más estresante, sumado a esto si no se cuenta con la suficiente información al respecto para elaborar una idea.

-Incertidumbre: Las situaciones en la que puede pasar cualquier cosa, la ansiedad es mayor.

-Inminencia: Hace referencia al intervalo que ocurre desde que se produce un acontecimiento hasta que ocurre. Mayormente cuanto más inminente es el acontecimiento más estresante es percibido.

-Duración: Generalmente cuanto más dura una situación que se percibe como desbordante, más consecuencias negativas tendrá para la persona. "Se conoce como el aspecto más estresante, la cronicidad de la situación".

-Falta de habilidades o conductas: El hecho de enfrentarse a una situación para la que no se está preparado genera aún más estrés.

Para todos estos aspectos estresantes es necesario un afrontamiento adecuado (denominado como el esfuerzo cognitivo y conductual que realiza la persona para controlar y/o reducir las situaciones de estrés).

Diferentes son las formas en que se puede afrontar desde escape o evitación (respuestas pasivas). Se considera que las estrategias más efectivas son aquellas centradas en entender y resolver el problema, ya que si no se resuelve el estrés, el causante de la tensión negativa sigue latente pudiendo reaparecer en cualquier momento.

El desequilibrio que se produce al sobrepasar el grado de adaptación consta de tres etapas:

Fase de alarma: Etapa en la que el organismo se percata del agente nocivo (estresor) activa su sistema nervioso simpático y la corteza y medula de las glándulas suprarrenales (que secretan glucocorticoides y adrenalina respectivamente) para movilizar los recursos energéticos necesarios para hacer frente a la situación.

Fase de resistencia o adaptación: En la segunda en la segunda etapa del organismo hace frente al estresor, para ello utiliza recursos energéticos disponibles y al mismo tiempo los sistemas y órganos necesarios para sobrevivir a la emergencia disminuyen sus funciones, por ejemplo digestivo y reproductivo.

Fase de desgaste: Caracterizada por la imposibilidad del organismo para hacer frente al agente estresor por enorme seguimiento y desgaste energético. Por lo cual, si este factor estresante continua, el propio organismo provoca diversas patologías, y en un caso más extremo pero posible "la muerte".

Patrones de salud disfuncionales:

Múltiples aspectos de la vida de la persona pueden alterarse a causa del estrés, a continuación se nombran los más habituales.



**Patrones disfuncionales y parámetros alterados en los problemas de  
Ansiedad-Estrés**

<b>Patrones</b>	<b>Parámetros</b>
Patrón de percepción y mantenimiento de la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actitud y conductas frente al problema: variadas, dependen de la situación.</li> <li>-Hábitos tóxicos: probables</li> </ul>
Patrón nutricional y metabólico	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Peso e IMC: pueden estar alterados.</li> <li>-Apetito y consumo: variables.</li> <li>-Preferencias alimentarias de alto poder calórico.</li> </ul>
Patrón de eliminación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eliminación intestinal: estreñimiento o diarrea.</li> <li>-Eliminación vesical: aumentada.</li> <li>-Eliminación cutánea: sudoración profusa.</li> </ul>
Patrón de actividad y ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expresión facial: tensa</li> <li>-Conducta motriz: inquietud, agitación</li> <li>-Participación en actividades: aumentada o disminuida.</li> <li>-Cambio notable de habilidades y funciones.</li> </ul>
Patrón cognitivo y perceptivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nivel de conciencia y actitud: variable.</li> <li>-Atención-orientación-memoria:</li> </ul>

	<p>alteradas.</p> <p>-Pensamiento y lenguaje: aceleración.</p>
<p>Patrón de auto percepción y auto concepto</p>	<p>-Reactividad emocional: expresión afectiva.</p> <p>-Auto evaluación personal: generalmente negativa.</p> <p>Sentimientos: negativos.</p>
<p>Patrón de rol y relaciones</p>	<p>-Relaciones familiares, laborales y sociales: pueden ser problemáticas.</p>
<p>Patrón de sexualidad y reproducción</p>	<p>-Respuesta sexual y patrón reproductivo: pueden aparecer disfunciones.</p>
<p>Patrón de afrontamiento y tolerancia al estrés</p>	<p>-Estado de tensión: temporal o generalizado.</p> <p>-Posibles factores: varios.</p> <p>-Percepción de control: baja o nula.</p> <p>-Grao de incapacitación: variado.</p> <p>-Estrategias de adaptación: generalmente ineficaces.</p>
<p>Patrón de valores y creencias</p>	<p>-Valores y normas: pueden estar alteradas.</p>
<p>Patrón de sueño y descanso</p>	<p>-Problemas de sueño (disminuido)</p> <p>-Posibles factores: ideas, pensamientos, etc.</p>



## APARTADO II “Estrés en el ámbito de salud”

El estrés laboral en el ámbito de salud se define como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o necesidades del personal de salud. (Rodríguez Carvajal Rivas Hermosilla S. 2011)

El estrés en el trabajo se ha convertido en una característica común de la vida moderna. Casi todas las personas en algún momento experimentan estrés o síndrome de burnout que se relaciona con sus ocupaciones. Frecuentemente estas situaciones son menores y de corta duración y por tanto tienen poco impacto sobre la persona, pero para muchos otros, el estrés es continuo y por periodos largos de tiempo.

El Síndrome de Burnout (SB), o Síndrome de Desgaste Profesional, es considerado como una respuesta al estrés laboral e institucional crónico caracterizado por la desmotivación, el desinterés, el malestar interno o la insatisfacción laboral. La prevalencia de este síndrome fluctúa entre la ausencia hasta un 14% en algunos estudios en personal de enfermería.

Este concepto hace referencia a profesionales que mantienen relaciones de ayuda directa y constante con otras personas, como lo son los trabajadores de los servicios de salud. (Tuesca Molina R. Iguaran M. and other 2006)

La definición más conocida sobre el Síndrome de Burnout es la de Maslach y Jackson, quienes resaltan como características principales las siguientes:

- El cansancio emocional: Descrito como un sentimiento de agotamiento ante las exigencias de la tarea por la que no se siente atractivo alguno.
- Despersonalización: Que supone una conducta de rechazo hacia los pacientes.
- Falta de realización personal: Consistente en una actitud negativa hacia uno mismo y el trabajo, pérdida de interés por éste.
- Irritabilidad



-Baja productividad

-Baja Autoestima

El síndrome del trabajador quemado o Síndrome de Burnout es motivo de preocupación por sus repercusiones, ya sean emocionales, conductuales o psicósomáticas, por las implicaciones familiares y sociales, así como por las repercusiones en el ámbito laboral. Dicha psicopatología está fuertemente asociada a las nuevas normas de relación laboral en los últimos años; de hecho, está firmemente establecida como una enfermedad ocupacional. Las consecuencias del Síndrome de Burnout en el ámbito laboral están relacionadas con el riesgo de sufrir enfermedades psiquiátricas, tales como depresión y trastornos de ansiedad, alcoholismo y/o farmacodependencia, ausentismo laboral, dificultades para trabajar en grupos, disminución en el nivel de satisfacción, alta morbilidad laboral, despersonalización en la relación con el paciente y disminución en el rendimiento laboral y pérdida de la productividad, entre otras.

Las causas del Síndrome de Burnout no están bien establecidas, se pueden nombrar las siguientes:

-Factores personales como la edad

-El sexo o la personalidad del individuo

-Factores sociales: Como el estado civil o el número de hijos

-Factores laborales: Como la sobrecarga de trabajo, las relaciones con el equipo laboral, el turno, el horario, el tipo de actividad desarrollada e incluso el valor atribuido a la labor desempeñada en términos de incentivos no necesariamente de tipo monetario, sino, por ejemplo, de tipo recreacional, o mejor aún, de crecimiento personal, se cree que están implicados como factores asociados a este síndrome.



Dentro del ámbito organizacional los Estresores más citados son: el conflicto de roles, exigencias opuestas y de difícil conciliación. Este tipo de estresor se expresa en el área de salud de diferentes maneras.

Socialmente se exige al profesional de salud la máxima competencia en el ejercicio de sus funciones, sin embargo, las necesidades urgentes de los pacientes, la competencia profesional, el cumplimiento de las responsabilidades civiles y sociales y la disponibilidad de la familia del enfermo, tienden a generar a situaciones conflictivas. Otras veces las prioridades del equipo de salud no coinciden, especialmente entre enfermeras/os y médicos.

Otras fuentes de estrés en los servicios de salud son: infrautilización de las habilidades, presión económica, la preocupación y el miedo a la mala práctica, la interferencia laboral con la vida familiar y las prácticas administrativas. También encontramos factores estresantes de riesgo, ellos son:

-Factores Estresantes Personales: Puntualidad del trabajo, varias tareas al mismo tiempo, amplia dedicación laboral etc.

-Factores Profesionales: Se vinculan a una profesión humanitaria, de servicio, en contacto con el sufrimiento y el dolor, intensa carga física y psíquica, exceso de horas de trabajo, de privación del sueño.

-Factores Institucionales: Se vinculan a una fuerte estructura jerárquica rígida de la organización, difícil comunicación con autoridades, difícil relación con jefes de servicios, inseguridad laboral, inadecuados ingresos económicos, falta de políticas favorables a la vida de la familia del trabajador

-Factores Ambientales: Se vinculan la infraestructura laboral inadecuada, un hábitat laboral intenso donde predominan las inadecuadas relaciones interpersonales tanto entre médicos, enfermería y el resto del personal.

Las consecuencias del estrés en las profesiones sanitarias son graves y visibles por la constante exposición pública de su trabajo. La relación profesional con el paciente no es fácil y requiere una serie de herramientas, de competencias, habilidades, actitudes por parte del profesional sanitario.



Además el profesional tiene que saber establecer la distancia terapéutica necesaria con el paciente, sin perder empatía y compromiso.

### **A) Factores estresantes según los enfermeros:**

-Carga de trabajo y falta de personal:

Esta situación se hace más evidente en determinados servicios como urgencias, consultas externas, clínica médica, terapia intensiva, oncología, cuidados paliativos entre otros.

Además otro factor que incide en este problema es el gran porcentaje de personal eventual lo que significa la rotación constante por distintos servicios. Esto significa la continua formación hacia los nuevos compañeros, la falta de confianza para delegar tareas lo que con lleva a mas sobre carga de trabajo.

-Contacto con el sufrimiento y la muerte:

Esto varía en función de múltiples factores como por ejemplo los relacionados con las caracterizas del paciente, la patología, la edad, el afecto hacia el paciente.

El personal de enfermería es el que mantiene un contacto más directo y continuo con el enfermo, y por lo tanto vive estas situaciones estableciéndose en muchos casos una dependencia emocional entre ambas partes.

Durante la carrera muchos profesionales no han sido formados sobre la manera de afrontar el sufrimiento y la muerte del enfermo, sin embargo es un autoaprendizaje continuo producto de la experiencia.

-Relaciones con el personal sanitario:

Uno de los puntos estresante es el hecho de las relaciones problemáticas que existe debido a la existencia de una jerarquía del médico. Esto trae como consecuencia la dependencia por parte de enfermería, ya que depende de la organización particular del trabajo de cada médico (horarios de visita, estudios complementarios, cirugía, indicaciones, entre otras).



Con respecto a la comunicación que existe entre ambas partes, para el personal de enfermería resulta una situación estresante, el hecho de no contar con la disponibilidad del médico en casos de urgencias.

-Relaciones con los pacientes y familiares:

Los pacientes conflictivos, poco colaboradores, sobre todo agresivos, produce cierto grado de estrés en el personal de enfermería, el cual se siente desprotegido ya que no es apoyado por ningún estamento superior.

Por otro lado los familiares del paciente se constituyen otra fuente generadora de estrés debido al número excesivo de visitas, descontrol en los horarios de visitas establecidos, exigencia por parte de algunos de los familiares, etc. Todas estas circunstancias interfieren en el desempeño normal de trabajo, ya sea desde la interrupciones, retrasos.

-Infravaloración del trabajo realizado:

Desde el punto de vista de enfermería no se la da el valor adecuado a su desempeño laboral, tanto como por el resto del personal sanitario y como el propio paciente. Además no se recibe ninguna recompensa o reconocimiento por parte de estamentos superiores por la calidad del trabajo.

Según Siegrist propone un modelo esfuerzo- recompensa en el que se valoraría no solo las exigencias del trabajo (dimensión del esfuerzo) sino también las posibles recompensas que se pueden obtener en el desempeño mismo y que englobaría factores relacionados con la retribución económica, la estima y el control de status profesional.

-Instrumental y nueva tecnología:

Se destaca en primer lugar la insuficiencia de recursos materiales para trabajar adecuadamente, ya que en algunos casos si bien se cuenta con las maquinas necesarias estas son obsoletas con averías. Sin embargo en muchas ocasiones el personal de enfermería se enfrenta a nuevos aparatos de los que desconoce su funcionamiento correcto pudiendo conducir a situaciones

estresantes, esto se debe al avance de la tecnología y el déficit de capacitación por parte del personal.

**-Ambiente físico:**

El lugar en el que trabaja el personal es de vital importancia que cumpla con las condiciones adecuadas, tanto desde la temperatura ambiental, espacio físico, estructura, aunque no siempre se cumplen de forma eficiente.

**El estrés académico tiene dos componentes**

Por un lado los agentes estresantes o estresores proceden de las circunstancias relativas al entorno que rodean al estrés.

Por otro lado las respuestas del alumno ante estos agentes ya sea externas o internas.

Desde los grupos preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje, existen situaciones que generan el estrés académico y como tal en el ámbito de estudio individual como en el aula (Gardner 1998)

El estrés académico es el que padecen los alumnos de educación media superior y que tiene como fuente exclusiva a actividades académicas tales como las actividades que van a realizarse en el aula.

Los estudiantes presentan estrés en determinados momentos, como en épocas de finales, exámenes, prácticas, simulaciones y frente a ciertas situaciones, como por ejemplo, ser examinado en las instancias académicas que un profesor que posee determinadas características que favorece el desarrollo de estrés académico. En estas situaciones padecen un gran incremento del nivel de estrés cuando el estudiante además de estudiar debe enfrentarse a las altas exigencias de un paciente vulnerable a un mundo nuevo, entorpecido por mayores exigencias (Gardner y Vargas 1998).

Ingresar a una institución educativa, mantenerse como alumno regular y poder

F 3004



### **APARTADO III “El Estrés en los estudiantes de Enfermería”**

A lo largo de nuestra vida todos hemos experimentado alguna vez las consecuencias negativas que produce el estrés. Del mismo modo, durante la vida académica, los estudiantes y en concreto aquellos que llevan a cabo prácticas en los centros hospitalarios como los alumnos de enfermería, están expuestos a los efectos propios de una sintomatología del denominado estrés.

El estrés académico tiene dos componentes:

Por un lado los agentes estresantes o estresores propios de las circunstancias relativas al entorno que producen el estrés.

Por otro lado las respuestas del alumno ante estos agentes ya sea externos o interno.

“Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el ámbito de estudio individual como en el aula escolar” (Orlandini 1999).

El estrés académico es el que padecen los alumnos de educación media, superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

Los estudiantes presentaran Estrés, en determinados momentos, como en épocas de pruebas, exámenes, prácticas hospitalarias y frente a ciertas situaciones, como por ejemplo, ser examinado en las instancias prácticas por un profesor que posea determinadas características que lleven al estudiante a sentirse presionado o nervioso. En estas situaciones podemos notar un gran incremento del nivel de Estrés, cuando el estudiante además de estudiar, debe enfrentarse a los ojos inquisidores de un paciente viéndose enfrentados a un mundo nuevo, encontrándose con mayores exigencias (Cruz y Vargas 1998).

Ingresar a una institución educativa, mantenerse como alumno regular y poder egresar de ella suele ser una experiencia que muchos consideran estresante.



Según Bazarra Macías, “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en un serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Según Gonzales Hernández y Roma (2011) plantean el estrés desde el ámbito psicopedagógico como “proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en la experiencia de enseñanza y aprendizaje (...) en el proceso educativo”

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar aquellos que propiamente pertenecen el estrés académico, con base a diferentes estudios, los estresores que se pueden considerar propio del estrés académico son los siguientes:

Según Barraza Macías Arturo (2003):

- Competitividad grupal.
- Sobre carga de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Ambiente físico desagradable.
- Falta de incentivos.



- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los profesores.
- Problemas o conflictos con los compañeros.
- Evaluaciones.
- Sobre carga de tareas.

Según Polo, Hernández, Poza (1996):

- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Intervención en el aula (responderá una pregunta de un profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.).
- Tutorías.
- Sobrecarga académica “trabajos prácticos obligatorios y/o informes”.
- Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
- Competitividad entre compañeros.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc).
- Tarea de estudio.
- Trabajar en grupo.

Así mismo, el estrés en los estudiantes universitarios trae consecuencias graves en su desempeño hasta el punto en que algunos empiezan a padecer enfermedades físicas como cansancio, anemia, deshidratación e insomnio; o padecimientos psicológicos como baja autoestima, sentimientos de rechazo, de impotencia, de incapacidad; o tienen efectos que bloquean algunas formas de desempeñarse como un ser social dentro de diferentes entornos, ya que no pueden cumplir con todo lo que quieren realizar por estar pendientes del



estudio y dejan de lado actividades como compartir con los amigos, divertirse, estar con la familia e incluso permanecer con su pareja; y, por supuesto, incide en su vida académica, de tal forma que los estudiantes no pueden cumplir todo lo que desean para salir bien en la universidad, o se bloquean totalmente a la hora de presentar un examen, o empiezan a sacar calificaciones no favorables (Mamani, 2013).

El estrés se aprecia en casi cualquier estudiante universitario, considerándose el 69% de ellos vulnerables a éste. Diversos autores reportan que los estudiantes del área de la salud presentan una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres. La mayoría de estudiantes sufren estrés y ansiedad durante sus prácticas en los hospitales, siendo las experiencias más temidas: el cuidado de pacientes en fase terminal, la convivencia con el dolor ajeno, seguidas del propio entorno hospitalario, el cuidado de pacientes oncológicos y psiquiátricos lo que más genera estrés (Uranga, Alberdi, Barandiarán, Huitzi & Sanz, 2002)

Así mismo, debemos partir de la premisa de que “lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros”, por tanto el estrés tendrá un alcance distinto según el estudiante. En consecuencia, este hecho origina que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional. Sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas. (Enfermería Global).

Las prácticas clínicas son un elemento fundamental en la formación de los estudiantes de enfermería, ya que les permiten aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a los pacientes. Las prácticas hospitalarias tienen un gran impacto educativo ya que los conocimientos que se adquieren en ellas permiten el desarrollo de las habilidades y actitudes propias de cada estudiante que les son necesarias para la adquisición de competencias y les permiten incorporarse como profesionales en el ámbito sanitario.



En las prácticas clínicas, los alumnos toman contacto con su futura profesión y se entrenan en la misma, enfrentándose a situaciones difíciles. Estas que en muchas ocasiones son generadoras de estrés y no siempre se realizan en un entorno favorecedor que les permite entender la práctica enfermera en su totalidad.

El entorno sanitario suele proporcionar muchos estímulos generadores de estrés debido al contacto con las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la invalidez, la muerte de los pacientes, la necesidad de establecer relaciones con diversos profesionales sanitarios y pacientes, así como el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no están completamente preparados.

En diversos estudios se han descrito las principales fuentes de estrés en los estudiantes de enfermería, asociándolos con el área clínica y académica, sin olvidar otras áreas presentes como son lo social e interpersonal.

Zryewsky y Davis comprobaron que las áreas, académica y clínica generaban el 78,4% de los acontecimientos estresantes, siendo el área social el 8% y el área personal el 13,6%.

Entre las situaciones vividas con más intensidad por los estudiantes de enfermería durante las prácticas asistenciales se encuentran: la muerte del paciente, el sufrimiento, el contacto con enfermos terminales y el afrontamiento de la muerte, las situaciones de patología crítica, el paro cardiorrespiratorio, la relación con el enfermo y su familia y la diferencia entre la teoría y la práctica. No obstante, las relaciones con los profesionales, los sentimientos de impotencia y la falta de conocimientos y destreza en las técnicas son los aspectos que más preocupan a los alumnos de enfermería. Timmins y Kaliszer han observado que las principales fuentes de estrés en el último curso de enfermería son: el estrés académico, la relación con los profesores, las relaciones en las prácticas clínicas, las finanzas y la muerte de los pacientes.

Por ello, en la formación de los estudiantes de enfermería es fundamental conocer las fuentes de estrés relacionadas con el rol que desempeñan durante las prácticas para determinar qué habilidades potenciar y así contribuir a la



salud laboral de los futuros profesionales e, indirectamente, a un mejor cuidado de las personas atendidas.

En el plano estudiantil en Latinoamérica, se encontró que existe una elevada frecuencia de vulnerabilidad al estrés, en conjunto con pocas habilidades comunicativas y asertividad; además de un déficit de apoyo social a los estudiantes (Román y Hernández, 2004).

Pérez, Alameda, y Albéniz (2002) mencionan que en la formación de los estudiantes de Enfermería, las prácticas clínicas son un componente esencial y están incluidas en el currículum enfermero desde el primer curso, con unos objetivos de aprendizaje progresivos y complementarios; esto permite a los estudiantes tener contacto con la realidad asistencial y a su vez poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos y compararlos, situación que les produce gran confusión. Además con su realización van adquiriendo habilidades y actitudes propias que les serán necesarias en su futuro como profesionales sanitarios.

Además, López y Sánchez (2005) como se ha dicho anteriormente, refieren que las prácticas clínicas son un elemento fundamental en la formación de los estudiantes de enfermería, ya que les permiten aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a los pacientes.

Las prácticas hospitalarias, tienen un gran impacto educativo, ya que los conocimientos que se adquieren en ellas permiten el desarrollo de las habilidades y actitudes propias de cada estudiante que les son necesarias, para la adquisición de competencias, les permiten incorporarse como profesionales en el ámbito sanitario (Juanola, Blanco, Cónsul y Zapico, 1998).

En las prácticas clínicas, los estudiantes toman contacto con su futura profesión y se entrenan en la misma, enfrentándose a situaciones difíciles, que en muchas ocasiones son generadoras de estrés y no siempre se realizan en



un entorno favorecedor que les permite entender la práctica enfermera en su totalidad (Miguel, 1996).

Las práctica se realiza en las distintas unidades hospitalarias y centros de atención primaria, bajo la tutela de enfermeras asistenciales y como medio de interrelacionar teoría y práctica, por lo que, las prácticas clínicas son consideradas como un elemento fundamental en la formación de los estudiantes de enfermería. El ámbito estudiantil, determina la exposición del estudiante a ciertos estresores que, según como sean vividos, resueltos y afrontados, determinan la respuesta individual del estrés, bien sea adaptativa (aprendizaje y satisfacción) o no adaptativa (desgaste o insatisfacción).

En tanto, Alemán, Calvo, Ojeda, y Díaz (1998), mencionan que antes de iniciar las prácticas la mayoría de los estudiantes creen que el estrés va a estar presente en el transcurso de las mismas. Y entre sus temores principales están el considerar que no están preparados, que pueden cometer faltas con los pacientes y miedo de contagiarse de alguna enfermedad.

Durante la formación académica el profesional de Enfermería, recibe instrucción teórico/práctico, el primero se desarrolla usualmente en las aulas de la institución formadora, en tanto, el segundo se realiza en diversas instituciones de salud, sean éstas hospitales, centros de salud u otros similares.

En tal sentido, se ha observado que los estudiantes de Enfermería durante las prácticas clínicas, están sometidos a exigencias académicas y curriculares, responsabilidades múltiples, tal es así que deben desarrollar el Proceso de Atención de Enfermería (PAE) o caso clínico, preparación de materiales didácticos y otras actividades académicas que se deben desarrollar en tanto se esté cumpliendo las prácticas clínicas.

El estudiante de enfermería para poder desenvolverse en las prácticas clínicas, debe encontrarse bien emocionalmente y saber afrontar diferentes situaciones que se le presenten.



Las prácticas clínicas son un elemento fundamental en la formación de los/las estudiantes de Enfermería, ya que les permite aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a los pacientes. Además, los/las alumnos/as suelen salir satisfechos tras estos periodos prácticos (Mamani 2013).

En tanto, Gutiérrez (2000) hace mención que los estudiantes antes de realizar sus prácticas clínicas tienen una gran ilusión, pero a su vez, tienen miedo de “no estar preparados”, “de cometer fallos con los pacientes”, y “miedo a contagiarse una enfermedad”. Existen numerosas razones que apoyan la idea de que el inicio de las prácticas clínicas tiene un claro componente estresante y des adaptativo para el estudiante de Enfermería (Jones y Johnston 1997).

López y Sánchez (2005) mencionan que los estudiantes son expuestos con frecuencia a estresores tales como exámenes, exceso de información o dificultades financieras, entre otras. Tienen además, un estrés añadido al estar inmersos en situaciones potencialmente estresantes durante las prácticas clínicas. El entorno sanitario suele proporcionar muchos estímulos generadores de estrés debido al contacto con las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la invalidez y la muerte de los pacientes, la necesidad de establecer relaciones interpersonales (diversos profesionales sanitarios, compañeros de prácticas y pacientes), así como el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no están completamente preparados.

Para Lázarus y Richard (2000) el estrés de los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas los adapta a las situaciones adversas, pero que si sobrepasa un cierto umbral se convierte en un factor de riesgo que les puede afectar a nivel cognitivo, emocional y fisiológico.

Evans y Nelly, 2004; Sheu y Col, 2002; Timmins y Kaliszer (2002) señalan que las experiencias clínicas constituyen la principal fuente de estrés en los estudiantes de Enfermería. El sistema educativo debería ser capaz de crear y garantizar el adecuado ambiente emocional que facilite el aprendizaje. Sin embargo, altos niveles de estrés experimentado por los estudiantes de



Enfermería durante su periodo de prácticas clínicas interfieren con su capacidad para resolver problemas y utilizar con eficacia los procesos cognitivos; estar sometidos a altos niveles de estrés implica condiciones de riesgo tanto para el aprendizaje como para la salud del estudiante.

Por otro lado, Pérez y Andrés (2002) mencionan que los laboratorios clínicos son un elemento fundamental en la formación de los estudiantes de Enfermería; aquí se les permite y exige, aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a las personas. Sin embargo, los estudiantes, además de enfrentarse a situaciones académicas similares, tienen un estrés añadido ya que están inmersos en situaciones en las que se trabaja con personas, implicando esto, muchos riesgos y responsabilidades al estar a cargo del cuidado de personas y la presión existente dentro de los laboratorios intra hospitalarios.

Otros motivos de angustia y desorientación para los estudiantes de Enfermería son las diferencias entre la teoría aprendida y la práctica que perciben en su entorno, por lo que desde el punto de vista docente debería existir una total coherencia entre teoría y práctica. Los docentes no se pueden desligar de la realidad asistencial y no deben transmitir a los estudiantes un ideal profesional que dista en exceso de lo que observan en sus prácticas; debe tratar de evitarse lo que algunos autores definen como “shock de realidad”

López (2008) dice que la formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés. La exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando, entre otros, falta de concentración, dificultad para memorizar, resolver problemas, déficits en las habilidades de estudio, escasa productividad y un menor rendimiento académico.



## **Fuentes generadoras del estrés**

### **-Falta de competencia:**

En enfermería la falta de competencia está relacionada al temor a dañar, no poder ayudar al paciente o a resultar dañado. Al estudiante le parece estresante la posibilidad de no realizar bien su trabajo y las consecuencias que esto puede acarrear tanto al paciente como a sí mismo. Chomsky, (2000).

Así mismo, Izquierdo (2010) menciona que la competencia se refiere a algunos aspectos de conocimientos y habilidades; aquellas que son necesarias para llegar a cierto resultado y exigencia en una circunstancia determinada, es la capacidad real para lograr un objetivo o resultado en un contexto dado.

### **-Contacto con el sufrimiento:**

Delano (2011) ofrece las siguientes definiciones de sufrimiento: Es un estado de grave malestar asociado con eventos que amenazan la integridad de la persona; es una fase de angustia provocada por la amenaza de pérdida de la seguridad o por la desintegración de la persona. También es una consecuencia a nivel físico y de personalidad. Es una experiencia individual, subjetiva y compleja que implica la asignación de un significado profundamente negativo ante un evento o una amenaza percibida.

El sufrimiento tiene los siguientes elementos adicionales: Aislamiento, desesperanza, vulnerabilidad y pérdida. Los estudiantes de Enfermería poseen estrés añadido por la cantidad de situaciones potencialmente estresores que hay en el medio sanitario, en sus prácticas clínicas, como pueden ser el contacto con la enfermedad, el dolor, el sufrimiento, la invalidez y la muerte entre otras (Fernández et al, 2005).

### **-Relación con docentes y compañeros:**

Se entiende como aquella relación difícil entre el estudiante de Enfermería con los docentes de prácticas y compañeros, se ha visto que el 50% de estudiantes de enfermería percibe como fuente estresor en el área interpersonal, y la principal dificultad tiene que ver con la falta de asertividad y el desarrollo de la habilidades sociales. (Zupiria, 2003).



Por otro lado, Fischman (2000) hace mención acerca de la asertividad él dice que puede ayudarnos mucho a mejorar nuestra comunicación, a facilitar nuestra interrelación con las personas y a disminuir el estrés. La asertividad es una conducta que puede resumirse como un comportamiento mediante el cual defendemos nuestros legítimos derechos sin agredir ni ser agredidos.

-Impotencia e incertidumbre:

Se refiere a la incapacidad o falta de poder para realizar o hacer algo, por el paciente. Personas que dudan de su capacidad de decidir lo que es adecuado, no tienen suficiente confianza en sí mismos como para tomar sus propias decisiones (Mamani, 2013).

Así mismo Zupiria (2003) menciona que la incertidumbre es sin duda una de las circunstancias más estresantes por mantener al sujeto en una constante evaluación cognitiva.

Desde un punto de vista educativo sería interesante aprender a tolerar la incertidumbre y la impotencia como compañeras de viaje en la profesión de enfermería. En ese sentido podrían ser útiles las técnicas de relajación, de inoculación de estrés y de desarrollo de la tolerancia a la frustración

-No controlar la relación con el paciente:

Tiene que ver con la relación difícil entre el estudiante de Enfermería y el paciente. Por lo tanto nos sugiere la necesidad de desarrollar habilidades de comunicación y relación con el paciente. (Izquierdo, 2010).

Por otro lado Cascon (2000) menciona que la asertividad es toda relación en la que se involucra la necesidad de desarrollar habilidades de comunicación y relación con el paciente. Todas las personas como seres sociales interactúan diariamente con otras personas, con las que discrepan y solucionar este tipo de situaciones está relacionado casi siempre con establecer niveles de relación y canales de comunicación efectivos que nos permiten llegar a consensos y compromisos.



-Implicación emocional:

Es la capacidad de sentir lo que el otro siente, a tal punto que te ocasione un desgaste emocional y que tendrá sus consecuencias en nuestra salud y en nuestro estado de ánimo. Situaciones al que se expone el profesional de enfermería durante el desarrollo de su labor, el cual lo lleva a enfrentarse a experiencias de fuerte implicación afectiva que obligan al profesional a la modificación o anulación de sus emociones. (Izquierdo, 2010).

La implicación emocional en los problemas de los demás no es una buena manera de ayudarles. Sin embargo, mantener la distancia tampoco es la solución. Distanciarse de un conflicto que nos cuenta alguien nos convierte en personas frías, desinteresadas por los demás. Aunque sin duda es una actitud que nos protege emocionalmente, no ayuda en absoluto en la relación personal. Hay una tercera vía: la empatía. Es una respuesta que conecta emocionalmente con el otro, sin que haya por nuestra parte un desgaste emocional, y sin que altere nuestra percepción o peligre nuestra objetividad (Zupiria, 2003).

-Deterioro de la relación con el paciente:

Tiene que ver con no ser bien tratado por el paciente y resultar dañado en esa relación (Mamani, 2013).

-El paciente busca una relación íntima:

Se refiere a conductas del paciente que busca una relación íntima con el estudiante. En este sentido es importante que el profesional conozca con exactitud su rol y desarrolle las habilidades sociales necesarias para llevarlas a cabo con comodidad (Zupiria, 2003).

Así mismo Villela y Arenas (2011) mencionan que el estudiante de Enfermería es considerado un sector altamente vulnerable, por ser jóvenes, inexpertas, estar en proceso de aprendizaje y ocupar el último eslabón en la cadena de poder. Si además consideramos que el 90% son mujeres, esa vulnerabilidad



aumenta aún más, constituyéndose entonces en un factor de riesgo considerable.

-Sobrecarga:

Los estudiantes de Enfermería están expuestos a Estresores: exámenes, exceso de información, dificultades financieras y prácticas clínicas (Izquierdo 2010). Situaciones, experiencias que conllevan al estrés por falta de tiempo u otros factores. Se puede definir también como la disminución de la capacidad física y mental de un individuo después de haber realizado un trabajo durante un período de tiempo determinado. (Mamani, 2013).

-Rivalidad entre compañeros:

Entendida la rivalidad como “el enfrentamiento”, oposición o enemistad entre varios que aspiran a lograr una misma cosa y por competencia a la disputa entre personas, animales o cosas que aspiran a un mismo objetivo o a la superioridad en algo”. En el ámbito de salud esto ocurre en muchas ocasiones entre los miembros que la componen. Lo cual perjudica tanto al equipo de trabajo ya que no crea un ambiente favorable, como al paciente si no se informa de forma adecuada.

### **La importancia de la comunicación en la sociedad y en el ámbito hospitalario**

En el hospital y en todos los ámbitos de la vida es de vital importancia la comunicación. Hay ciertos aspectos relevantes que son los componentes de la comunicación:

-El mensaje: Este debería ser re confortable pero sin dejar de lado el brindarle información verdadera.

-El medio o canal: Este debe situarse en el mejor ambiente posible relacionado al tipo de información que se dará.

-Emisor y Receptor: Otros de los componentes sumamente importantes, tanto el que da la información como el que la recibe debe estar preparado, sin



embargo hay situaciones en las que no se tiene total conocimiento sobre cómo actuar. En este momento es que se ven las herramientas propias de cada uno para afrontar cualquier tipo de situación y el grado de adaptación a ello.

Todo esto mencionado es necesario de ser conocido por todos los integrantes de las relaciones interpersonales para poder llevarla a cabo de forma exitosa.

Si bien cierto grado de competencia provoca que la persona quiera superarse, crear nuevas alternativas ante problemas, pero está en exceso provoca un ambiente desfavorable en el trabajo o en cualquier otra situación.

En la comunicación en el ámbito de la salud muchas veces los integrantes se colocan una máscara que se les hace más fácil la comunicación, en este caso con el paciente.

En el caso de la enfermera tiene menos dificultades que el médico, probablemente tenga, en comparación con el médico, mejores aptitudes, mayores aptitudes, mayores oportunidades de encuentro con el enfermo.

A continuación se detallara una breve historia de la institución y la curricular que se lleva a cabo en el transcurso de la carrera.



#### **APARTADO IV: “Descripción de la Universidad Nacional de Cuyo”**

Al comienzo de la segunda década del siglo XX, la región Cuyo carece aún de instituciones educativas de nivel universitario. Así surge, a principios de 1920 y fruto de la iniciativa privada, la Universidad Popular de Mendoza, que comienza a otorgar títulos habilitantes en Construcción, Farmacia y Química Industrial, entre otros. Finalmente el 21 de Marzo de 1939, por Decreto del Presidente Ortiz, se funda la Universidad Nacional de Cuyo sobre la base de las instituciones existentes en Mendoza, San Juan y San Luis.

El 26 de diciembre de 1950 se da creación a la Facultad de Ciencias Médicas de la UNCuyo, que abarcaría las Escuelas de Medicina, Odontología, Bioquímica, Farmacia, y las Escuelas Auxiliares de Obstetricia y Kinesiología, Servicio Social y Pedagogía Social. El plan es sumamente ambicioso y complejo, pero dispone de recursos escasos, de manera que sólo comienza su actividad la Escuela de Medicina. El Ministerio de Salud Pública colabora con las instalaciones de los Hospitales Central, Emilio Civit y Lagomaggiore, para que se desarrollen allí las labores docentes. Se hace evidente que la Facultad de Medicina y los esfuerzos por apoyar su establecimiento, contribuyen a elevar el nivel científico y cultural de la región Cuyo, y a sanear más eficientemente la salud de la población. En 1955 comienza a cristalizar el sueño de una Facultad de Medicina con sede física propia, a través de la cesión de las todavía inconclusas construcciones destinadas al Hospital de Niños a la Universidad Nacional de Cuyo. En 1965, el estado de las obras permite el inicio del traslado al nuevo edificio, que será el primero de lo que conocemos como la Ciudad Universitaria. Paralelamente, el 26 de diciembre de 1940 es creada la denominada “Escuela Mixta de Enfermeros”, que a partir de 1947 agrega los Cursos de Radio grafistas, Transfusionistas, Laboratorista, Preparadores de Farmacia, etc., egresando los alumnos con el “Título de Enfermeros y Auxiliares Técnicos” en las distintas especialidades. Las posteriores creaciones de las Escuelas de Enfermería, y Técnicos Asistenciales en Salud, completan la oferta académica de grado de la Facultad de Ciencias Médicas.



## **Perfil del Título de Enfermería y Licenciado:**

El enfermero que egrese de esta carrera, debe ser un enfermero profesional:

- Con formación científica, basada en las ciencias biológicas, sociales y humanísticos.
- Capacidad para realizar todos los cuidados de enfermería en caminados a satisfacer la necesidades de las personas en las distintas etapas del ciclo vital, teniendo en cuenta los principios éticos-legales que rigen en la profesión.
- Competencia para brindar cuidados de enfermería, integrales a las personas en cualquier etapa de su vida, en condición de salud y enfermedad en niveles de variada complejidad y ámbitos hospitalarios y/o comunitarios.
- Interés de promover el auto cuidado e independencia precoz en la satisfacción de sus necesidades y en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
- Capacidad de establecer relaciones interpersonales significativas con los sujetos de cuidado, personas, familias y/o comunidades.
- Actitud para planificar, organizar, ejecutar, evaluar y supervisar cuidados de enfermería en la promoción de la salud, y en la prevención, rehabilitación de la enfermedad y reeducación de las personas.
- Disposición para llevar a cabo actividades de educación para la salud con personas, familias, comunidades.
- Actitud para construir e integrar equipos interdisciplinarios de salud.
- Actitud, ética, moral en el ejercicio de su profesión.
- Competencia para construir sus prácticas en base a la mejor evidencia científica disponible.
- Actitud positiva hacia la investigación de los saberes que competen al campo laboral del cuidado enfermero.



- Capacidad de gerenciar y administrar servicios de enfermería y de salud.
- Apertura para la actualización y estudio permanente y para la especialización durante su vida profesional.
- Compromiso social en la práctica profesional con abordajes individuales, familiares y colectivos con perspectivas de derechos.

**Objetivos de la carrera**

- Propiciar a través de la formación de calidad en enfermería, el mantenimiento y la mejora del nivel de salud de la población.
- Formar profesionales de enfermería comprometidos con la realidad social, nacional y regional capaz de identificar y de interpretar problemas de salud en general y de enfermería en particular a fin de brindar un servicio de calidad, con alto contenido ético y moral, acorde a las necesidades de nuestra comunidad.
- Ofrecer formación universitaria de pregrado, acorde a las necesidades de recursos humanos de la región, el país y la provincia.
- Promover en los graduados un espíritu investigativo y de aprendizaje continuo, que tienda al perfeccionamiento y la actualización de conocimientos personales y profesionales, y al desarrollo de enfermería como disciplina profesional

SEGUNDO AÑO			
10- Enfermería del Adulto y el Adolescente I	70	60	120
11- Enfermería del Adulto II	70	50	120
12- Anatomía Sistemática	60	60	120
13- Microbiología y Parasitología	60	60	120
14- Aspectos Éticos Legales de la Enfermería	20	60	80
Cuarto Año			
15- Enfermería de Cuidado Maternal	60	60	120
16- Farmacología	60	60	120

**Distribución Curricular de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Cuyo:**

	Hs. Teóricos Prácticas		Práctica Clínica	Horas Totales
	Teóricos	Prácticas		
<b>PRIMER CICLO</b>				
<b>PRIMER AÑO</b>				
1-Bases del cuidar enfermero	100		120	220
2- Enfermería comunitaria I	75		75	150
3-Sociología y Salud	60			60
4-Estructura del Cuerpo Humano	80			80
5- Funcionamiento del Organismo Humano	130			130
6-Filosofía y Ética del Cuidado	70			70
7-Aspectos Psicosociales del Desarrollo	65			65
8-Inglés I	30			30
9-Actividad Física Saludable I	50			50
<b>Total Primer Año</b>	<b>660</b>		<b>195</b>	<b>855</b>
<b>SEGUNDO AÑO</b>				
10- Enfermería del Adulto y el Anciano I	70		50	120
11-Enfermería del Adulto II	150		100	250
12-Antropología Sociocultural	65			65
13-Microbiología y Parasitología	55			55
14-Aspectos Éticos Legales del Cuidado I	25			25
15-Enfermería de Salud Mental	60		40	100
16-Farmacología	55			55
<b>Total PRIMER CICLO</b>	<b>1955</b>		<b>705</b>	<b>2660</b>



17-Nutrición y Dieta terapia	55			55
18-Ingles II	60			60
19-Formática	30			30
<b>Total Segundo Año</b>	<b>625</b>		<b>190</b>	<b>815</b>
<b>TERCER AÑO</b>				
20-Enfermería de la madre y el recién nacido	100		120	220
21-Enfermería del niño y el adolescente	100		100	200
22-Epidemiología y Bioestadística	65			65
23-Investigación en Enfermería I	50			50
24- Aspectos Éticos Legales del Cuidado II	30			30
25-Gestión de Servicios de Enfermería Hospitalarios y Comunitarios I	50			50
26-Practica Profesional Integrada I			100	100
<b>Total Tercer Año</b>	<b>455</b>		<b>320</b>	<b>775</b>
<b>ELECTIVAS</b>	<b>95</b>			<b>95</b>
<b>Total PRIMER CICLO</b>	<b>1835</b>		<b>705</b>	<b>2540</b>

<b>SEGUNDO CICLO</b>				
<b>CUARTO AÑO</b>				
28- Gestión de Servicios de Enfermería Hospitalarios y Comunitarios II	120		80	200
29-Educación en Enfermería	60		40	100
30-Investigación en Enfermería II	100			100
31-Enfermería Comunitaria II	150			150
32-Filosofía del Cuidado	80			80
33-Ingles IV	60			60
34-Informática	40			40
35-Actividad Física Saludable II	50			50
<b>Total Cuarto Año</b>	<b>660</b>		<b>120</b>	<b>780</b>
<b>QUINTO AÑO</b>				
36-Enfermería en Cuidados Críticos	150		100	250
37-Deontológica y Problemática Profesional	90			90
38- Taller de Trabajo Final	80		100	180
39-Practica Profesional Integrada II			100	100
40-Sociología	90			90
41-Ingles V	30			30
<b>Total Quinto Año</b>	<b>440</b>		<b>300</b>	<b>740</b>
<b>Total SEGUNDO CICLO</b>	<b>1100</b>		<b>420</b>	<b>1520</b>
<b>TOTAL GENERAL CARRERA</b>	<b>2930</b>		<b>1125</b>	<b>4060</b>



## DISEÑO METODOLÓGICO

El proyecto que se realizó, es un tipo de estudio cuantitativo descriptivo y de cohorte transversal.

Es descriptiva debido a que está dirigido a determinar cómo es la situación de la variable (estrés) en el momento de enfermería, investigada en esta población estudiantil. Entre algunos de sus aspectos está la presencia de las diferentes situaciones estresantes y la frecuencia de ellas.

Es cuantitativo ya que el fenómeno es medible, cuantificable.

Además otra característica relevante del tipo de estudio es su distribución longitudinal en los límites de los niveles de estudio (longitudinal o *longitudinal* en el dicho caso, transaccional o *cross-sectional* en otros casos). Esto se refiere a que se realizó un corte en el tiempo.

# CAPITULO II

## Diseño Metodológico

Área de estudio: Se llevó a cabo en el Hospital de la Universidad de Ciego de Avila, Ciego de Avila, Mendoza.

Población: El universo de esta investigación son los alumnos de la carrera de enfermería desde 1° a 3° año (260 estudiantes).

Muestra: La muestra está representada por 90 alumnos de la carrera, entre los cuales 20 alumnos son de 2° y 30 alumnos son de 3° año.

Técnica de recolección de datos: La técnica utilizada es primaria porque los propios estudiantes brindaron la información mediante la encuesta. Esta es de tipo auto-administrada.

## DISEÑO METODOLÓGICO

El proyecto que se realizó, es un tipo de estudio cuantitativo descriptivo y de cohorte transversal.

Es descriptivo debido a que está dirigido a determinar cómo es la situación de la variable (estresantes en el alumno de enfermería) investigada en esta población estudiantil. Entre algunos de sus aspectos esta la presencia de las diferentes situaciones estresantes y la frecuencia de ella.

Es cuantitativo ya que el fenómeno es medible, cuantificable.

Además otra característica relevante del tipo de estudio es su clasificación según el periodo y la secuencia de estudio (longitudinal o transversal) en el dicho caso, transversal. La razón de pertenecer a este tipo es que se estudian variables simultáneamente en los distintos alumnos y en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

### **Área de Estudio:**

Se llevó a cabo en el alumnado de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza.

### **Población:**

El universo de esta investigación son los alumnos de la carrera de enfermería desde 1° a 3° año (200 estudiantes)

### **Muestra:**

La muestra está representada por 50 alumnos de la carrera, entre los cuales 20 alumnos son de 2° y 30 alumnos son de 3° año.

### **Técnica de Recolección de Datos:**

La fuente utilizada es primaria porque los propios estudiantes brindaron la información mediante la encuesta. Esta es de tipo auto-administrada anónima



en la cual se le brindo una explicación breve de que trataba anteriormente a realizarla. Se realizó a 50 alumnos de 20 de 2° año y 30 de 3° año.

Una vez finalizada la recolección de datos se analizara y volcara en una tabla matriz y diversos gráficos relevantes junto a sus conclusiones.

## CAPITULO III

### Resultados: Discusión y

### Propuestas

1) Edad de los estudiantes 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018.

TABLA N° 1: Edad de los estudiantes de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia)

Edad	Frecuencia
20-25	36
26-30	1
31-35	2
36-40	1

GRAFICO N° 1: Edad de los estudiantes de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia)

## CAPITULO III

# Resultados: Discusión y

# Propuestas

Comentario: El rango de edad de los estudiantes de enfermería se encuentra entre los 20-30, sin embargo mayormente (36 alumnos) tienen entre 20-25 años, y ninguno más de 35.

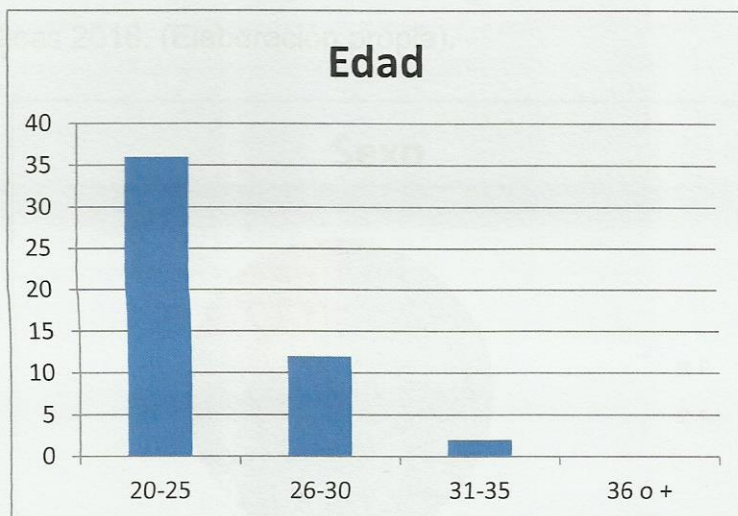


**1) Edad de los estudiantes 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018.**

**TABLA N° 1:** Edad de los estudiantes de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia)

Rango	FA
20-25	36
26-30	12
31-35	2
36 o +	0

**GRAFICO N° 1:** Edad de los estudiantes de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia)



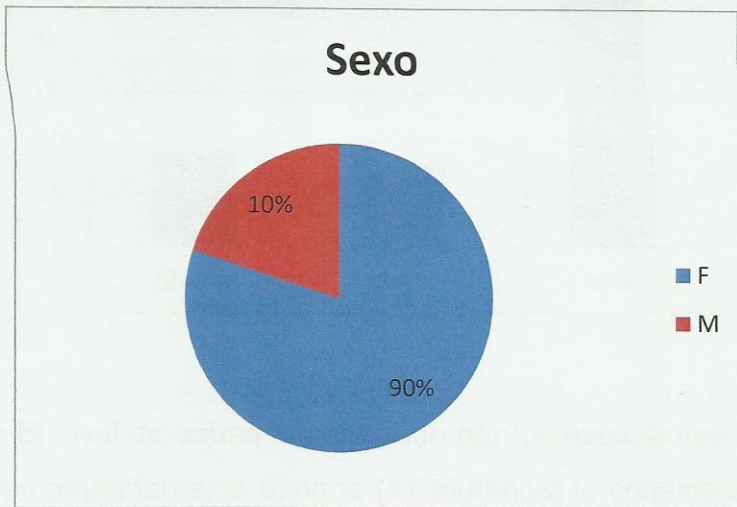
**Comentario:** El rango de edad de los estudiantes de enfermería se encuentra entre los 20-30, sin embargo mayormente (36 alumnos) tienen entre 20-25 años, y ninguno más de 35.

**2) Sexo de los alumnos de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018.**

**TABLA N° 2:** Sexo de los alumnos de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia).

Sexo	FA
F	40
M	10

**GRAFICO N° 2:** Sexo de los alumnos de 2do y 3ro de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas 2018. (Elaboración propia).



**Comentario:** El 90% del alumnado es femenino, mientras que solo el 10% es masculino.

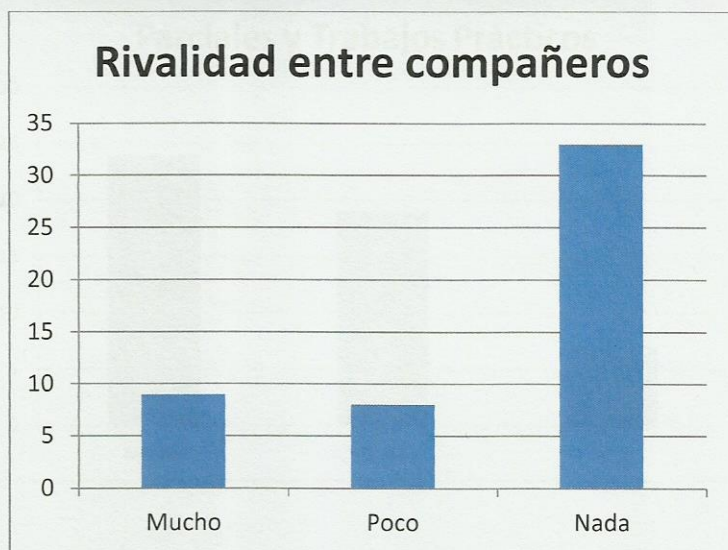


### 3) Rivalidad entre compañeros

**TABLA N° 3:** Rivalidad entre compañeros. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	9
Poco	8
Nada	33

**GRAFICO N°3:** Rivalidad entre compañeros. (Elaboración propia).



*Comentario* El nivel de estrés considerado por los estudiantes que provoca la rivalidad entre compañeros, la minoría (17 alumnos) lo consideran poco/mucho estresante. Sin embargo la mayoría 33 alumnos dice ser menos estresante.

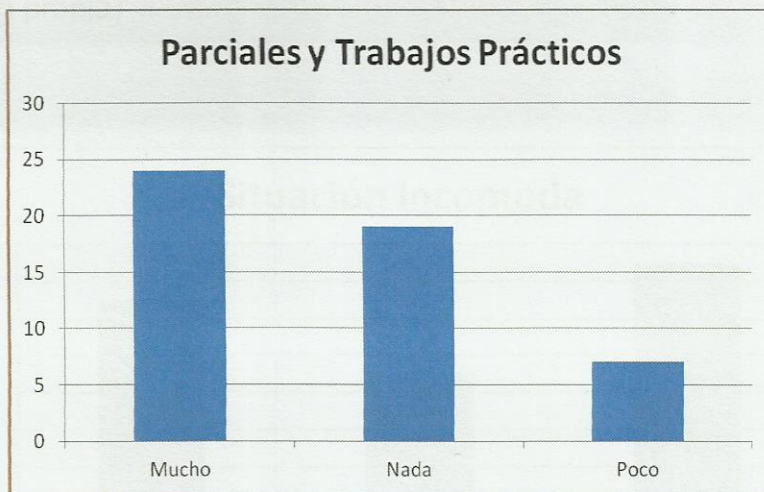
**Comentario:** El nivel de estrés considerado por los estudiantes que provoca la rivalidad entre compañeros, la minoría (17 alumnos) lo consideran poco/mucho estresante. Sin embargo la mayoría 33 alumnos dice ser menos estresante.

#### 4) Parciales y trabajos frecuentes

TABLA N°4: Parciales y trabajos frecuentes. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	24
Poco	9
Nada	19

GRAFICO N° 4: Parciales y trabajos frecuentes. (Elaboración propia).



**Comentario:** El mayor porcentaje 48% considera a los parciales y trabajos prácticos frecuentes muy estresante, mientras que el 14% solamente poco estresante.

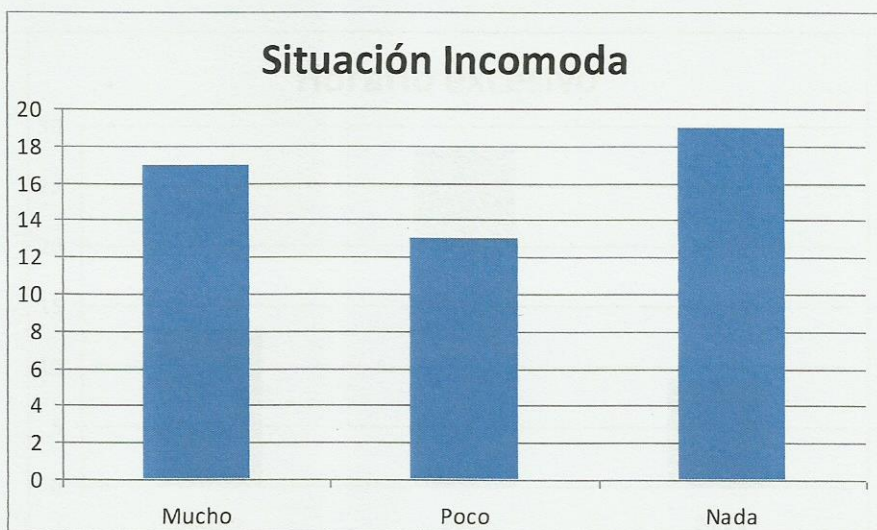


### 5) Encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer

**TABLA N°5:** Encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	17
Poco	13
Nada	19

**GRAFICO N°5:** Encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer. (Elaboración propia).



**Comentario:** No hay mucha diferencia entre la cantidad de alumnos que eligieron como mucho, poco o nada estresante al encontrarse en una situación incómoda, el 38% la considera nada estresante y el 34% como mucho.

## 6) Que tu horario de práctica exceda el pautado en el programa

**TABLA N°6:** Que tu horario de práctica exceda el pautado en el programa.  
(Elaboración propia)

Nivel de Estrés	FA
Mucho	13
Poco	28
Nada	9

**GRAFICO N°6:** Que tu horario de práctica exceda el pautado en el programa.  
(Elaboración propia)



**Comentario:** Entre los alumnos encuestados el 56% considera el horario de práctica como poco estresante y el 18% como nada estresante.



## 7) Falta de tiempo para estudiar

TABLA N°7: Falta de tiempo para estudiar. (Elaboración propia).

Nivel de Estres	FA
Mucho	23
Poco	20
Nada	7

GRAFICO N°7: Falta de tiempo para estudiar. (Elaboración propia).



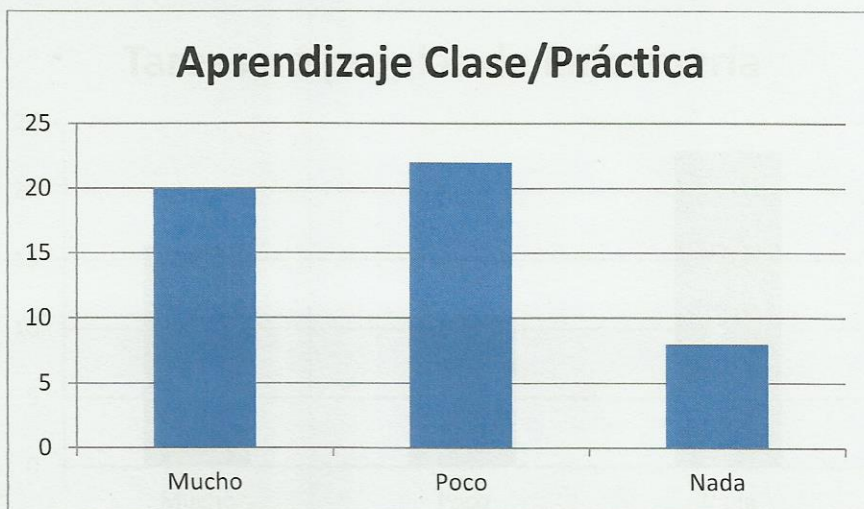
**Comentario:** El 46% considera que la falta de tiempo es muy estresante y el 14% como nada estresante. El 60% la considera como un factor estresante.

## 8) Diferencias entre lo aprendido en clases y lo visto en prácticas.

**TABLA N°8:** Diferencias entre lo aprendido en clases y lo visto en prácticas.  
(Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	20
Poco	22
Nada	8

**GRAFICO N°8:** Diferencias entre lo aprendido en clases y lo visto en prácticas.  
(Elaboración propia).



**Comentario:** El 40% piensa que hay una diferencia entre lo teórico y la práctica, mientras que la minoría, 16% lo considera como un factor no estresante.

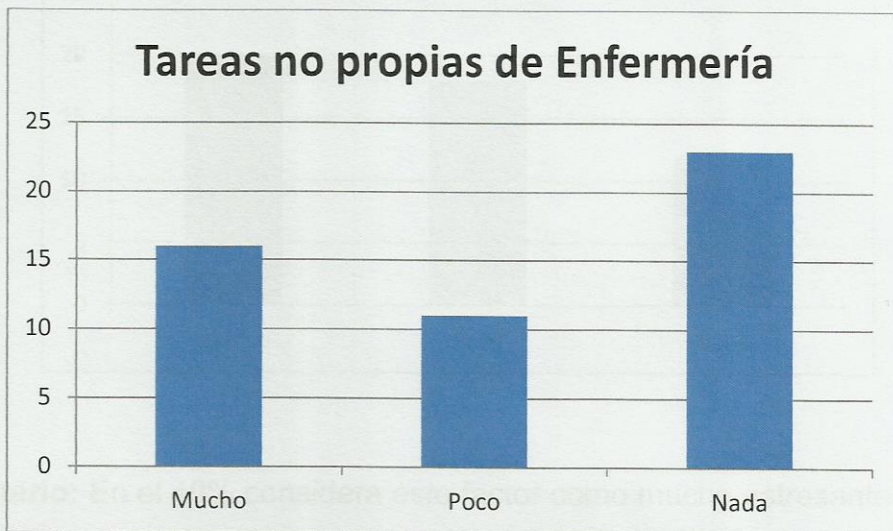


**9) Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería.**

**TABLA N°9:** Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería.  
(Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	16
Poco	11
Nada	23

**GRAFICO N°9:** Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería.  
(Elaboración propia).



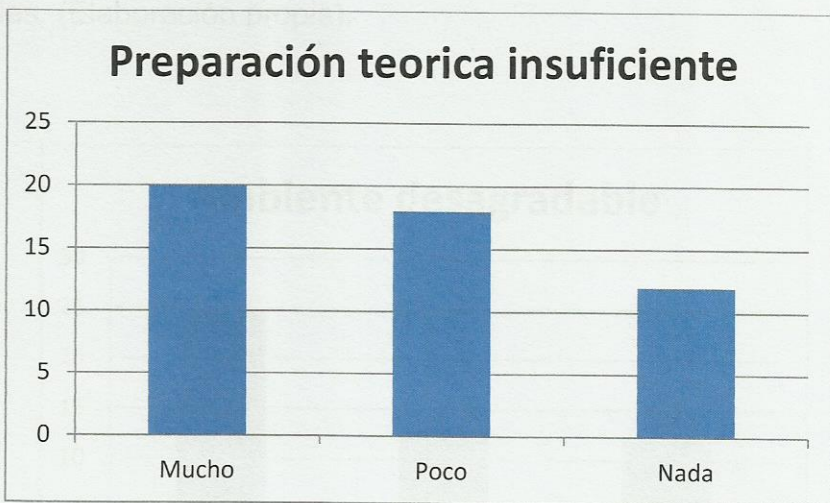
**Comentario:** El 32% considera que la opción “mucho” no provoca estrés al realizar tareas que no son propias de enfermería y el 46% es nada estresante.

## 10) Preparación teórica insuficiente.

**TABLA N°10:** Preparación teórica insuficiente. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	20
Poco	18
Nada	12

**GRAFICO N°10:** Preparación teórica insuficiente. (Elaboración propia).



**Comentario:** En el 40% considera este factor como mucho estresante y el 14% como nada estresante.

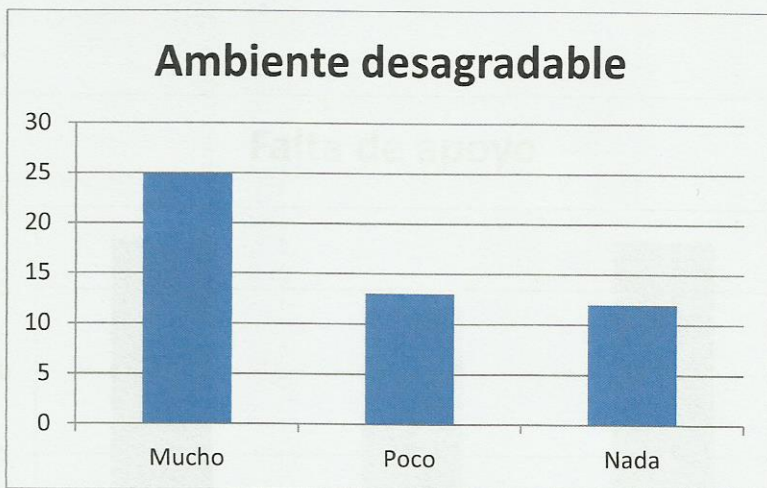


**11) Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias.**

**TABLA N°11:** Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	25
Poco	13
Nada	12

**GRAFICO N°11:** Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias. (Elaboración propia).



**Comentario:** El 50% selecciono la opción entre mucho estrés que provoca el ambiente desagradable y el 14% como nada, evidenciando una marcada diferencia entre ambos.

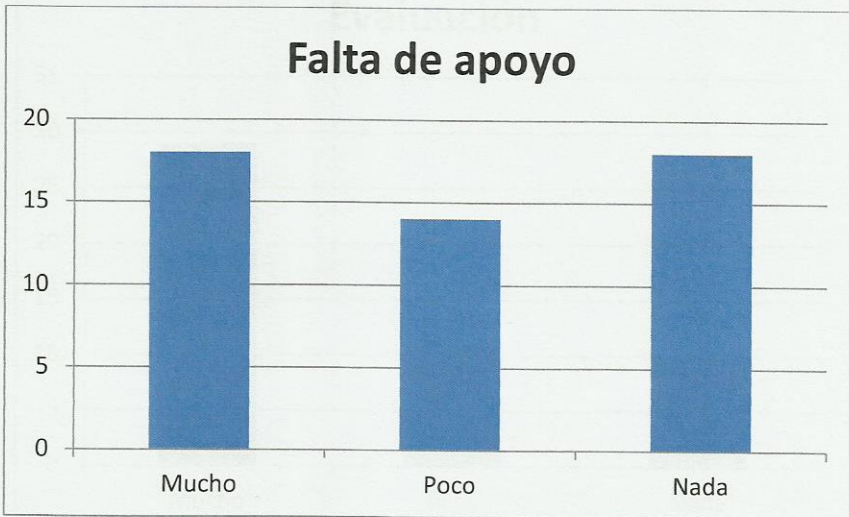
**12) Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias.**

**TABLA N°12:** Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	18
Poco	14
Nada	18

**GRAFICO N°12:** Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias. (Elaboración propia).

**GRAFICO N°12:** Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias. (Elaboración propia).



**Comentario:** No se evidencia grandes diferencias entre la cantidad de alumnos que selecciono a esta situación como mucho (36%), poco (28%) y nada (36%).

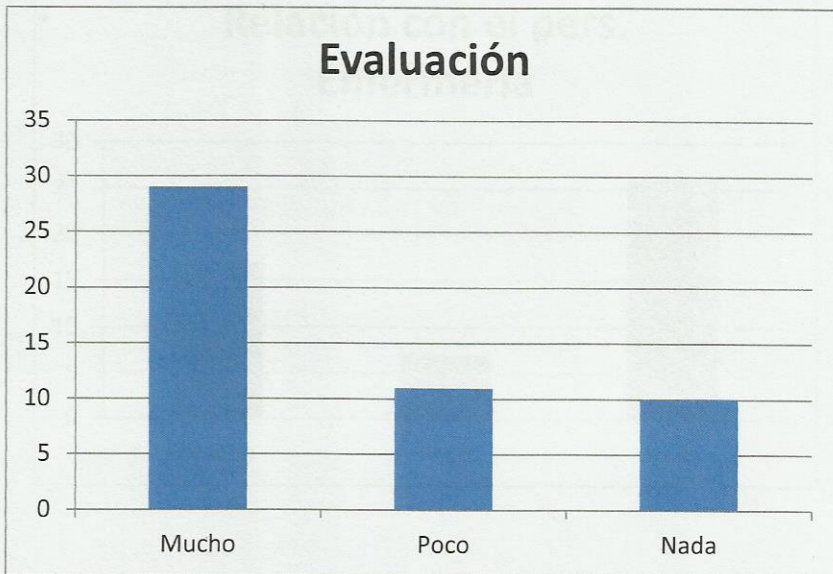


**13) Presión ante la evaluación del instructor en la realización de los cuidados.**

**TABLA N°13:** Presión ante la evaluación del instructor en la realización de los cuidados. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	29
Poco	11
Nada	10

**GRAFICO N°13:** Presión ante la evaluación del instructor en la realización de los cuidados. (Elaboración propia).



**Comentario:** La mayoría (50%) considera a la evaluación como un factor de mucho estrés, mientras que solo el 24% como nada estresante.

#### 14) Mala relación con el personal de enfermería.

**TABLA N°14:** Mala relación con el personal de enfermería. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	17
Poco	7
Nada	26

**GRAFICO N°14:** Mala relación con el personal de enfermería. (Elaboración propia).



**Comentario:** La mala relación entre el personal de enfermería es considerado en el 36% como muy estresante y ocupa el 2do lugar, mientras que para el 2% lo consideran nada estresante.

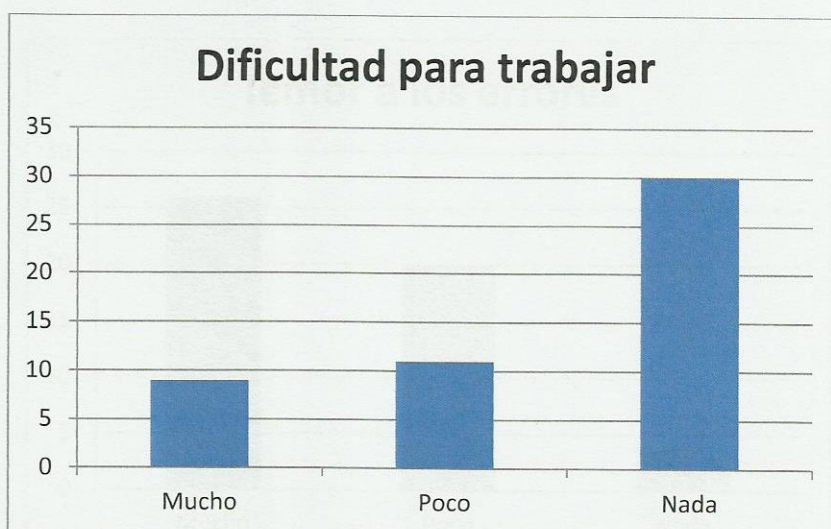


### 15) Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas.

**TABLA N°15:** Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	9
Poco	11
Nada	30

**GRAFICO N°15:** Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas. (Elaboración propia).



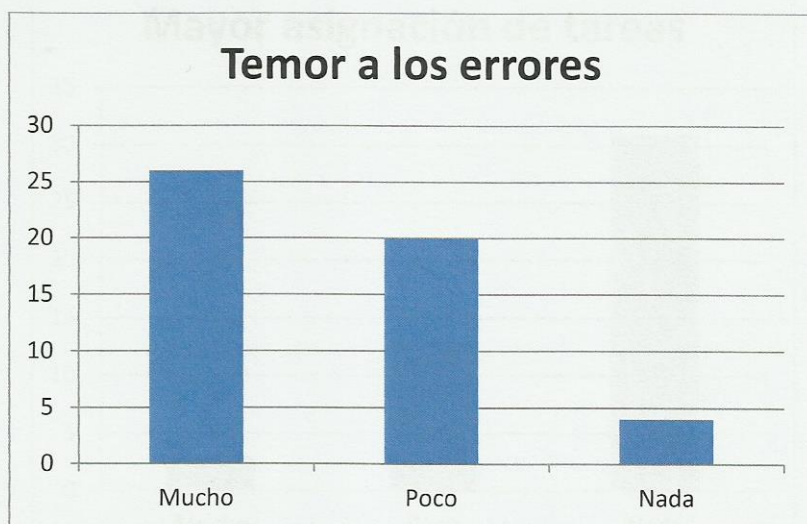
**Comentario:** Se evidencia en la encuesta que el mayor porcentaje 60% no posee dificultades para trabajar con los compañeros en las prácticas. Solo el 18% lo considera como muy estresante.

## 16) Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente

**TABLA N°16:** Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente. (Elaboración propia).

Nivel de Estres	FA
Mucho	26
Poco	20
Nada	4

**GRAFICO N°16:** Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente. (Elaboración propia).



**Comentario:** Es mayor el % que lo considera como causante de mucho estrés el temor a los errores (52%) y solo el 8% como nada estresante.

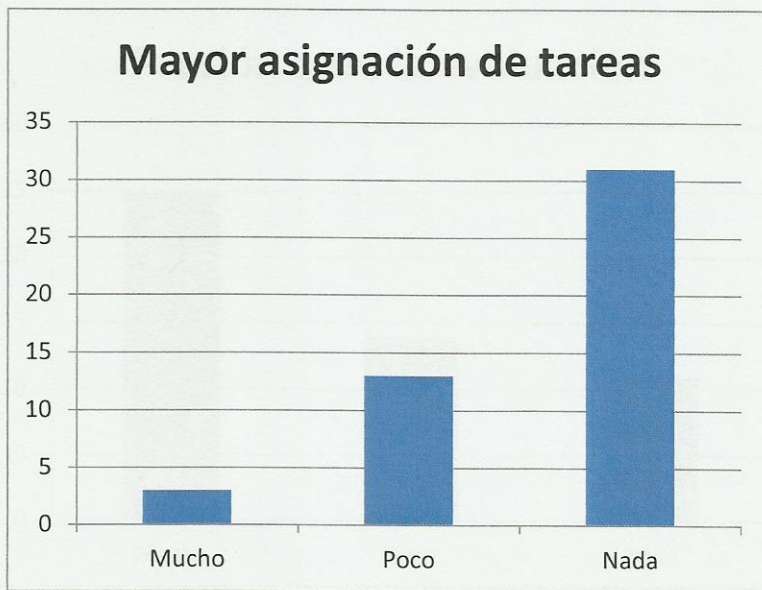


**17) Que te asignen más tareas o pacientes que a tus compañeros.**

**TABLA N°17:** Que te asignen más tareas o pacientes que a tus compañeros.  
(Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	3
Poco	13
Nada	31

**GRAFICO N°17:** Que te asignen más tareas o pacientes que a tus compañeros. (Elaboración propia).



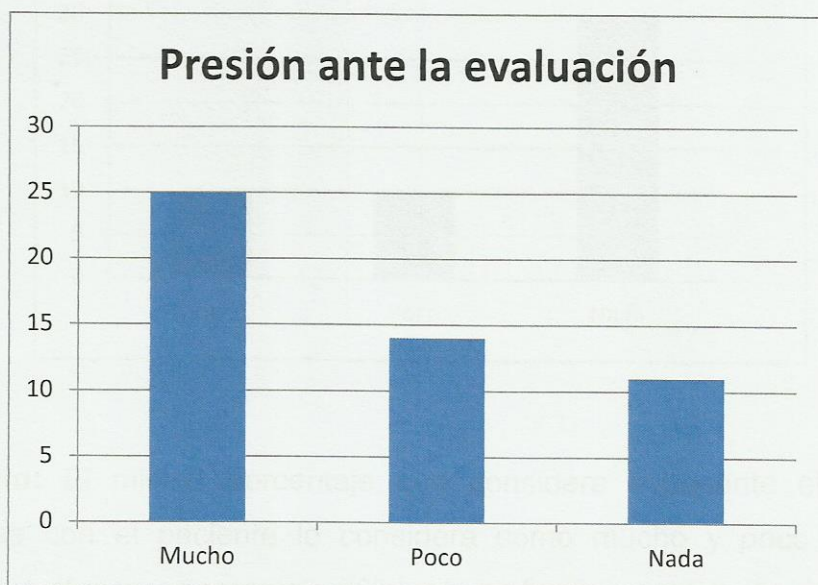
**Comentario:** Solo el 6% considero como una situación que los estresa mucho, es decir, el menor porcentaje del número de alumnos se encuentra dentro de la opción nada estresante (62%).

### 18) Presión cuando te evalúan frente al paciente.

**TABLA N°18:** Presión cuando te evalúan frente al paciente. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	25
Poco	14
Nada	11

**GRAFICO N°18:** Presión cuando te evalúan frente al paciente. (Elaboración propia).



**Comentario:** En muchos alumnos, el 50% es una situación que genera mucho estrés la evaluación frente al paciente. Pero en el 28% de los alumnos esto le genera nada de estrés.

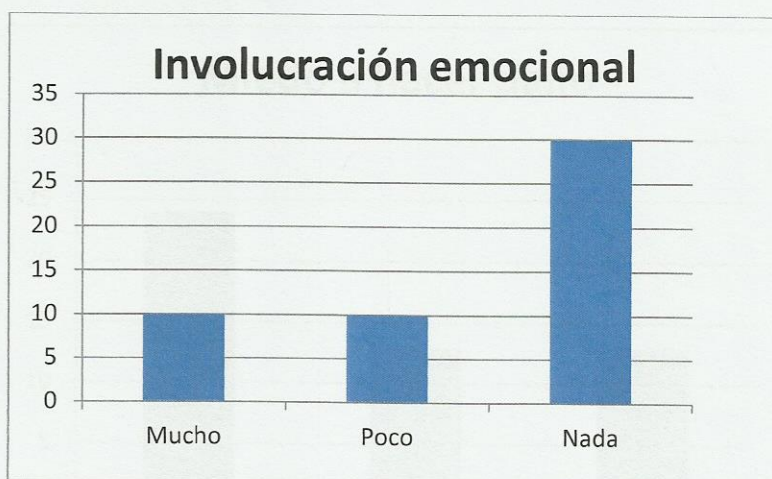


## 19) Estar involucrado con un paciente

**TABLA N°19:** Estar involucrado con un paciente. (Elaboración propia)

Nivel de Estrés	FA
Mucho	10
Poco	10
Nada	30

**GRAFICO N°19:** Estar involucrado con un paciente. (Elaboración propia)



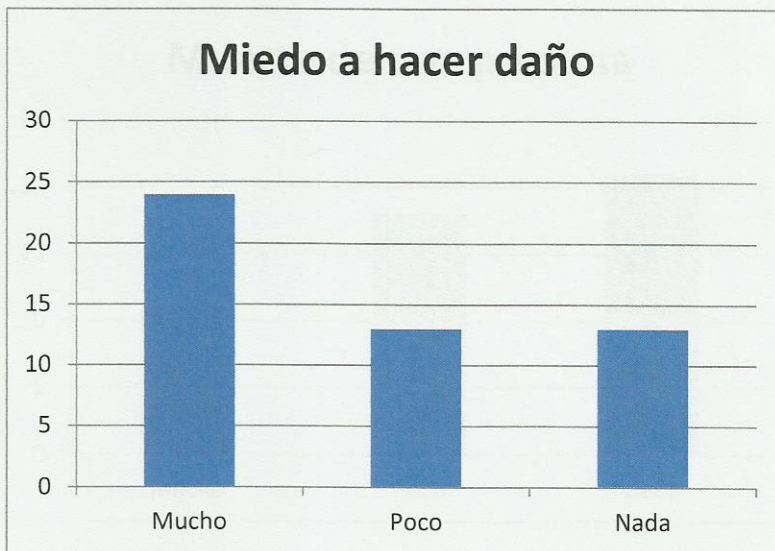
**Comentario:** El mismo porcentaje que considera estresante el hecho de involucrarse con el paciente lo considera como mucho y poco estresante. Mientras que el mayor porcentaje 60% esto no le genera nada de estrés.

## 20) Miedo a hacer daño a un paciente

TABLA N°20: Miedo a hacer daño a un paciente. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	24
Poco	13
Nada	13

GRAFICO N°20: Miedo a hacer daño a un paciente. (Elaboración propia).



**Comentario:** En las encuestas realizadas el 48% alumnos le provoca mucho estrés el miedo a hacerle daño al paciente, mientras que el 52% lo consideran como poco 13/50 y 13/50 nada estresante.

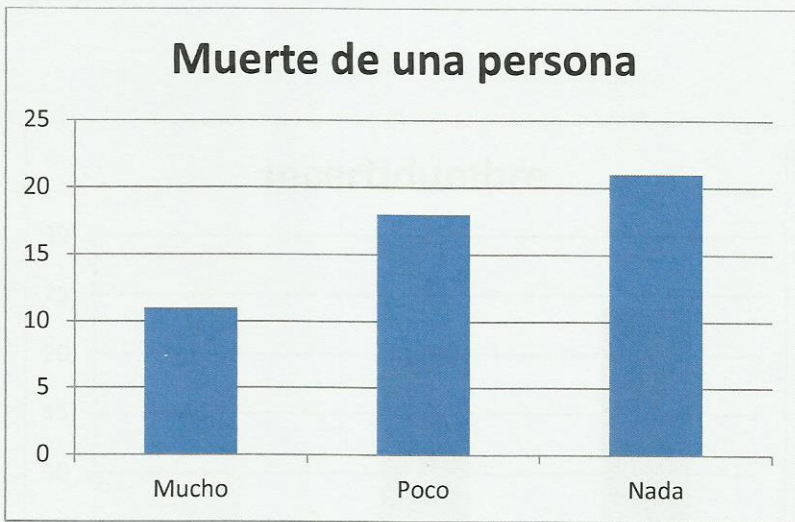


## 21) Miedo de ver a un paciente morir

**TABLA N°21:** Miedo de ver a un paciente morir. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	11
Poco	18
Nada	21

**GRAFICO N°21:** Miedo de ver a un paciente morir. (Elaboración propia).



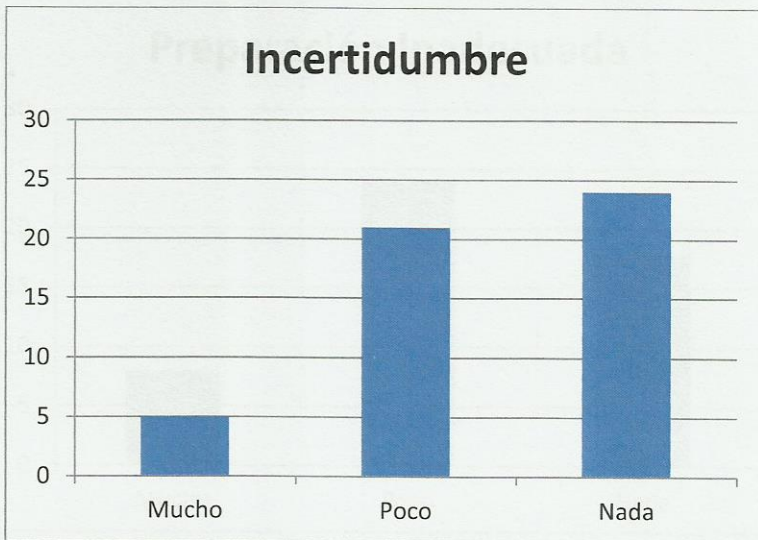
**Comentario:** El nivel de estrés que provoca el ver a un paciente morir fue considerado en su mayor porcentaje (42%) como nada estresante. Por otro lado solo el 22% lo selecciono como un factor de mucho estrés.

## 22) Incertidumbre en realización de cuidados de Enfermería

**TABLA N°22:** Incertidumbre en realización de cuidados de Enfermería.  
(Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	5
Poco	21
Nada	24

**GRAFICO N°22:** Incertidumbre en realización de cuidados de Enfermería.  
(Elaboración propia).



**Comentario:** La incertidumbre que les provoca a los alumnos la realización de cuidados de enfermería les genera un 10% de mucho estrés, mientras que mayormente (48%) como nada estresante.

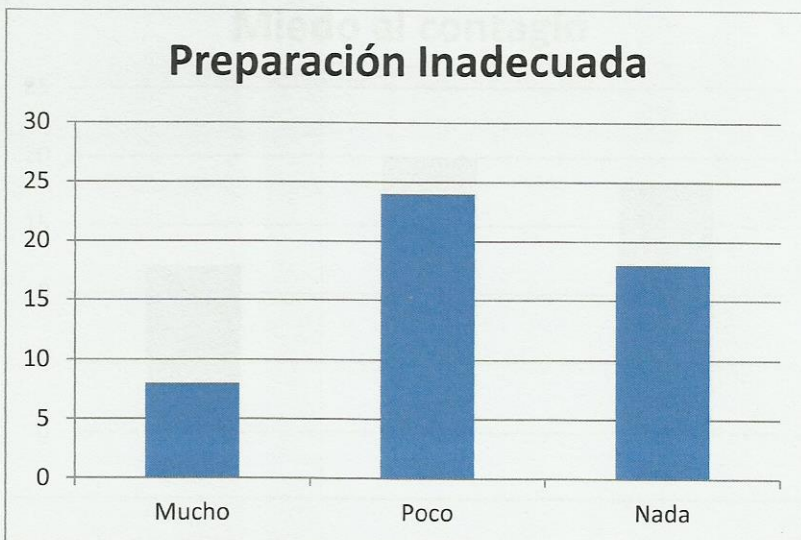


### 23) Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería

**TABLA N°23:** Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	8
Poco	24
Nada	18

**GRAFICO N°23:** Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería. (Elaboración propia).



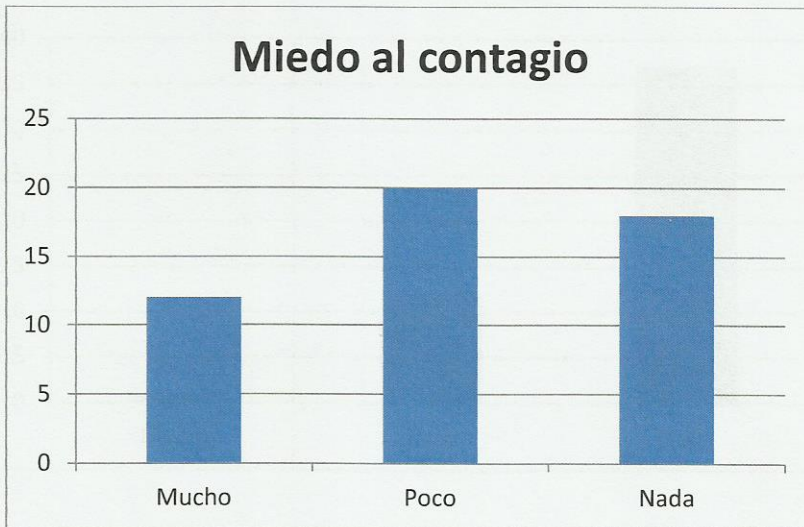
**Comentario:** El 16% es muy estresante enfrentarse ante la situación de una inadecuada preparación de los cuidados que se brinda a un paciente, sin embargo a la gran mayoría (48%) le parece poco estresante.

## 24) Miedo a contagiarse a través del paciente

**TABLA N°24:** Miedo a contagiarse a través del paciente. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	12
Poco	20
Nada	18

**GRAFICO N°24:** Miedo a contagiarse a través del paciente. (Elaboración propia).



**Comentario:** El miedo al contagio a través del paciente es un factor que genera mucho estrés, a la minoría de los alumnos (24%) y poco (40%) de los alumnos.

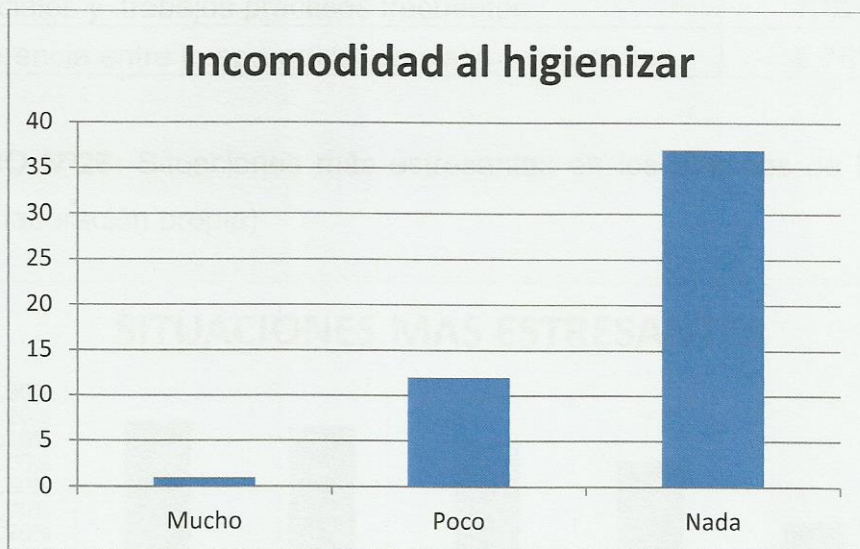


## 25) Incomodidad al higienizar a un paciente

**TABLA N°25:** Incomodidad al higienizar a un paciente. (Elaboración propia).

Nivel de Estrés	FA
Mucho	1
Poco	12
Nada	37

**GRAFICO N°25:** Incomodidad al higienizar a un paciente. (Elaboración propia).



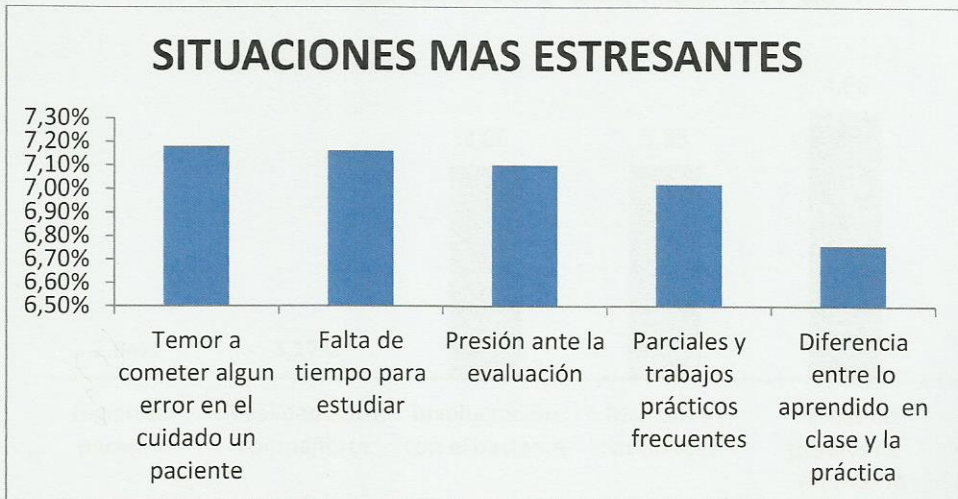
**Comentario:** La incomodidad al higienizar a un paciente solo le genera mucho estrés al 2% y al gran número de alumnos no le estresa nada (74%)

**26) Situaciones más estresantes en los alumnos de Enfermería 2018.**

**TABLA N°26:** Situaciones menos estresantes en los alumnos de Enfermería 2018. (Elaboración propia)

SITUACIONES MAS ESTRESANTES	
PUESTO	PORCENTAJE
Temor a cometer algún error en el cuidado un paciente	7,18%
Falta de tiempo para estudiar	7,16%
Presión ante la evaluación	7,10%
Parciales y trabajos prácticos frecuentes	7,02%
Diferencia entre lo aprendido en clase y la práctica	6,76%

**GRAFICO N°26:** Situaciones más estresantes en los alumnos de Enfermería 2018. (Elaboración propia)



**Comentario:** Se puede observar que las 5 situaciones más estresantes en el estudiante de enfermería, si bien no existe mucha diferencia entre cada una, la primera situación estresante es Temor a cometer algún error en el cuidado del paciente y la que ocupa el último puesto entre estas es la diferencia entre lo aprendido en clase y la práctica.

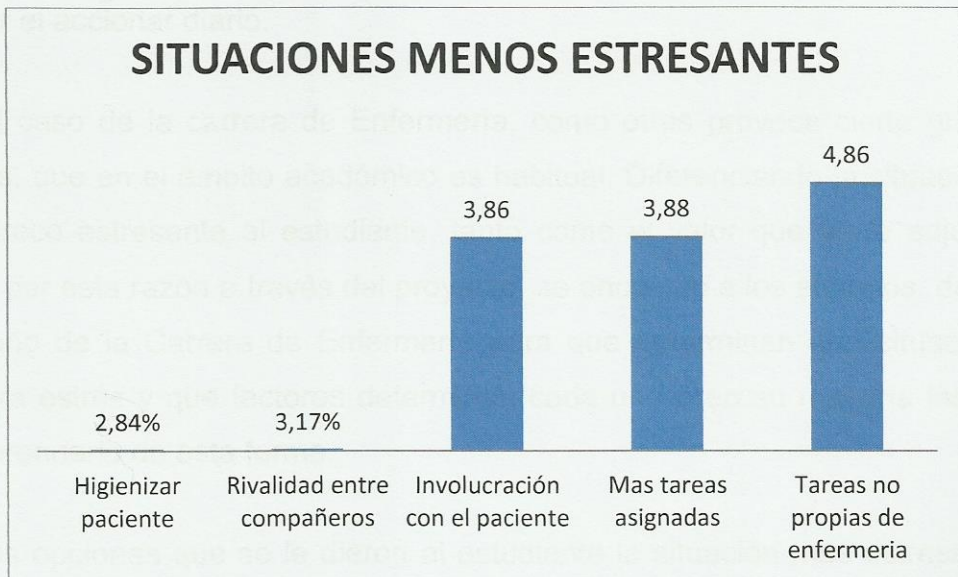


## 27) Situaciones menos estresantes en los alumnos de Enfermería 2018.

**TABLA N°27:** Situaciones menos estresantes en los alumnos de Enfermería 2018. (Elaboración propia)

SITUACIONES MENOS ESTRESANTES	
PUESTO	PORCENTAJE
Higienizar paciente	2,84%
Rivalidad entre compañeros	3,17%
Involucración con el paciente	3,86
Mas tareas asignadas	3,88
Tareas no propias de enfermería	4,86

**GRAFICO N°27:** Situaciones menos estresantes en los alumnos de Enfermería 2018. (Elaboración propia)



**Comentario:** De las situaciones menos estresantes hay una amplia diferencia entre la que se considera menos estresante (2,84%).

## CONCLUSIÓN

El estrés como se habló en el trabajo, tiene diferentes perspectivas de verlo, en general es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

El hombre tiene diversas maneras de adaptarse al medio ambiente que lo rodea y dependiendo de esto es el factor estresante que altera su equilibrio y le provoca "estrés". Si bien cuando se enfrenta a una determinada situación él puede adaptarse o perder el equilibrio, en muchos casos queda disminuir el factor y abocarse a otras técnicas que permitan enfrentarlo sin que llegue a limitar el accionar diario.

En el caso de la carrera de Enfermería, como otras provoca cierto grado de estrés, que en el ámbito académico es habitual. Diferenciando la situación que le parece estresante al estudiante, tanto como el valor que se le adjudica a este, por esta razón a través del proyecto, se encuestó a los alumnos de 2do y 3er año de la Carrera de Enfermería para que determinan que situación les genera estrés y que factores determinan cada uno o en su mayoría les hacía comprenderlo de esta forma.

De las opciones que se le dieron al estudiante la situación más estresante es "Temor a cometer algún error en los cuidados de Enfermería en un paciente" en un 50% de los alumnos cabe destacar que tiene mucho que ver el hecho en este caso de ser mujer o varón y la edad.

Los estudiantes más jóvenes en cuanto a la edad 20-25 años perciben esta situación como más estresante. Puede ser el hecho de que cuidar a una persona que en muchos casos está al borde de la muerte requiere un margen de error nulo.



El hecho de la experiencia tanto en las prácticas como en el ámbito profesional adquiere cierto grado de confianza lo cual es de vital importancia.

Al encontrarse tanto solo 10 hombres de los 50 alumnos encuestados, el % de estos valoran esta situación como la más estresante en la mayoría.

El alumnado requiere confianza lo cual se adquiere a través del transcurso por la vida universitaria, para esto se necesita tener sostén teórico y un profesorado acorde a las necesidades de estudiante.

Es muy importante que el profesorado que brinda la parte teórica tenga relación con aquellos que brindarán la parte práctica, para poder utilizar un método real que pueda aplicarse a la hora de desarrollar la profesión.

Otro punto importante es el tiempo de permanencia en el aula y el tiempo para poder compartir en profundidad. Esto significa que los estudiantes se sientan cómodos y puedan afrontar la situación de un forma más eficaz.

En cuanto a la hora de la práctica sería ideal que la revisión sea realizada, lo que permitirá una óptima observación del profesor hacia los alumnos en el proceso de las intervenciones de enfermería.

## PROPUESTA

Si bien el hecho de adaptarse a las situaciones que pueden generar estrés depende de cada individuo, en este caso de los estudiantes de la Carrera de Enfermería, son diversos los factores estresantes por lo que solucionar esto también depende de cada uno.

Para evitar el estrés en estos estudiantes se propone realizar talleres sobre técnicas de relajación, aprender a pedir ayuda en situaciones desconocidas lo que permitirá no cometer tantos errores y sentir confianza. Además de esto quitar inquietudes, miedos y adquirir habilidades para disminuir la ansiedad.

Es muy importante que el profesorado que brinda la parte teórica tenga relación con aquellos que brindaran la parte práctica, para poder utilizar un método real que pueda aplicarse a la hora de desarrollar su profesión.

Otro punto importante es el hecho de brindarle contención al alumnado y tiempo para poder conocerlos en profundidad. Esto permitirá que los estudiantes se sientan contenidos y puedan afrontar la situación de una forma más eficaz.

En cuanto a la hora de la práctica sería ideal que cada comisión sea reducida, lo que permitirá una óptima observación del profesor hacia los alumnos en el proceso de las intervenciones de enfermería.



# BIBLIOGRAFÍA

- Alvariz, Méndez S., Olayo, Frances F., Olayo, Pérez B. 1998. "Componentes personal y práctica de enfermería. Aproximación al modelo. Enfermería científica 198-199.
- Barraza Macías A. 2005. "Características del perfil académico de los alumnos de educación superior".
- Barraza Macías A. 2006 "Modelo conceptual para el estudio del estrés académico" Revista electrónica de Psicología Vol. 5 N°3.
- Barraza Macías A. "El campo de estudio del estrés del Programa de Investigación" Estímulo Respuesta N° 21. Programa de Investigación. Persona-Entorno". Revista internacional de pedagogía. Vol. 8, N° 2. Páginas 1-10.
- Cruz G. Vajonc J. 1998 "Estrés académico en los estudiantes de enfermería de Chile". Ediciones UIN.
- Gutiérrez E. Caza I. 2014. "Estrés generacional de enfermeras durante la pandemia: implicaciones según percepción de los académicos de la escuela profesional de enfermería". Universidad de Perú.
- Gutiérrez Inés M. 2002 "Las variables psicológicas relacionadas con el estrés de los estudiantes de primer curso". Mesa de Enfermería 50, 24.
- Lazarus R. Folkman 1989 "Estrés y procesos cognitivos". Alianza, Martínez Roca.
- López Marín J. Sánchez G. 2006 "Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas" Participación en Enfermería clínica Vol. 11, 47-61.
- Mansani O. 2013. "Factores estresantes en los docentes y alumnos universitarios". Congreso Universidad de Córdoba.
- Martínez A. Ruiz M. 1995. "Modelos y teorías de enfermería". Madrid, 3a Edición.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Aleman Méndez S. Calvo Francés F. Ojeda Pérez B. 1998 "Crecimiento personal y practica de enfermería: Afrontar los miedos. Enfermería científica 198-199.
- Barraza Macías A. 2005 "Características del estrés académico de los alumnos de educación superior.
- Barraza Macías A. 2006"Modelo conceptual para el estudio del estrés académico" Revista electrónica de Psicología Vol. 9 N°3.
- Barraza Macías A. "El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno". Revista internacional de psicología. Vol. 8. N°2. Pág. 6. .
- Cruz C. Vargas I. 1998 "Estrés: Intentarlo es mejorarlo. Santiago de Chile. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Gutiérrez E. Ccapa I. 2014 "Fuentes generadoras de estrés durante la práctica hospitalaria según percepción de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería, Universidad de Perú.
- Gutiérrez Izquierdo M. 2002 "Las prácticas clínicas de enfermería: Perspectiva de los estudiantes de primer curso" Metas de Enfermería 50, 54
- Lazarus R. Folkmas 1986 "Estrés y procesos cognitivos". Barcelona. Martínez Roca.
- López Medina I. Sánchez C. 2005 "Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas" Publicado en Enfermería clínica. Vol. 15 N° 6.
- Mamani O. 2013 "Factores estresantes en las primeras practicas hospitalarias". Córdoba. Universidad de Córdoba.
- Marriner A. Roile M. 1999 "Modelos y teorías de enfermería. Madrid. 4ta Edición.



- Martín Manzon I. 2007 "Estrés académico n estudiantes universitarios" Colegio Oficial de Psicología. Andalucía. Universidad de Sevilla
- Miguel Tobal J. 1996 "Ansiedad" Madrid. Santillán.
- Más R, Escriba V, Cárdenas M, Estresores laborales percibidos por el personal de enfermería hospitalario: un estudio cualitativo, Archivo Previo Riesgos de Labor 1999,2(4):159-167.
- Moya N, López I, Sanchez S, Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería antes sus prácticas hospitalarias, Revista Enfermería Global, N°31, 232-243, 2013
- Orlandini A. 1999 "El estrés que es y cómo evitarlo" México. FCE.
- Pérez Andrés C. y otras Rev. Española salud Pública Set-Oct. 2002.76:5: 517-530. Cuyas consecuencias y principales son la desorientación y la angustia del estudiante.
- Rodríguez Carvajal R. Rivas Herмосilla S. 2011"Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout) diferenciación, actualización, y líneas de intervención, Madrid. Medicina, Seguridad y Trabajo. Vol. 57. Supl.1
- Seyle H. La tensión en la vida (The stress of life). Buenos Aires: Compañía
- Sue Cook J, Fontaine K. 1993.Fundamentos esenciales de enfermería en salud mental. Mc Graw-Hill. Interamericana. 2Ed.
- Tuesca Molina R. Iguaran M. and others. 2006. Síndrome de desgaste profesional en enfermeras/os del área metropolitana de Barranquilla. Revista Científica Salud Uninorte. Vol.22.N°2 General Fabril Editora, 1960
- Uranga, Alberdi, Barandiarán, Huitzi y Sanz, 2002.
- Zryewsky T. Davis L. 1987 "Sources of stress in third year baccalaureate nursing. AARN, News, Lett.

# ANEXOS



## ANEXO 1: Encuesta estresores en estudiantes de enfermería

FACTORES QUE PRODUCEN ESTRES	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Rivalidad entre compañeros de las Prácticas											
2. Parciales y trabajos prácticos frecuentes.											
3. Encontrarte en alguna situación sin saber qué hacer.											
4. Que tu horario de práctica exceda el pautado en el cronograma.											
5. Falta de tiempo para estudiar.											
6. Diferencias entre lo aprendido en clase y lo visto en las Prácticas.											
7. Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería.											
8. Preparación teórica insuficiente.											
9. Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias.											
10. Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias.											
11. Presión ante la evaluación del Instructor en la realización de los cuidados.											
12. Mala relación con personal de enfermería.											
13. Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas.											
14. Temor a cometer algún error en los cuidados de Enfermería en un paciente.											
15. Que te asignen más tareas o pacientes que a tus compañeros.											
16. Presión cuando te evalúan en frente del Paciente.											
17. Estar involucrado emocionalmente con un paciente.											
18. Miedo de hacer daño físico al paciente.											
19. Miedo de ver a un paciente morir.											
20. Incertidumbre en la realización de cuidados de Enfermería.											
21. Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería.											
22. Miedo de contagiarte a través del paciente.											
23. Incomodidad al higienizar a un paciente.											



**ANEXO: Tabla Matriz de Resultados**

N	SX	Ed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	F	23	2	6	10	0	6	5	0	0	10	10	10	8	10	5	0	10	8	8	8	0	10	5	5
2	M	27	0	4	4	0	6	4	2	6	5	1	7	1	4	6	2	5	3	5	8	6	7	5	2
3	F	21	1	10	8	10	10	5	10	10	1	1	5	1	10	10	7	7	3	10	5	7	8	7	1
4	F	23	0	9	6	3	9	9	10	8	10	8	8	8	0	3	10	8	9	10	10	3	0	3	0
5	F	27	0	6	2	0	5	7	0	5	5	1	6	0	4	8	0	8	0	3	7	4	6	1	7
6	F	28	4	10	10	10	10	4	4	7	10	4	10	7	4	5	4	10	10	8	5	5	6	6	6
7	F	22	0	10	5	8	10	8	9	7	10	10	9	9	2	9	2	5	1	10	2	4	5	2	2
8	F	26	8	5	3	10	6	8	7	9	10	10	5	3	2	10	2	6	3	9	7	5	6	3	0
9	F	29	0	6	8	7	10	9	8	10	10	10	10	8	5	10	0	8	1	10	8	9	8	4	3
10	M	28	8	9	0	0	3	0	0	8	8	0	8	7	1	7	0	8	7	6	8	0	7	4	0
11	M	24	0	9	8	0	5	5	2	1	3	0	9	0	0	8	0	10	10	10	10	5	5	7	5
12	M	25	2	7	5	1	8	7	5	7	2	5	1	0	8	10	0	7	0	9	1	1	4	1	6
13	M	27	10	8	10	1	10	6	3	1	9	9	10	10	10	7	10	10	8	10	10	7	2	10	4
14	F	22	0	9	6	0	9	5	8	0	8	0	3	1	0	5	2	5	9	5	5	2	1	7	1
15	M	20	8	7	10	10	10	10	9	9	10	9	10	3	1	7	5	8	0	10	9	5	7	9	7
16	F	22	1	8	8	5	6	4	6	9	7	2	8	7	5	10	2	7	2	9	2	8	8	7	4
17	F	24	0	5	9	1	6	10	5	4	7	7	8	3	3	7	7	3	4	5	7	7	4	5	5
18	F	29	4	4	6	2	10	6	2	6	9	9	9	10	9	9	10	10	10	10	10	8	8	8	0
19	F	22	5	7	6	9	10	7	9	5	8	7	10	8	2	8	7	10	7	10	10	7	7	7	4
20	M	25	3	8	3	2	5	6	0	2	7	7	4	3	3	8	5	9	7	9	7	2	6	2	2
1	F	23	1	5	2	4	5	5	4	4	5	3	5	2	1	2	3	3	1	2	5	2	1	4	3
2	F	24	7	10	8	8	10	4	8	8	10	6	9	8	7	9	2	2	9	2	2	4	3	3	3
3	F	34	0	5	3	0	7	10	5	10	6	6	0	0	6	10	0	10	0	3	0	5	7	5	0
4	M	26	5	8	6	9	9	7	5	6	5	6	8	2	2	5	4	5	5	6	6	4	4	3	3
5	M	26	8	9	10	4	8	8	9	7	8	7	9	6	6	9	9	10	7	9	2	6	6	9	7
6	F	22	2	8	10	8	10	9	9	10	8	5	10	2	7	8	2	0	3	0	0	4	1	6	0
7	F	23	0	4	7	1	7	7	3	3	2	1	2	5	1	5	3	5	5	3	7	3	4	4	2
8	F	20	0	8	3	1	7	4	6	4	0	4	6	3	4	8	2	8	0	2	0	1	7	0	0
9	F	25	0	9	5	3	9	2	0	4	3	3	1	0	0	9	0	0	0	5	0	5	2	8	0
10	M	26	8	8	6	5	5	7	4	6	7	5	3	4	7	3	2	2	0	2	1	3	2	6	5
11	F	24	0	7	0	3	4	5	2	5	2	3	5	0	0	5	3	2	3	2	4	3	5	4	2
12	F	22	1	0	6	0	0	9	1	8	2	2	10	1	0	8	9	10	1	7	1	2	5	1	0
13	F	25	4	7	2	3	0	10	1	1	0	1	9	1	2	8	4	4	1	1	2	1	2	8	4
14	F	21	1	9	9	0	10	8	10	8	10	6	4	9	1	7	1	8	1	5	1	1	1	8	4
15	F	21	2	7	3	3	6	9	5	7	4	1	3	1	0	3	2	5	2	3	6	5	3	2	1
16	F	22	0	7	2	3	4	5	2	4	3	1	8	4	0	5	1	10	4	2	6	0	0	1	0
17	F	21	3	7	7	3	9	6	3	8	8	8	7	6	6	7	7	8	7	7	3	5	8	7	0
18	F	20	0	8	6	8	4	4	3	9	2	10	8	1	2	9	3	5	2	9	0	5	2	5	0
19	F	22	7	9	10	8	10	10	5	9	9	9	10	8	9	8	9	10	9	8	1	7	7	6	7
20	F	23	1	7	7	3	10	5	1	8	7	5	9	3	1	6	5	9	0	9	6	8	6	7	2



21	F	30	8	9	7	6	6	6	8	6	9	8	9	9	9	7	6	9	5	7	5	6	5	5	6
22	F	35	5	3	3	6	7	7	10	7	10	10	10	9	7	10	7	10	7	10	6	6	6	8	4
23	F	21	2	4	6	1	9	8	8	9	7	8	7	5	6	7	6	6	1	5	1	4	7	6	3
24	F	21	7	8	6	7	5	10	2	5	10	10	8	10	3	5	3	8	0	8	5	5	5	9	8
25	F	23	8	6	8	5	4	5	1	5	9	9	10	9	4	8	1	2	0	2	1	2	6	0	0
26	F	22	7	6	3	8	6	8	1	5	8	5	3	2	2	5	6	3	2	9	3	2	10	5	7
27	F	22	0	8	7	10	10	9	8	8	7	0	7	2	2	8	4	2	9	5	10	6	5	10	0
28	F	24	2	6	5	5	7	7	5	6	6	6	7	8	6	7	5	7	5	8	7	5	5	7	3
29	F	25	10	4	9	6	9	10	10	10	10	8	8	8	9	8	3	6	0	9	6	10	9	10	4
30	F	23	6	8	9	3	7	9	5	8	10	8	10	10	8	8	7	9	2	7	3	4	4	8	0

LIB. F 3004

