

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería
durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.**

Tesis para obtener el Título de Licenciado en Enfermería

Autor:

Roque Portilla Grace Miluska

Asesor:

Dra. Correa Huáman Doraliza

Chimbote – Perú

2020

DEDICATORIA

En primer lugar, este logro se lo dedico a Dios por su infinito amor, por la sabiduría que me ha dado para seguir adelante y no hacerme perecer frente a los obstáculos de la vida.

En segundo lugar, a mi abuela Yolanda Varas, porque gracias a ella pude llegar hasta aquí y formarme profesionalmente, a mi madre, que por su lucha y sacrificio constante que han permitido lograr mi sueño de ser una profesional, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía para no temer a las adversidades.

Y por último a mis tías Ana y Katia, que de una u otra manera se involucraron ser parte de mi crecimiento profesional, ayudándome desinteresadamente, con mucho amor y cariño.

AGRADECIMIENTO

Doy las gracias a mi casa de estudios a la Universidad San Pedro, quien me acogió a lo largo de mi formación académica y profesional, en segundo lugar

A mis docentes quienes compartieron sus conocimientos y fueron sembrando ese granito de amor por mi carrera.

A los estudiantes de enfermería que participaron de manera desinteresada de la investigación y me brindaron su tiempo, ya que sin ellos hubiera sido imposible el logro de los objetivos de esta investigación

DERECHOS DE AUTORÍA

Se reserva esta propiedad intelectual y la información de los derechos de los autores en el DECRETO LEGISLATIVO 822 de la República del Perú. El presente informe no puede ser reproducido ya sea para venta o publicaciones comerciales, solo puede ser usado total o parcialmente por la Universidad San Pedro para fines didácticos. Cualquier uso para fines diferentes debe tener antes la autorización del autor.

La Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro ha tomado las precauciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación.

El autor/La autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
UNIVERSIDAD SAN PEDRO	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DERECHOS DE AUTORÍA	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
PALABRAS CLAVE: Estrés, estresores, estudiantes.....	viii
Tema: Nivel de estrés y estresores	viii
Especialidad: Enfermería.....	viii
Objetivo: Determinar	viii
Método: Cuantitativo descriptivo	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	1
1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
2. Justificación de la investigación	14
3. Problema	15
4. Conceptualización y Operacionalización de las variables.....	16
5. Hipótesis.....	19
6. Objetivo General:	19
METODOLOGÍA	20
1. Tipo y Diseño de investigación	20
2. Población - Muestra	20
3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	22
4. Procesamiento y análisis de la información	24
RESULTADOS.....	25

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS.....	43
ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA	43
ANEXO N° 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA	45
ANEXO N° 3. MATRIZ DE DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL	46
ANEXO N° 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO	55
ANEXO N° 5. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS)	56
ANEXO N° 6. ESCALA DE VALORACIÓN DE ESTRESORES EN LA PRÁCTICA CLÍNICA.....	58
ANEXO N° 7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CIENTÍFICA.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de estrés en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.....	25
Tabla 2. Incidencia de estrés por ciclos de estudios en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.....	26
Tabla 3. Estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.....	27
Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.....	28

PALABRAS CLAVE: Estrés, estresores, estudiantes

Tema: Nivel de estrés y estresores

Especialidad: Enfermería

Objetivo: Determinar

Método: Cuantitativo descriptivo

KEY WORDS: Stress, stressors, students

Topic: Stress level and stressors

Specialty: Nursing

Objective: Determine

Method: Quantitative descriptive

Línea de Investigación: Cuidado de Enfermería en salud ocupacional

Sub - línea de Investigación: Estudio de los principales riesgos ocupacionales del Profesional de Enfermería en sus diferentes sectores de su práctica.

RESUMEN

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, tipo de diseño correlacional y de corte transversal; y se planteó con el fin determinar la relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. El escenario fue el programa de estudios de Enfermería de la Universidad San Pedro y la población estuvo compuesta por 289 estudiantes que cursen prácticas clínicas en el semestre académico 2019-II. Asimismo, la muestra fue no probabilístico estratificada, siendo esta 165. Para ayudar a la recolección de información, se empleó como instrumento la Escala de Estrés Percibido y el cuestionario KEZKAK. Los datos fueron procesados y analizados en el paquete SPSS; donde los resultados respecto al estrés muestran que, el 68% de los entrevistados presenta un nivel de estrés moderado, el 23,6% leve y el 7,3% experimenta un nivel de estrés severos, siendo los estudiantes más afectados los de ciclo extremos. Asimismo, los estresores más frecuentes son la sobrecarga académica con un 88,5%, la impotencia e incertidumbre con 75,8% y la implicación emocional en 71,5%. Concluyendo que, la gran mayoría de estresores influye y se relaciona negativamente con el nivel de estrés; es decir cuando uno sube la otra baja.

Palabras clave: Estrés, estresores, estudiantes.

ABSTRACT

The present investigation was of quantitative type, descriptive level, type of correlational design and cross-sectional; and it was proposed in order to determine the relationship between the level of stress and stressors in nursing students during clinical practices. The setting was the Nursing study program of the San Pedro University and the population was made up of 289 students taking clinical practices in the academic semester 2019-II. Likewise, the sample was non-probabilistic stratified, this being 165. To help the collection of information, the Perceived Stress Scale and the KEZKAK questionnaire were used as an instrument. The data was processed and analyzed in the SPSS package; where the results regarding stress show that 68% of the interviewees present a moderate level of stress, 23.6% mild and 7.3% experience a severe level of stress, the most affected students being those of extreme cycle . Likewise, the most frequent stressors are academic overload with 88.5%, impotence and uncertainty with 75.8% and emotional involvement in 71.5%. Concluding that the vast majority of stressors influence and are negatively related to the level of stress; that is, when one goes up the other goes down.

Keywords: Stress, stressors, students

INTRODUCCIÓN

1. Antecedentes y fundamentación científica

Antecedentes

Latif, Rusnani y Mohd (2019), plantearon el objetivo de evaluar el tipo de estresores e identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas, realizó un estudio descriptivo de corte transversal, que involucró a 346 encuestados utilizando un método de muestreo aleatorio simple. Los criterios de inclusión fueron los años uno, dos y tres de estudiantes de enfermería que tienen publicaciones clínicas. Se utilizó como instrumento la Escala de estrés percibido (PSS) y el breve inventario COPE, como resultados se obtuvo que las tareas clínicas y la carga de trabajo fueron el principal estresor (media = 3.19, DE = 1.09). La prueba del coeficiente de correlación de Pearson encontró seis dominios de estresores durante las prácticas clínicas (cuidado de pacientes; educadores / instructores clínicos y personal de sala; tareas clínicas y carga de trabajo; compañeros y estudiantes de enfermería de otra universidad; falta de conocimiento y habilidades profesionales y entorno clínico) fueron una correlación estadísticamente significativa. En conclusión, la asignación clínica fue el principal estresor entre los estudiantes de enfermería; por lo tanto, se deben promover actividades exitosas para ayudarlos a gestionar dicha asignación.

Waled y Badria (2019), en su estudio cuyo objetivo fue evaluar el grado de estrés experimentado por los estudiantes de enfermería. Para ello realizó un estudio descriptivo de corte transversal mediante una técnica de muestreo aleatorio simple en 125 estudiantes de enfermería durante su práctica clínica. Los datos se recopilaban mediante un cuestionario autoadministrado que consta de variables demográficas, la Escala de estrés percibido y el Inventario de comportamiento de afrontamiento. Demostrándose en sus resultados que, de los 125 participantes, 48% eran hombres y 52% mujeres. Aproximadamente 65 (52%) estaban muy satisfechos y 41 (32.8%) estaban satisfechos con su práctica clínica. Los principales factores estresantes fueron el ruido (20; 16%), la ubicación en movimiento (nueve; 7.2%), la interacción social

(siete; 5.6%) y las enfermedades personales (siete; 5.6%). Los factores que provocan estrés percibidos incluyen el cuidado de los pacientes (1.56 0.45), asignaciones y carga de trabajo (1.60 0.43), falta de conocimiento y habilidades profesionales (1.24 0.45), campo de práctica (1.47 0.49), pares y vida cotidiana (1.89 0.67), y profesores y personal de enfermería en hospitales (1.45 0.79). Las estrategias utilizadas por los estudiantes para minimizar el estrés incluyeron un enfoque de resolución de problemas (1.84 0.67), mantenerse optimista (1.56 0.76), transferencia (1.34 1.20) y evitación (1.23 0.56).

De igual forma, Medina (2018), en su estudio planteó medir el nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio 2017. Como parte de la metodología se empleó el estudio cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal. Participaron 88 estudiantes del IX y X ciclo, que reunieron criterios de inclusión y exclusión, el instrumento utilizado fue el cuestionario Sistémico-Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO). Llegándose a obtener como resultados que, el nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería es moderado en el 70%; según dimensión física es moderada en el 86%, psicológica con 84% y comportamentales con 63%; sus estresores se encuentran presentes dando el 82%, son estresores académicos teniendo que el 21% está relacionado al tipo de trabajo que piden los docentes.

Duarte, Montero, Braschi y Muñoz (2017), en su estudio planteó como objetivo evaluar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería durante el período de formación práctica, su significado y su posible relación con el año académico cursado. Como parte de la metodología se empleó a los instrumentos de medida como son la escala de estrés percibido (PSS-14) y el cuestionario KEZKAK que mide los estresores en las prácticas clínicas. De los 744 estudiantes matriculados, se recogió una muestra compuesta por 289 estudiantes (39 %) pertenecientes al área de enfermería. Como resultados se obtuvo que, a lo largo de todos los cursos las mujeres sufren más estrés que los hombres. En cuanto a las situaciones que producen mayor nivel de estrés, se

describen algunos componentes significativos: “Estrés por competencia profesional”, “Estrés por interacción con el paciente”, “Estrés por confrontación con el sufrimiento” y “Estrés por relación profesional”.

Asimismo, Zelaya (2016), en su investigación buscó determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y la carga laboral; el tipo de investigación fue de tipo descriptivo de corte transversal, en la cual se utilizó como instrumento la encuesta, no se realizó la obtención de la muestra debido a que la población fue finita de 25 enfermeras, a las cuales se les suministró una encuesta. Se utilizó la prueba del Chi2 cuyos resultados fueron procesados y analizados mediante el programa SPSS 21. Como resultados se obtuvo que el 88% de los participantes mostraban niveles moderados de estrés, en diferentes casos, por la respectiva carga laboral moderada que tenían, según el 84% de profesionales encuestados. Así mismo, se indicaba que el profesional de enfermería brinda atención a los pacientes basado en conocimientos teóricos y prácticos en la búsqueda de realizar sus diferentes actividades de manera eficiente y efectiva, por lo que las enfermeras (os) que laboran en las áreas asistenciales y atención primaria de salud están sometidas a situaciones de estrés, aparte de las actividades propias del cuidado que brinda, tiene que asumir otras responsabilidades del trabajo, y tiene muchas veces que estar afectada por la presencia excesiva de estresores, de diferentes maneras y formas.

Condoyque, Herrera, Ramírez, Hernández, Hernández (2016), en su estudio planteó determinar el nivel de estrés en los estudiantes de salud. Su investigación fue observacional, transversal. La muestra estuvo constituida por 280 participantes. Respecto al instrumento, este fue el cuestionario SISCO. Los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta fueron que el 58% de los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés, así mismo en un 40% era leve y el 2% era severo, esto generado por la sobrecarga laboral (42%) y los límites de tiempo establecidos para realizar las actividades (39%) y las evaluaciones por parte del docente (40%). Esto refleja que los estudiantes participantes poseían niveles de estrés medios o moderados, motivados por lo que se veían afectados en la realización de sus actividades.

Giménez (2015), en su estudio propuso conocer las situaciones que generan estrés entre las/os estudiantes de enfermería durante sus prácticas hospitalarias, en una Unidad de Hospitalización a Domicilio. Se elaboró un estudio transversal, descriptivo – comparativo y correlacional, planteado a 15 estudiantes de enfermería, utilizando el cuestionario KEZKAK modificado, como instrumento de medida. Los datos recogidos fueron analizados estadísticamente con el programa OpenStat 11.9.08 y se valoró las asociaciones con un grado de significación menor al 5%. Como resultado se obtuvo que dichos estudiantes presentaron altos niveles de estrés durante sus prácticas clínicas. Además, los estresores más predominantes fueron los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre que les genera una situación clínica real. Como conclusión, las mujeres tenían niveles más altos de estrés que los hombres, en relación con las situaciones emocionales. En los hombres, el nivel de estrés se asocia más a los episodios clínicos no controlados. Y para reducir estos niveles de estrés las/os estudiantes de enfermería solicitan la implantación de programas de prevención del estrés.

Meza, Pinedo y Sinty (2014), planteó como objetivo determinar la asociación entre algunos estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos, 2014. El método fue cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, correlacional, transversal. La muestra estuvo constituida por 103 estudiantes del 2do al 4to nivel, matriculados en el segundo semestre académico 2014. Los instrumentos fueron: Escala de valoración de estresores en la práctica clínica y Escala de estrés percibido, cuya validez fue de 91,1% mediante el juicio de expertos y confiabilidad de 84,9% mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Como resultados se obtuvo que, la relación que existe entre las dos variables en estudio, nivel de estrés y estresores en la población de estudiantes de enfermería durante el curso de sus prácticas clínicas es estadísticamente significativa entre: Falta de competencias y estrés percibido, impotencia y estrés percibido, relación con el docente y estrés percibido.

Fundamentación científica

En general se pudo deducir que la problemática evidencia que el estrés en la población de estudiantes de enfermería es de suma importancia puesto que, en casi el cien por ciento de las investigaciones revisadas predomina el nivel alto a moderado; y sabiendo que el mundo cambia cada día y por lo cual las exigencias y competencias son cada vez mayores se hace necesario el afrontamiento adecuado del estrés para convertirlo en una oportunidad más que una enfermedad.

El estrés es una forma que tiene el cuerpo humano de reaccionar frente a diversas situaciones difíciles de la vida diaria que se perciben como amenazantes; y mediante el mecanismo del estrés el cuerpo genera reacciones de tipo fisiológicas que le permiten hacerles frente. Entonces se podría decir que el estrés es producto de la poca o reducida capacidad de las personas de hacerle frente a las exigencias del entorno, todo esto se asociado algún estresor, que actúa como estímulo que origina en la persona una respuesta, que tiene como fin el regresar a un estado de homeostasis (Duval, González y Hanssen, 2014).

Entre la sintomatología generada se pudo evidenciar el nerviosismo, aceleración de la frecuencia cardíaca, pupilas dilatadas, sudoración excesiva y piel erizada. Asimismo, la respuesta del organismo a nivel fisiológico está determinada por modificaciones a nivel del sistema neuroendocrino, el cual estimula al hipotálamo (donde se producen las emociones), las glándulas hipófisis y suprarrenales (centro de reactividad) empezando una cascada de eventos que determinan la aparición de la fisiopatología de la enfermedad. En la fisiopatología de la enfermedad del estrés, se pueden evidenciar tres periodos: la reacción de alarma, la Adaptación y el desgaste (Hipólito, Marroquín y Merino, 2016).

En un primer momento se da una respuesta tipo alarma; en la cual el organismo percibe al agente amenazante y se activa el sistema nervioso a nivel simpático, la corteza y las glándulas hipotalámicas; así la hipófisis y las glándulas suprarrenales se movilizan para hacerle frente a esta situación mediante la utilización de recursos metabólicos del cuerpo humano. Asimismo, cuando el cerebro logra identificar la amenaza se activa el hipotálamo quien procede a liberar la hormona Adrenal Cortico Trophic Hormone. Como también se le conoce, quien se dirige por la sangre hasta alcanzar a la glándula suprarrenal, donde se produce la cortisona debido a la estimulación de la ACTH.

Simultáneamente, pero a otro nivel se produce otro mensaje que viaja desde el hipotálamo en dirección de la médula suprarrenal, para ayudar a favorecer la secreción de la adrenalina. Todas las hormonas mencionadas anteriormente en la descripción fisiopatológica son responsables de las diferentes reacciones orgánicas en todos los niveles. El cortisol ayuda a la adrenalina a aumentar la presión sanguínea, lo que en un corto plazo nos hace sentir bien, pero nos desconecta el crecimiento, la digestión, defensa inmunológica, la inflamación o incluso la recuperación de heridas y el apetito sexual, generando problemas en la salud, debido a la depresión del sistema inmune (Hipólito et al. 2016).

En un segundo momento se produce un estado de adaptación; mediante el cual el organismo que es sometido de manera continua y prolongada a la amenaza, se enfrenta al factor productor del estrés, prosiguiendo su adaptación de manera paulatina; para la cual se hace uso de los recursos que posee la persona y se reducen los índices de trabajo en los diferentes sistemas y órganos corporales que no son necesarios para hacerle frente a la situación estresante, puesto que al disminuir el gasto energético en estos, se puede redireccionar la energía aquellos que están encargados de la respuesta fisiológica del estrés y así lograr vencer al factor estresante. Durante esta fase del estrés se da un equilibrio momentáneo entre el interior y exterior del individuo (Hipólito et al. 2016).

En último momento tenemos a la fase de desgaste o agotamiento; donde debido a la constante exposición a la situación productora de estrés, se produce un cese paulatino de la capacidad de respuesta a nivel fisiológico; puesto que la gran demanda y desgaste de energía agota el cuerpo humano sobreviniendo una fase de agotamiento a través de la cual la persona se ve reducida por las enormes demandas que menguan las habilidades de adaptarse y relacionarse con su entorno (Hipólito et al. 2016).

Por lo tanto, si el factor estresor continúa estimulando negativamente a la persona, el organismo al no poder hacerle frente empieza a desarrollar múltiples patologías a nivel de diferentes sistemas, llegando inclusive a causar la muerte; pero el estrés no siempre produce reacciones negativas, muy por el contrario puede originar que el individuo se vuelva más fuerte y capaz de afrontar cualquier obstáculo que se le presente en su día a día; pues el estrés es una respuesta necesaria que muchas veces se confunde con una enfermedad. Esta confusión se da cuando esta respuesta natural sobrepasa la capacidad de adaptación del individuo, produciendo una sobrecarga que influye en la persona y trae consigo que afloren trastornos que truncan la correcta funcionalidad de la persona (Meza, Pinedo y Sinti, 2014).

En este mismo contexto el estrés en el campo académico ha ido acrecentándose de manera desorbitante debido al nivel de competencias y exigencias laborales actuales; así el estrés a nivel académico se puede conceptualizar como la reacción física, emotiva, cognitiva y de tipo conductual, ante estímulos y situaciones a nivel académico (Cobo et al., 2010).

Así también se considera que, entre los factores determinantes a la hora de valorar y evaluar el nivel de estrés en los estudiantes, se encuentran las siguientes variables: estresores, subjetiva previa en relación al estrés, moderadores y efectos del estrés en estudiantes. Todos estos factores tienen un lugar específico de aparición, en el caso de estudio el ambiente universitario, pues en este se presentan un sin número

de circunstancias altamente generadoras de estrés; esto debido a que el ser humano en este ambiente no puede ejercer total control.

En el contexto de la universidad, se busca que los estudiantes interactúen de manera activa en su aprendizaje, siendo participe de sus logros a nivel educativo, por ello se debe poner énfasis en el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje; pero un factor que afecta este proceso es la presencia del estrés (Meza et al. 2014).

El estrés en enfermería, puede aflorar debido al sin número de responsabilidades y circunstancias potencialmente estresantes, a las que estas se ven de cara en su quehacer diario durante el periodo de prácticas clínicas. Las prácticas clínicas demandan que el profesional a cargo del cuidado se encuentre a su cien por ciento, debido a que tiene en sus manos el bienestar y la salud de sus pacientes; pero al tener que cumplir con estas obligaciones y cubrir con las demandas en atención del paciente, sumado a que muchas veces debe realizar los procedimientos frente docentes o al familiares del paciente, por lo cual debe estar fundamentando siempre su quehacer de manera científica; asimismo deben enfrentarse a enfermedades que muchas veces no tiene cura y que causan dolor, el sufrimiento y muerte, volvemos al estudiante un ser muy propenso a un desequilibrio que se pondrá en manifiesto en una serie de manifestaciones clínicas que si no cesan puedan dar lugar a serias consecuencias (Hipólito et al. 2016).

En este contexto los estudiantes de enfermería en contraste con otros estudiantes del sector salud, evidencian un acrecentado estrés, debido a que las prácticas en el medio hospitalario constituyen una herramienta primordial en su formación profesional; así que en este grupo profesional se diferencian tres fuentes de estrés, que son: estresores vitales intensos, cotidianos y estresores mentales.

Los estresores vitales intensos, los cuales son sucesos a gran escala e importantes en la vida, que originan reacciones a nivel físico y/o psicológico porque se prolongan durante un tiempo y demandan que el organismo se adapte, y origina un sin número de respuestas fisiopatológicas que ayuden a la adaptación. Según a la esfera que afectan tenemos: el entorno interno (aspectos personales), del entorno externo (sobre las cuales no se tiene control como la muerte, tener un accidente, ser víctima de violencia, enfermedad incapacitante, etc.) (Barraza citado por Martínez 2017).

Los estresores cotidianos, son estresantes de menor nivel y son originados por pequeñas alteraciones en la rutina, siendo estos estresores los relacionados con los relacionados al cumplimiento de roles dentro de la sociedad, familia o a nivel laboral como: traer sustento al hogar, discutir con el compañero de trabajo, que se descomponga la computadora, etc. Mientras que los estresores mentales, se encuentran relacionados directamente con el aspecto personal entre las cuales podemos destacar: el ingreso a la universidad, los exámenes finales, etc. (Barraza citado por Martínez 2017).

Los estresores estimulan de una forma u otra en enfermería, puesto que las peculiaridades innatas de esta profesión la vuelven susceptible, ante los cuales el futuro profesional de la salud necesita adquirir un conglomerado conocimiento de tipo científico; además de destrezas que le faciliten ejecutar sus tareas dentro del ambiente sanitario con mayor seguridad y desenvolvimiento. Asimismo, es necesario también que el estudiante establezca óptimas relaciones con docentes, compañeros y miembros del equipo de salud, pues estos pueden ayudar a ser más llevadera la estancia en el ambiente clínico (Cobo et al., 2010).

Después de haber analizado las múltiples definiciones de estrés, tipos y fisiopatología, se procedió a estudiar los estresores más frecuentes en estudiantes de enfermería, teniendo como los estresores propuestos en el Cuestionario KEZKAK; los cuales son: falta de competencias, impotencia, relaciones con docentes, relaciones con

compañeros, dañarse durante la relación con el paciente, sobrecarga académica e implicancia emocional.

Cuando se hace mención a la falta de competencias; nos referimos al logro de los objetivos, metas y perfiles que se plantean como objetivo dentro de la formación profesional; aquí el logro de competencias se fundamentará en el poder lograr el desarrollo de destrezas que favorezcan en el estudiante un desenvolvimiento correcto, y se convierta más adelante en un profesional a carta cabal. El lograr competencias, facilita aprender cómo actuar de forma pertinente en un ambiente profesional, dando resolución a la problemática presentada con calidad y ética (Cuñado, Sánchez, Muñoz, Rodríguez, Gómez, 2015).

La competencia puede medirse y clasificarse como: competencia suficiente (donde la persona posee y aplica los conocimientos aprendidos en clase; por lo que se muestra seguro y es capaz de solucionar los problemas en el cotidiano sanitario) y la falta de competencia que implica todo lo contrario. El estudiante con falta de competencias, vivirá con el miedo de que vaya dañar o que no puede ayudar a la persona a su cuidado; lo que podría ser causal de estrés (Cuñado et al., 2015).

La Impotencia e incertidumbre; vuelven a la persona alguien cohibido, con poco o nulo criterio e iniciativa (empoderamiento). El empoderamiento, puede aplicarse en cualquier contexto, en el trabajo, en el seno familiar, en el centro de estudios, a nivel psicoemocional, etc.; mientras que la certidumbre que es lo contrario a la incertidumbre, es la certeza de las intervenciones que se realizan, se hacen porque se saben que se deben hacer así; pero en muchas oportunidades debido a la inexperiencia de los estudiantes se incurre en la impotencia por no saber actuar frente a esta situación, originando estrés (Cuñado et al., 2015).

La relación con docentes, es crucial al momento de generar o no estrés, debido a la interrelación estudiante- docente, pues una correcta relación favorece mayores

probabilidades al estudiante de cuestionar con naturalidad cada intervención a realizar y aprenderá de cada error en vez de frustrarse. Así la presencia de un tutor en prácticas permitirá tener una buena cohesión entre la teoría y la práctica; asimismo favorece la corrección de errores y el aprendizaje significativo (Cuñado et al., 2015).

La relación con compañeros, es una relación que puede ayudar hacer llevadero la estancia de prácticas hospitalarias, por la cercanía a ellos y por estar en la misma situación; pero debido a que están de cara a múltiples estresores pueden volver esta relación algo tensa que, en lugar de ayudar a superar las situaciones estresantes, se convierta en un estresor (Martines, 2019).

Por otro lado, la implicación emocional tiene que ver con el grado en que el estudiante se involucra con el paciente al momento de su cuidado; puesto que la relación debe primar es la terapéutica y no la amical puesto que el personal de enfermería está ahí para cuidar y hacer lo que mejor sea para el paciente y si se involucra demás con él puede conllevar a fallas en tratamiento y sufrimiento emocional por parte del estudiante al sentirse involucrado de más. Asimismo, se corre el riesgo de algunos pacientes y familiares que mal interpreten el acercamiento, y se dé pie a que piensen que se quiere más que una relación terapéutica; pues el fin de las prácticas clínicas es el aprendizaje. Por lo que, es indispensable aprender a separar las emociones que sentimos de las que percibimos y las que son aceptables de ser expresadas (Martines, 2019).

El dañarse durante la relación con el paciente, involucra que el estudiante de enfermería conozca y reconozca que el paciente es un ser que así como tiene derechos, también tiene deberes que cumplir; para que en ninguna forma y circunstancia causen daño al otro; pero en muchas oportunidades es este quien es víctima de los cambios de humor e ira del paciente y si este no sabe sobrellevar y enfrentar este tipo de situaciones puede que el paciente sobrepase los límites, puede verse envuelto en una situación

legal, debido a no saber cómo reaccionar en estas situaciones, entrando en una situación de estrés (Reyes et al., 2012).

La sobrecarga académica, involucra una situación donde las exigencias a las que este se ve expuesta son muchas pues, como se trabaja con la vida y la salud del paciente; exige de este un sin número de conocimientos, habilidades y destrezas que son aprendidas a medida que van cursando los ciclos académicos. El estudiante en prácticas hospitalarias, tiene un sin número de responsabilidades; las rondas de enfermería, el llenado de formatos, el cuidado del paciente, administrar medicación, realizar procedimientos en pro de su salud, el control periódico de las funciones vitales, el asegurarse que todas las necesidades del paciente estén cubiertas y si a esto le sumamos la carga académica aumentan las posibilidades de que el estudiante sufra de estrés (Martines, 2019).

Para sustentar todos los aportes obtenidos de investigaciones realizadas en distintas universidades; se ha creído por conveniente utilizar los aportes teóricos de Callista Roy con su teoría de la adaptación nos habla que la adaptación es un proceso y resultado, a través del cual la persona utiliza su conciencia para lograr la integración del hombre y su entorno. Esta teoría se centra en las personas como sistemas de adaptación biopsicosocial, por lo que la persona puede ser generadora también de medios que generan estrés, que requieren ser modificados para lograr la ansiada adaptación. Las respuestas adaptativas contribuyen a la salud. (Raile y Marriner, 2018).

El modelo fisiológico incluye a las necesidades primarias del organismo humano y a las maneras de buscar un ajuste en relación a los diferentes fluidos y electrolitos, actividad y reposo, circulación, oxigenación, alimentación saludable y eliminación, protección y las capacidades neurológicas y endocrinas. (Raile y Marriner, 2018).

En el modelo de auto concepto se habla de dos componentes: el yo físico que nos hace hincapié en la imagen que tenemos de nuestro cuerpo y el yo personal que

permite la coherencia entre el yo, la moral y la ética. Así también tenemos al modelo de papel funcional, que está dado por la realización de obligaciones en base a las normas sociales establecidas. Por último, el modelo de la interdependencia que tiene base en las relaciones establecidas con los otros y con sus medios de soporte. (Raile y Marriner, 2018).

El objetivo del modelo de Callista Roy es fomentar los procesos vitales mediante la adaptación de los cuatro modelos vitales; para lo cual dentro de su teoría define a la, enfermería, persona, salud, entorno y las actividades de enfermería.

En primer lugar, tenemos a la enfermería; la cual se define como una ciencia en la cual el profesional de enfermería es el medio fundamental para generar estímulos que permitan que el paciente pueda aprender y poner en práctica su capacidad de adaptación frente a situaciones posiblemente estresantes.

En segundo lugar, la persona; la cual es el eje principal de los cuidados que realiza el personal de enfermería; y además actúa como un demandante de las necesidades de salud. (Kozier et al., 2015).

En tercer lugar, la salud que se ve reflejada en la capacidad que posee el individuo de adecuarse a las diferentes varianzas que ocurren en su entorno. Es la capacidad de luchar contra la muerte, hacerles frente a las enfermedades, sonreírle a los momentos de infelicidad y hacerle frente al estrés (Callista Roy, 1970).

En cuarto lugar, el entorno que será el espacio donde se desenvuelva la persona y que esta llena de estímulos tanto de estímulos de negativos como positivos (Kozier et al., 2015).

Por último y en quinto lugar tenemos a la atención de enfermería en donde la enfermera buscará conocer de manera minuciosa al paciente y ayudará a su cuidado y recuperación-, facilitando su desenvolvimiento en el ambiente clínico (Kozier et al., 2015).

2. Justificación de la investigación

Teóricamente según estudios realizados en el 2018, el 80% de peruanos sufren o han sufrido estrés, el convivir diario, las personas están en constante exposición a circunstancias que actúan como mecanismo generador de estrés, incluso en el ámbito académico, en donde se observa repercusiones en el rendimiento de los estudiantes. Para una institución educativa, en especial para una casa superior de estudios es primordial formar profesionales sanos y dispuestos a realizar su trabajo al cien por ciento, pero el estrés está relacionado con una serie de trastornos tanto físicos y emocionales donde se produce mayores índices de tensión; debido no solo a la carga curricular, sino también al entorno sanitario que trae consigo innumerables factores que actúan como estímulos que generan estrés y si a esto se le suma la asunción de responsabilidades para las que aún no se está totalmente preparadas, vuelven al estudiante de enfermería un candidato idóneo para presentar estrés.

Por consiguiente, se justifica que determinar el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería que se encuentran en prácticas clínicas es crucial, pues este nuevo profesional será quien se encargue de brindar cuidados en un futuro; y si este se ve expuesto constantemente a estresores puede verse afectado en su desarrollo como persona y futuro profesional. Los resultados permitirán identificar el nivel de estrés que presentan los estudiantes de enfermería que cursan prácticas clínicas, identificando los estresores con mayor incidencia a tiempo, permitiendo que estos se agencien como medidas de prevención y de afrontamiento eficaz.

Por otro lado, de una manera práctica se realizó medidas constructivas, a fin de prevenir y controlar esta problemática; y de esta manera permitir el desarrollo del futuro profesional de enfermería, que le permita brindar cuidados de calidad. Así mismo, servirá para concientizar a la casa de estudios sobre esta problemática, a fin de tomar medidas correctivas a nivel curricular y a nivel de enseñanza aprendizaje.

En cuanto al aporte social, este estudio será relevante para abordar y eliminar oportunamente los estresores que se encuentren en el ambiente y que están ocasionando alteraciones a nivel mental en los estudiantes y en la población en general.

Respecto al aporte científico, el estudio servirá de referente para investigaciones futuras, pues los resultados permitirán informar a las personas involucradas en el tema para que se agencien de estrategias que contribuyan a reducir los índices de estrés y estresores en enfermería durante prácticas clínicas; y además con esta investigación dar una luz a la creación de una instancia dentro de la Facultad de enfermería que trabaje de la mano con la Oficina de Bienestar Universitario para velar por la salud a nivel físico y mental en los futuros profesionales de la salud.

3. Problema

El nivel de estrés y estresores durante las prácticas clínicas de la población estudiantil generan estrés con relación al proceso de formación profesional integral de las enfermeras y enfermeros que egresan de nuestra casa superior de estudios, por lo que se propuso, la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál es el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas Universidad San Pedro, Chimbote, Julio – diciembre 2019?

4. Conceptualización y Operacionalización de las variables

Nivel de estrés en estudiantes de Enfermería: El estrés académico es definido como la respuesta del organismo cuando se siente amenazado; pudiéndose experimentar una cadena de reacciones de tipo fisiológico, emocional, cognitiva y conductual, que influyen en el estudiante de enfermería originando que se vean afectadas sus capacidades.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Tipo de escala de medición
Nivel de estrés en estudiantes de enfermería	Reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal	Estrés normal	De 0-8 puntos	Ordinal
	Se produce fundamentalmente como reacción a la exigencia o la presión puntual, por lo que es de corta duración y es fácilmente manejable y tratable.	Estrés leve	De 9-21 puntos	Ordinal
	Personas que sufren situaciones de estrés de forma repetitiva y que parecen tener excesivas responsabilidades.	Estrés moderado	De 22-34 puntos	Ordinal
	Es un estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional continuo a la persona que lo sufre.	Estrés severo	De 35-48 puntos	Ordinal

Estresores en estudiantes de Enfermería durante prácticas clínicas: Son todas aquellas circunstancias que actúan como medio o estímulo desencadenante de estrés; lo que trae consigo respuestas que afectan al estudiante de enfermería durante las prácticas clínicas.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE ESCALA DE MEDICIÓN
Estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.	Incompetencia insuficiente donde la persona no posee y no aplica los conocimientos aprendidos en clase; por lo que se muestra inseguro y no es capaz de solucionar los problemas en el ámbito sanitario.	Falta de competencia	Falta de competencias: > 28 puntos Competencias suficientes: 28-40 puntos	Nominal
	Impotencia se asocia a la idea de incapacidad o insuficiencia de poder para concretar una cosa e incertidumbre es la falta de seguridad, de confianza o certeza sobre algo.	Impotencia e incertidumbre	Impotencia/incertidumbre:> 28 puntos Empoderamiento: 28-40 puntos	Nominal
	Relación que favorece mayores probabilidades al estudiante de cuestionar con naturalidad cada intervención a realizar.	Relación con docentes	Insatisfactoria:> 28 puntos Satisfactoria: 28-40 puntos	Nominal
	Relación que puede ayudar hacer llevadero la estancia de prácticas hospitalarias, por la cercanía a	Relación con compañeros	Insatisfactoria:> 28 puntos Satisfactoria: 28-40 puntos	Nominal

	ellos y por estar en la misma situación.			
	Es el grado en que el estudiante se involucra con el paciente al momento de su cuidado	Implicación emocional	Con implicación emocional:> 28 puntos Sin implicación emocional: 28-40 puntos	Nominal
	Involucra que el estudiante de enfermería conozca y reconozca que el paciente es un ser que, así como tiene derechos, también tiene deberes que cumplir; para que en ninguna forma y circunstancia causen daños entre ambos.	Dañarse en la relación con el paciente	Afectado:> 28 puntos No afectado: 28-40 puntos	Nominal
	Involucra una situación donde las exigencias a las que este se ve expuesta el alumno son muchas y aumentan las posibilidades de que el estudiante sufra de estrés	Sobrecarga académica	Sobrecarga académica:> 28 puntos Carga académica normal: 28- 40 puntos	Nominal

5. Hipótesis

H0: No existe relación significativa entre el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.

H1: Existe relación significativa entre el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.

6. Objetivo General:

Determinar la relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.
- Comparar la incidencia de estrés por ciclos de estudio en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019
- Identificar estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.

METODOLOGÍA

1. Tipo y Diseño de investigación

El presente trabajo investigativo fue guiado por el paradigma cuantitativo, pues se buscó realizar una medición de las variables estudiadas (nivel de estrés y estresores). El nivel fue descriptivo ya que se buscó describir las características y las propiedades del objeto en estudio (nivel de estrés y estresores) (Hernández, Fernández y Baptista, 2015).

El diseño fue correlacional y de corte transversal; debido a que este diseño facilitó conocer y analizar la relación que se presenta entre las dos variables que están siendo estudiadas.

2. Población - Muestra

Población: compuesta por 289 estudiantes de enfermería que se encontraban cursando prácticas clínicas en el semestre académico 2019-II de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, sede central de Chimbote.

Muestra: compuesta por 165 estudiantes de enfermería que cursen prácticas clínicas del semestre académico 2019-II de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, sede central de Chimbote.

Para poder establecer la cantidad de la muestra, se empleó la fórmula para población infinita, siendo la siguiente:

$$n = \frac{NZ^2p.q}{(N-1)E^2 + Z^2 p.q}$$

Donde:

n: tamaño de muestra

N: población

Z: nivel de confianza (95%) =1.96

p, q: Porcentaje estimado de la muestra (50%) =0.5

E: error máximo aceptable (5%)=0.5

$$n = \frac{(289) (1.96)^2 (0.5) (0.5)}{(288) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 165$$

Muestreo: el muestreo fue estratificado para lo cual la población fue dividida en 7 grupos (estratos), de las cuales se tomó una muestra representativa; siendo necesario para establecer la cantidad de personas por estrato, la siguiente fórmula:

$$f h = \frac{nh}{Nh} = ksh$$

$$ksh = \frac{165}{289}$$

$$ksh = 0.57$$

Donde:

nh: muestra

Nh: población de cada estrato

ksh: desviación estándar

Estratos	Nh	Muestra (Nh*0.574)
Tercer ciclo	21	12
Cuarto ciclo	43	25
Quinto ciclo	17	10
Sexto ciclo	65	37
Sétimo ciclo	42	24
Octavo ciclo	51	29
Noveno ciclo	27	15
Decimo ciclo	23	13
TOTAL	289	165

Fuente: Escuela profesional de Enfermería de la Universidad San Pedro.

El muestreo de esta investigación fue de tipo no probabilístico porque se eligió deliberadamente a los estudiantes de enfermería que participaran en este estudio, y por conveniencia ya que, los sujetos de estudio fueron aquellos que estuvieron disponibles y pudieran colaborar de forma voluntariamente en esta investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2015).

3. Técnicas e instrumentos de investigación

Entre todas las técnicas e instrumentos que existen actualmente para ayudar a la recolección de información, en la presente investigación se eligió como técnica a la encuesta y como instrumento la Escala de Estrés Percibido y la Escala de Valoración de Estresores en la Práctica Clínica; teniendo en consideración los objetivos planteados.

a) Escala de Estrés Percibido: este instrumento fue diseñado por Dr. Sheldon Cohen, Kamarck T y Mermelstein R y conto con una consistencia interna alta; siendo el alfa de Cronbach= 0.86, brindada por el mismo autor, está escala compuesta por 14 preguntas de orientación positiva y negativa, cada ítem tuvo cuatro alternativas con puntajes que van del 0 a 4. La puntuación que se obtenga a nivel global, indicaba que, mientras más puntaje se obtenía, mayor será el estrés que se presentaba:

- Estrés Normal: de 0 a 8 puntos.
- Estrés Leve: de 9 a 21 puntos.
- Estrés Moderado: de 22 a 34 puntos.
- Estrés Severo: de 35 a 48 puntos.

b) Escala de Valoración de Estresores en la Práctica Clínica: KEZKAK, fue modificado por el investigador, y contó con una consistencia interna alta siendo el alfa de Cronbach= 0,95, brindada por el mismo autor. Asimismo, la escala estuvo compuesta por 7 sub-escalas que hacen un total 56 preguntas que reflejaban los factores que mayor inciden en el desarrollo de estrés durante el curso de las prácticas clínicas; para lo cual los ítems presentan cuatro alternativas de respuestas.

La Escala de Valoración de Estresores en la Práctica Clínica estuvo compuesta por los siguientes indicadores:

a) Falta de Competencias:

- Falta de Competencias: >28 puntos.
- Competencias Suficientes: 28-40 puntos.

b) Impotencia e Incertidumbre:

- Impotencia/Incertidumbre: >28 puntos.
- Empoderamiento/Certidumbre: 28- 40 puntos.

c) Relación con Docentes:

- Insatisfactoria: >28 puntos.
- Satisfactoria: 28-40 puntos.

d) Relación con Compañeros:

- Insatisfactoria: >28 puntos.
- Satisfactoria: 28-40 puntos.

e) Implicación Emocional:

- Con Implicación Emocional: >28 puntos.
- Sin Implicación Emocional: 28-40 puntos.

f) Dañarse en la Relación con el Paciente:

- Afectado (o): >28 puntos.
- No Afectada: 28-40 puntos.

g) Sobrecarga Académica:

- Sobrecarga Académica: >28 puntos.
- Carga Académica Normal: 28-40 puntos.

4. Procesamiento y análisis de la información

Para la recolección de información, en primer lugar se realiza la bienvenida, en donde se le explica a la persona el objetivo de lo que se va a realizar, posteriormente se le entregarán los dos cuestionarios, los cuales se vinculan directamente con las respectivas variables, las dimensiones y los indicadores de la investigación. Cada uno de los individuos integrantes de la muestra seleccionará la respuesta que considere más conveniente. Al finalizar el llenado del cuestionario, se efectúa la respectiva despedida y se le agradece al participante por su tiempo dedicado al estudio.

Luego de la recolección de información, se pasó a la construcción de una base de datos con la ayuda del programa EXCEL, para luego proceder a ser transferida al programa SPSS versión 23.0, donde se elaboraron tablas y gráficos por cada ítem del instrumento (nivel de estrés y estresores).

Asimismo, se empleó estadística descriptiva para los datos obtenidos, para lo cual, se usó las unidades de tendencia central, como es la mediana, la moda y la media, facilitando de esta manera la aplicación de una descripción estadística de toda la información obtenida mediante este estudio.

RESULTADOS

Objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.

Tabla 1. Nivel de estrés en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.

	Frecuencia	Porcentaje
Estrés normal	1	0,6
Estrés leve	39	23,6
Estrés moderado	113	68,5
Estrés severo	12	7,3
Total	165	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad San Pedro 2019- II.

En la tabla 1 podemos visualizar la distribución del nivel de estrés que experimentan las estudiantes de enfermería durante el curso de las prácticas clínicas en la Universidad San Pedro, pudiéndose evidenciar que el 68% de los entrevistados presenta un nivel de estrés moderado, el 23,6% leve y el 7,3% experimenta estrés severo, solamente un 0,6% de los participantes expresaron un nivel normal de estrés. Esto muestra que durante el periodo donde se desarrollan prácticas clínicas los estudiantes de enfermería están expuestas a grandes situaciones que las vuelve sensibles a experimentar estrés.

Objetivo específico: Comparar la incidencia de estrés por ciclos de estudio en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019

Tabla 2. Incidencia de estrés por ciclos de estudios en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.

	NIVEL CICLO								
	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Estrés normal	-	-	-	-	-	3%	-	-	1
Estrés leve	17%	40%	10%	19%	29%	21%	27%	15%	39
Estrés moderado	75%	52%	80%	76%	71%	69%	67%	62%	113
Estrés severo	8%	8%	10%	5%	-	7%	6%	23%	12
Total	12	25	10	37	24	29	15	13	165

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Pedro 2019- II.

En la tabla 2 podemos visualizar la distribución del nivel de estrés que experimentan las estudiantes de enfermería durante el curso de las prácticas clínicas de la Universidad San Pedro por ciclos académicos, pudiéndose evidenciar que las estudiantes que experimentan altos índices de estrés moderado son las alumnas del quinto con un 80%, seguido de las estudiantes de sexto y tercer ciclo con un 76% y 75% respectivamente; por otro lado las que experimentan altos índices de estrés severo son las estudiantes de decimo ciclo con un 23%, seguido de las de quinto ciclo con un 10%. Lo que evidencia que mientras más responsabilidades tienen las estudiantes, mayor será el nivel de estrés que experimentaran; asimismo mientras menos experiencia se tenga mayor será los niveles de estrés.

Objetivo específico: Identificar estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.

Tabla 3. Estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.

	Frecuencia	Porcentaje
Falta de competencias	52	31,5%
Impotencia e incertidumbre	125	75,8%
Relación con los docentes insatisfactoria	60	36,4%
Relación con los compañeros insatisfactoria	69	41,8%
Implicancia emocional	118	71,5%
Dañarse en la relación el paciente	50	30,3%
Sobrecarga académica	146	88,5%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Pedro 2019- II.

En la tabla 3 se visualiza un listado de estresores presentados en mayor frecuencia en las estudiantes de enfermería durante el periodo de prácticas clínicas de la Universidad San Pedro, pudiéndose evidenciar que la sobrecarga académica es el más frecuente con 88,5% seguida de la impotencia e incertidumbre con un 75,8% y la implicación emocional presente en el 71,5% de las estudiantes; asimismo como el estresor de menor frecuencia tenemos al dañarse en la relación que se establece con el paciente con un 30,3%.

Objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.

Tabla 4. Relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.

	Rho de Spearman		N
	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)	
Falta de competencias y nivel de estrés.	-0,151	0,053	165
Impotencia e incertidumbre y nivel de estrés.	-0,127	0,103	165
Relación con docentes y nivel de estrés.	-,0180*	0,021	165
Relación con compañeros y nivel de estrés.	-0,223**	0,004	165
Implicancia emocional y nivel de estrés.	-0,083	0,287	165
Dañarse en la relación con el paciente y nivel de estrés.	-0,105	0,178	165
Sobrecarga académica y nivel de estrés.	0,028	0,720	165

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Pedro 2019- II.

En la tabla 4 podemos visualizar que: que: la Falta de competencias y Nivel de estrés tiene una t de Pearson= -0,151; Impotencia e Incertidumbre y Nivel de estrés tiene una t de Pearson= -0,127; Relación con docentes y Nivel de estrés tiene una t de Pearson= -,0180*; Relación con compañeros y Nivel de estrés tiene una t de Pearson= -0,223**; Implicación emocional y Nivel de estrés tiene una t de Pearson=-0,083; Dañarse en la relación con el paciente y Nivel de estrés tiene una t de Pearson=-0,105; Sobre carga académica y Nivel de estrés tiene una t de Pearson=0,028, en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro. Al analizar el significado entre los factores estresantes y el nivel de estrés se pudo visualizar que hay una relación de tipo significativa; asimismo al analizar el coeficiente de relación de Spearman apreciamos una relación débil entre todos los estresores y el nivel de estrés.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la actualidad, con el proceso de globalización la sociedad se ha visto envuelta en un periodo de cambios complejos; lo cual demanda que las personas posean habilidades y destrezas que favorezcan su rápida adaptación y así evitar que estos cambios sobrepasen su capacidad para contenerlas y canalizarlas. En el caso del sector salud, los profesionales enfermeros son una de las poblaciones más sensibles de experimentar estrés debido a que la condición de su trabajo lo expone al sufrimiento y dolor humano.

El estrés ha venido tomando mayor relevancia con el paso del tiempo, siendo considerada la enfermedad del futuro puesto que cada vez son más las personas que experimentan síntomas a nivel físico y mental producto del estrés; es por esta razón y debido a que en múltiples oportunidades es casi imposible eliminar la exposición a situaciones estresantes, es importante el estudio y análisis de esta problemática. (Meza, Pinedo y Sinti. 2014)

El estrés es una situación que tiene su origen cuando en este caso el estudiante de enfermería empieza asumir responsabilidades de manera constante y muchas veces no se cuenta con los instrumentos necesarios para hacerle frente a este tipo de exigencias. El estrés es la respuesta que experimenta el ser humano tanto a nivel físico, mental y comportamental, que tiene como fin adecuarse y plantearse alternativas que le permitan sobrellevar la situación que se le presente, debiendo para tal reacomodarse y hacerle frente a estas tensiones tanto internas como externas; que al comienzo pueden servir de motivación, no obstante, estar expuesto a estas constantes presiones puede conllevar a un agotamiento en el sujeto e interfiriendo relación a nivel de la calidad de su vida y la consecución de sus objetivos. (Martín. 2018)

En relación a los estudiantes de enfermería los estresores más comunes son falta de competencias, impotencia, relación con docentes, relación con compañeros, implicancia emocional, dañarse en la relación con el paciente y sobre carga académica;

así estos estresores originan respuestas que dependen del aspecto cognitivo de cada persona. (Martín. 2018)

En el presente estudio denominado “Nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019” en la tabla 1 se pone en evidencia la dirección y fuerza de la relación entre las dos variables estudiadas (nivel de estrés y estresores).

Por lo tanto, podemos visualizar que el 68% de las entrevistadas presenta un estrés moderado, el 23,6% leve y el 7,3% experimenta un estrés severo; lo que concuerda con el estudio realizado por Condoyque et al., en el 2016, donde el 58 % de las estudiantes de enfermería que fueron entrevistadas presentan estrés moderado, mientras que el 40% presenta estrés leve y solo el 2% evidencia un nivel severo de estrés. Estos resultados evidencian en ambos casos que muy a pesar de que las enfermeras se encuentran en constantes situaciones estresantes este no llega superar a un nivel severo; esto puede deberse a que en la formación del estudiante de enfermería se busca desarrollar profesionales competentes y sanos por lo que se le brindan pequeños tips que las ayudan hacer frente a las situaciones de su actuar diario y que como consecuencia le vuelve un profesional con capacidad de afrontar el estrés y convertirlo en un estímulo saludable.

En este contexto, conforme avance los ciclos académicos, el estudiante de enfermería puede ir experimentando un mayor o menor nivel de estrés esto debido la complejidad del proceso de adaptación y a la complejidad de las asignaturas a cursar en el plan curricular de la licenciatura; lo que establece un cambio en el comportamiento para poder generar una adaptación a las nuevas exigencias (Rivas, Jiménez, Méndez y Cruz 2015).

En la tabla 2 podemos visualizar la distribución del nivel de estrés que experimentan las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas de la Universidad San Pedro por ciclos académicos, viéndose reflejado que las estudiantes que experimentan altos índices de estrés moderado son las alumnas del quinto con un

80%, seguido de las estudiantes de sexto y tercer ciclo con un 76% y 75% respectivamente; por otro lado las que experimentan altos índices de estrés severo son las estudiantes de decimo ciclo con un 23%, seguido de las de quinto ciclo con un 10%. Estos resultados son muy semejantes a los conseguidos en la investigación de Duarte, Montero, Braschi y Muñoz realizada en el 2017 donde los resultados muestran que el estrés que experimenta el alumno durante sus prácticas está en función del año académico que cursen, siendo el grupo de primer año que tiene menor nivel de estrés; lo que es traducido debido a que conforme avanza la carrera se aumentan las exigencias profesionales por lo que las estudiantes que se encuentran en ciclos avanzados experimentan mayor nivel de estrés; mientras que, las de los niveles intermedios como quinto y sexto ciclo experimentan estrés moderado. Asimismo, las alumnas que por primera vez ingresan al campo clínico también experimentan estrés debido al desconocimiento, pero sin llegar a nivel severos.

En la tabla 3 se muestra los estresores con mayor frecuencia presentadas en las estudiantes de enfermería durante el curso de las prácticas clínicas, pudiéndose evidenciar que la sobrecarga académica es el más frecuente con 88,5% seguida de la impotencia e incertidumbre con un 75,8% y la implicación emocional presente en el 71,5% de las estudiantes; asimismo como el estresor de menor frecuencia tenemos al dañarse en la relación el paciente. Estos resultados son semejantes a los obtenidos en la investigación de Duarte, Montero, Braschi y Muñoz, realizada en el 2017 donde los contextos que originan un mayor índice de estrés en esta población son las originadas por las competencias profesionales, por las relaciones establecidas con los pacientes, por visualizar de cara el sufrimiento y el estrés producto de las relaciones con los profesionales con mayor experiencia.

Por último, en la tabla 4, la falta de competencias hace alusión a lo que conoce la persona, las destrezas, habilidades y actitudes que ha desarrollado y que le permitirán al estudiante de enfermería un buen desempeño en el ámbito clínico y académico, siendo estas aprendidas en la etapa formativa y a través de las múltiples oportunidades de exposición en el ambiente práctico. (Cuñado, Sánchez, Muñoz,

Rodríguez y Gómez 2015). Al proceder a determinar el tipo de relación entre la falta de competencias y el nivel de estrés se encontró que existe una relación estadística de tipo significativa, siendo el coeficiente de correlación de $-0,151$ es decir tiene una relación negativa lo que indica que si aumenta la falta de competencias disminuye el nivel de estrés siendo esta relación débil. Este resultado concuerda con la investigación realizada por Meza, Pinedo y Sinti 2014, donde se pone en evidencia una relación de significancia entre ambas variables; pero discuerdan a nivel de un t de Pearson= $7,969$ lo que indica una relación positiva es decir que si aumenta el nivel de estrés aumentara también la falta de competencias. Al respecto en la presente investigación podemos deducir que en el logro de competencias en el estudiante de enfermería no se encuentra influido por el nivel de estrés; por lo que es de carácter importante la realización de estudios más detallados en relación a esta temática.

Por otra parte, cuando se inicia con una carrera universitaria el estudiante se encuentra con múltiples y nuevos obstáculos a los cuales debe hacer frente, siendo algunas de estas muy importantes para el logro de sus objetivos a nivel profesional y de las personas hacia las cuales focalizan sus esfuerzos; pero en varias oportunidades no se cuenta con la experticia necesaria; lo cual le causa impotencia por no actuar frente a esta situación, originando estrés (Cuñado, Sánchez, Muñoz, Rodríguez y Gómez 2015). En la relación entre la Impotencia e incertidumbre y el nivel de estrés se encontró que existe una relación estadística significativa con un coeficiente de correlación de $-0,127$ es decir tiene una relación negativa lo que indica que si aumenta la incertidumbre disminuye el nivel de estrés siendo esta relación débil. Este resultado concuerda con la investigación realizada por Meza E, Pinedo T y Sinti 2014, donde se muestra una relación estadística significativa entre las dos variables objeto de estudio; pero discuerdan a nivel de un t de Pearson= $5,838$ lo que indica una relación positiva es decir que si aumenta el nivel de estrés aumentara también la incertidumbre. Al respecto se puede inferir que el no realizar actividades por su propia iniciativa en el ambiente hospitalario y tener certeza de lo que se hace no es productora de estrés, pudiéndose explicar debido a que como se sabe que están en etapa formativa se le es

permitido cierto margen de error por lo que el no estar empoderadas con las actividades que se realizan en prácticas no les produce estrés.

Por otro lado, las relaciones con las personas de mayor jerarquía, pueden causar en numerosas ocasiones estrés; así la relación con docentes, es crucial al momento de generar o no estrés, debido a la interacción que se da entre estudiante y docente en el periodo de prácticas clínicas, pues una óptima relación entre estos favorece las posibilidades al estudiante de cuestionar con naturalidad cada intervención a realizar y aprenderá de cada error en vez de frustrarse. (Cuñado, Sánchez, Muñoz, Rodríguez y Gómez 2015). En la relación con el docente y el nivel de estrés se encontró significancia estadística, siendo el coeficiente de correlación de $-0,0180^*$. Este resultado concuerda con los encontrados en la investigación realizada por Meza, Pinedo y Sinti 2014, donde hay una relación de significancia entre las variables estudiadas; pero discuerdan a nivel del t de Pearson= $5,080$ lo que indica una relación positiva es decir que si aumenta el nivel de estrés aumentara también la incertidumbre. Podemos evidenciar en estos resultados de la presente investigación que la relación con los docentes o maestros no influye en el nivel de estrés del estudiante; esto puede deberse a que en la actualidad se predica la relación horizontal entre el estudiante y docente, basada en la confianza y el respeto; y por cual esta relación no es motivo de estrés.

En las relaciones con los compañeros influye mucho las exigencias curriculares, presiones y exigencias de cada etapa del desarrollo de formación profesional, pues una inadecuada relación puede afectar la convivencia con los pares, puesto que cada persona tiene una personalidad diferente y una manera de hacerle frente a la vida y problemas; así lo que es significativo para uno, no tiene por qué serlo para el otro. (Martines, 2017). En la relación con los compañeros y el nivel de estrés se encontró que existe una relación estadística significativa con un coeficiente de correlación de $-0,223^{**}$ es decir, tiene una relación negativa lo que indica que, si aumenta las relaciones con los compañeros de manera insatisfactoria, el nivel de estrés disminuye. Este resultado concuerda con los encontrados en la investigación realizada por Meza,

Pinedo y Sinti, donde se evidencia que hay una relación de significancia estadística entre las variables que son objeto de estudio y a nivel del t de Pearson= -26,116. Podemos deducir en la presente investigación que estos resultados se deben a que, por lo general existe un apoyo de los compañeros en la etapa de prácticas puesto que estos se encuentran en la búsqueda de un mismo objetivo lograr las competencias correspondientes a su carrera; por lo que este tipo de relación no influye en la presencia del estrés.

Otro aspecto importante en las prácticas clínicas lo supone el cuidado que ofrece el estudiante a la persona que lo solicite, pues este debe establecerse mediante la relación enfermero-paciente; pues la relación que instituye, es de tipo terapéutica y no de amistad, pues se busca no estar expuestos a una implicación emocional que conlleve al sufrimiento del estudiante al sentirse demasiado involucrado con las situaciones negativas del paciente y causarle un estrés. (Martines, 2017). En la implicancia emocional y el nivel de estrés se encontró que hay una relación estadística de significancia, con un coeficiente de correlación de -0,083 es decir, tiene una relación negativa lo que indica que si aumenta la implicación emocional disminuye el nivel de estrés siendo esta relación débil. Este resultado concuerda con los encontrados en la investigación realizada por Meza, Pinedo y Sinti 2014, donde se evidencia una significancia entre las variables son objetos de estudio en la investigación y discuerda a nivel del t de Pearson= 3,718. Estos resultados podrían deberse a que los estudiantes van al campo clínico con la idea de que se deberán enfrentar al dolor y sufrimiento del paciente y por lo cual deben limitarse relacionarse a nivel emocional con el paciente para evitar interferir con el tratamiento del paciente; por lo que esto se traduce en que en las estudiantes encuestadas la implicancia emocional no influye en el estrés.

Al hablar del estresor dañarse en la relación con el paciente, se hace mención a la posibilidad que tiene el estudiante de sufrir algún tipo de daño, teniendo como base fundamentalmente los principios éticos y deontológico con el fin de protegerse de posibles daños ejercidos por parte de un paciente que no tiene claro el tipo de relación que se tiene (Reyes, García, Fernández y Amat, 2012).

En lo que respecta a dañarse en la relación con el paciente y el nivel de estrés se encontró una significancia estadística, con un coeficiente de correlación de $-0,105$ es decir, tiene una relación negativa lo que indica que si aumenta la incertidumbre disminuye el nivel de estrés siendo esta relación débil. Este resultado concuerda con los encontrados en la investigación realizada por Meza, Pinedo y Sinti 2014, donde se visualiza una relación de significancia entre las variables que son objeto de estudio y discuerda a nivel del t de Pearson= $9,189$. Estos resultados podrían deberse a que los estudiantes van al campo clínico conociendo sus deberes y derechos y por lo cual saben que por ningún motivo el paciente puede transgredir sus derechos y causarle daño; por lo que esto se traduce en que en las estudiantes encuestadas el miedo a dañarse en la relación con el paciente no influye en el estrés.

En lo que respecta a la sobrecarga académica y el nivel de estrés se encontró un Sig. bilateral= $0,720$ lo que determina que existe una relación estadística significativa; asimismo se vislumbra una correlación de $0,028$ es decir, tiene una relación positiva lo que indica que si aumenta la incertidumbre aumentara también el nivel de estrés siendo esta relación débil. Este resultado concuerda con los encontrados en la investigación realizada por Meza, Pinedo y Sinti 2014, donde se muestra una relación de significancia y a nivel del t de Pearson= $2,581$. Estos resultados se deben a que el estudiante de enfermería en prácticas clínicas, enfrenta responsabilidades relacionadas con el servicio, cuidados del paciente asignado, elaboración de documentos de trabajo y otras obligaciones que escapan a designadas ya sea por parte del personal de enfermería que realiza la labor de tutora o del médico encargado del servicio de rotación; todo lo cual a la larga se vuelven en fuentes de estrés. Por otro lado, si a las obligaciones antes mencionadas le agregamos las obligaciones académicas del desarrollo de la asignatura que se curse, aumentan la posibilidad del estudiante de estar estresado.

Es así que después de haber realizado un análisis minucioso y exhaustivo de los diferentes estresores que intervienen en la presentación de estrés de las estudiantes que cursan prácticas clínicas podemos concluir que la relevancia de esta temática radica en

buscar mejores alternativas de solución para lograr el mejoramiento de las capacidades de afrontamiento de la persona frente al estrés, para de esta forma lograr una buena intervención relacionada a prevenir tanto en las esfera familiar como universitaria.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se llegó a determinar que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de Enfermería que cursan prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019, de igual manera, se pudo apreciar que al analizar el coeficiente de relación de Spearman se presentaba una relación débil entre todos los estresores y el nivel de estrés.
- Se llegó a identificar el nivel de estrés en las estudiantes de enfermería que cursan prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019 va desde moderado a leve; siendo el estrés moderado el que obtuvo el mayor porcentaje con un 68,5%.
- Se comparó la incidencia de estrés por ciclos de estudio en las estudiantes de enfermería durante el transcurso de las prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019. Se encontró que las estudiantes que presentan estrés severo son las de ciclos avanzados; mientras que, las de ciclos intermedios presentan estrés moderado.
- Se identificó los estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante el transcurso de las prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019, son la sobrecarga académica, al igual que la impotencia e incertidumbre y respectiva implicación emocional de los estudiantes; asimismo como el estresor de menor frecuencia tenemos al dañarse en la relación con el paciente.

Recomendaciones:

- Se recomienda a nivel de la Facultad de Ciencias de la Salud revisar el plan curricular para de esta forma poder reducir la carga académica del estudiante eliminando contenidos que son repetitivos.
- Se recomienda a nivel del Programa de Enfermería incluir en las actividades curriculares talleres donde se trabaje la temática de estrés y medidas de afrontamiento eficaz.
- Se recomienda al Programa profesional de Enfermería planificar actividades recreativas en cada ciclo académico con el fin de confraternizar y favorecer la sana recreación.
- Se recomienda a los docentes de prácticas estén en constantemente monitoreo de sus alumnas para que así puedan ganarse la confianza de estas e identificar si estas están atravesando un cuadro de estrés que pueda poner en peligro su salud.
- Se recomienda a los estudiantes de Enfermería buscar apoyo para hacerle frente de manera adecuada al estrés, aprender técnicas de relajación y canalización del estrés y la ira.
- Se recomienda a los estudiantes planificar y ejecutar actividad de tipo física por lo menos 3 veces a la semana en búsqueda de liberar tensiones.
- Se recomienda a los estudiantes y docentes entablar una comunicación y relación asertiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cobo, A., Gómez, R., Rodríguez, C., Vivo, I., Castellanos, R; y Sánchez, A. (2015). *Estresores y ansiedad de los estudiantes de Enfermería en sus primeras prácticas clínicas*. Nure Investigación, 7(49), 1-13.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(7), 385-396. Recuperado de: https://pdfs.semanticscholar.org/2dac/d9c5bc118abbb061f6cc11904a0576088e38.pdf?_ga=2.231050719.1724871975.1595280475-564588983.1595280475
- Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P. y Hernández, L. (2016). *Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur*. Salud y Administración, 3(9), 15-24.
- Cuñado, A., Sánchez, F., Muñoz, M., Rodríguez, A. y Gómez, I. (2015). *Valoración de los estudiantes de enfermería sobre las prácticas clínicas hospitalarias*. Nure Investigación, 8(52), 1-11.
- Duarte, J., Montero, I., Braschi, L. y Muñoz, E. (2017). *Estrés en estudiantes de enfermería*. Educación Médica Superior, 31(3), 864-2141.
- Duval, F., González, F. y Hassen, Rabia. (2014). *Neurobiología del estrés*. Revista Chilena de Neuro- Psiquiatría, 8(4), 717-9227.

- García, P., González, R., Monte, A., Pérez, G., Rodríguez, C. y Yañez, L. (2013). *Estrés en estudiantes de Enfermería. Estrategias para el manejo y prevención*. Revista Educare, 11(4), 1-9.
- Giménez, J. (2015). *Estrés en estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas en unidad de hospitalización a domicilio*. (Tesis para optar el título de enfermera) Universidad de Alicante.
- Hipólito, P., Marroquín, E. y Merino, S. (2016). *Factores del estrés que afectan al rendimiento escolar en alumnos del 5to grado de secundaria del C.E. José María Arguedas del distrito Santa Anita en el semestre 2016-II*. (Tesis para optar el título de licenciado en Psicología) Universidad Ricardo Palma.
- Kozier, B., Erd, G., Berman, A. y Snyder, S. (2015). *Fundamentos de Enfermería*. España: Mc GRAW-HILL/ interamericana de España.
- Latif, Rusnani & Nor, Mohd. (2019). *Stressors and Coping Strategies during Clinical Practice among Diploma Nursing Students*. Malaysian Journal of Medical Sciences. 26. 88-98. 10.21315/mjms2019.26.2.10.
- Martínez, I. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología. 25 (1), 87-100.
- Martin, S. (2018). *Factores estresores en estudiantes de enfermería durante la realización de las prácticas clínicas*. Nure Inv, 16(99), 1-10.
- Medina, L. (2018). *Nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del IX al X ciclo de la escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista*

sede Chorrillos-junio 2017. (Tesis para optar el título de enfermera).
Universidad Privada San Juan Bautista.

Meza, L. Pinedo, V. y Sinty, S. (2014). *Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la universidad Nacional de la amazonia peruana. Iquitos, 2014.* (Tesis para optar el título de enfermera)
Universidad Peruana de la Amazonia Peruana.

Raile, M. y Marriner, T. (2018). *Modelos y teorías enfermería.* Barcelona: S.A.
Elsevier España.

Reyes, J., García, J., Fernández, C. y Amat, J. (2012). *Experiencias negativas de aprendizaje en estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas.*
Enfermería Docente; 96(8): 26-30.

Rivas, A., Jiménez, C., Méndez, H. y Cruz, M. (2015). *Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS.* *Horizonte sanitario; 13(1): 162-169.*

Waled, A. & Badria, M. (2019). *Nursing students' stress and coping strategies during clinical training in KSA.* *Journal of Taibah University Medical Sciences.* doi:
10.1016/j.jtumed.2019.02.002

Zelaya, H. (2016). *Relación entre Nivel de Estrés y Carga Laboral en Profesionales de Enfermería Hospital Caraz 2016.* (Tesis para optar el título de enfermera)
Universidad San Pedro.

Zuripia, X., Uranga, M., Alberdi, M y Barandiaran, M. (2002). KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiante de enfermería en las prácticas clínicas. *Scielo*. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/gv/v17n1/orig5.pdf>

ANEXOS
ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

Título: Nivel de estrés y estresores en estudiantes de Enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.

Problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítem
¿Cuál es el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas Universidad San Pedro, Chimbote, Julio – diciembre 2019?	H0: No existe relación significativa entre el nivel de estrés y estresores en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.	Objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019. Objetivos específicos: - Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019. - Comparar la incidencia de estrés por ciclos de estudio en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.	Nivel de estrés en estudiantes de enfermería	Menor estrés	Representa autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	1 al 14
				Mayor estrés	Representa la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias.	
	Estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.		Falta de competencia	Falta de competencias: > 28 puntos Competencias suficientes: 28-40 puntos	1 al 8	
			Impotencia e incertidumbre	Impotencia/incertidumbre:> 28 puntos Empoderamiento: 28-40 puntos	1 al 8	
			Relación con docentes	Insatisfactoria:> 28 puntos Satisfactoria: 28-40 puntos	1 al 8	
			Relación con compañeros	Insatisfactoria:> 28 puntos Satisfactoria: 28-40 puntos	1 al 8	
			Implicación emocional	Con implicación emocional:> 28 puntos Sin implicación emocional: 28-40 puntos	1 al 8	

	durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro, Chimbote 2019.	Universidad San Pedro 2019 - Identificar estresores más frecuentes en las estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019.		Dañarse en la relación con el paciente	Afectado:> 28 puntos No afectado: 28-40 puntos	1 al 8
				Sobrecarga académica	Sobrecarga académica:> 28 puntos Carga académica normal: 28- 40 puntos	1 al 8

ANEXO N° 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA

Tipo de investigación	Diseño de investigación	Población	Muestra	Instrumentos de Investigación	Criterios de Validez	Criterios de Confiabilidad
Básica nivel descriptivo y correlacional	No experimental de corte transversal	Población: compuesta por 289 estudiantes de enfermería que se encontraban cursando prácticas clínicas en el semestre académico 2019-II de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, sede central de Chimbote.	Muestra: compuesta por 165 estudiantes de enfermería que cursen prácticas clínicas del semestre académico 2019-II de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, sede central de Chimbote.	TECNICA: LA ENCUESTA. INSTRUMENTO: a) Escala de Estrés Percibido: este instrumento fue diseñado por Dr. Sheldon Cohen, Kamarck T y Mermelstein R. b) Escala de Valoración de Estresores en la Práctica Clínica: KEZKAK, fue modificado por el investigador.	Validez de constructo aplicado por los autores	Alfa de Crombach

ANEXO N° 3. MATRIZ DE DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y rasgos
Nivel de estrés en estudiantes de enfermería	El estrés académico es definido como la respuesta del organismo cuando se siente amenazado; pudiéndose experimentar una cadena de reacciones de tipo fisiológico, emocional, cognitiva y conductual, que influyen en el estudiante de enfermería originando que se vean afectadas sus capacidades.	Menor estrés	Representa autoeficacia o control de las situaciones amenazantes.	<p>4, 5, 6, 7, 9, 10, 13.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el último mes: ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito sus problemas personales? - ¿Con qué frecuencia has sentido que afrontaste efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? - ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? - ¿Con qué frecuencia ha sentido que las situaciones o eventos de su vida le van bien? - ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? - ¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo tranquila(o)? - ¿Con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? 	Ordinal

		Mayor estrés	Representa la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias.	<p>1, 2, 3, 8, 11, 12, 14.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el último mes: ¿Con qué frecuencia te has sentido afectado o alterado por algo que ha ocurrido inesperadamente en su vida? - ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las situaciones importantes en su vida? - ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? - ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? - ¿Con qué frecuencia se ha sentido molesta(o) porque le han ocurrido cosas que estaban fuera de su control? - ¿Con qué frecuencia ha pensado sobre todas las cosas que aún le quedan por hacer? - ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 	Ordinal
--	--	--------------	---	--	---------

Estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas.	Son todas aquellas circunstancias que actúan como medio o estímulo desencadenante de estrés; lo que trae consigo respuestas que afectan al estudiante de enfermería durante las prácticas clínicas.	Falta de competencia	Falta de competencias: > 28 puntos Competencias suficientes: 28-40 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar seguridad en su actuar con el paciente y familia, por tener conocimientos suficientes 2. Confundirse de medicamento o de vía de administración 3. Cuando se le presenta una situación difícil y sabe qué hacer o cómo resolverlo 4. Pincharse con una aguja infectada o cortarse con una ampolla de medicamento 5. Ejecutar técnicas o procedimientos sin temor de dañar al paciente 6. Mostrar inseguridad o temor al realizar una técnica o procedimiento 7. Sentirse capaz de ayudar al enfermo en la situación en que se encuentra 8. Temor por contagiarse con alguna enfermedad a través del paciente 	Ordinal
		Impotencia e incertidumbre	Impotencia/incertidumbre:> 28 puntos Empoderamiento: 28-40 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 9. Atender al paciente en situación de urgencia, sin la ayuda del docente 	Ordinal

				<p>10. Sentirse mal ante un paciente al que a pesar del máximo cuidado, empeora</p> <p>11. Realizar procedimientos muy dolorosos, pero necesarios en el paciente</p> <p>12. No saber cómo responder al paciente preguntas sobre su enfermedad</p> <p>13. Razonar/pensar para evaluar alternativas ante situación difícil del paciente y elegir una específica según el caso.</p> <p>14. Acompañar a la familia del paciente cuando está muriendo o verlo morir</p> <p>15. No poder cambiar la situación del paciente que está muy grave (terminal)</p> <p>16. Sentirse vulnerable al entrar en contacto con vivencias de sufrimiento propias de la enfermedad.</p>	
		Relación con docentes	<p>Insatisfactoria:> 28 puntos</p> <p>Satisfactoria: 28-40 puntos</p>	<p>17. Docente es justo al evaluar el desempeño práctico, con criterios definidos</p>	Ordinal

				<p>18. Docente trata mal y su presencia causa temor durante la práctica clínica</p> <p>19. Docente se relaciona equitativamente con todo el grupo de práctica clínica</p> <p>20. Docente mezcla situaciones extraacadémicas (amical, política, religión, preferencias), en la evaluación del estudiante durante las prácticas clínicas.</p> <p>21. Docente tiene buen trato y respeto por todos los estudiantes sin excepción</p> <p>22. Docente grita o insulta al estudiante delante del paciente o familia, cuando comete un error.</p> <p>23. Docente es un buen referente o modelo de comportamiento a seguir por estudiantes</p> <p>24. Docente no cohesionan la teoría con la práctica, se observan vacíos</p>	
		Relación con compañeros	<p>Insatisfactoria: > 28 puntos</p> <p>Satisfactoria: 28-40 puntos</p>	25. Existe buena relación entre compañeros durante las prácticas clínicas	Ordinal

				<p>26. No sentirse integrada al equipo de compañeros de prácticas hospitalarias</p> <p>27. Los compañeros comparten conocimientos y materiales de trabajo</p> <p>28. Algunos compañeros se sienten superior a los demás, nos excluyen</p> <p>29. Tener un grupo muy unido, colaborador entre todos</p> <p>30. Algunos compañeros tienen fuertes conflictos y reacciones emocionales</p> <p>31. Existen sentimientos de agrado hacia los compañeros, al vernos diariamente</p> <p>32. Existe falta de compañerismo, comentarios desagradables y devaluatorios</p>	
		Implicación emocional	<p>Con implicación emocional:> 28 puntos</p> <p>Sin implicación emocional: 28-40 puntos</p>	<p>33. Enfermería no debe involucrarse demasiado con los problemas el paciente</p> <p>34. Sentirse afectada por las emociones dolorosas que sufre el paciente</p>	Ordinal

				<p>35. Responsabilidad por el cuidado del paciente durante el horario de práctica</p> <p>36. Me afecta estar con un paciente al que se le oculta una mala noticia</p> <p>37. La relación con el paciente, no es de tipo amical, familiar o afectiva</p> <p>38. Me afecta tener que escuchar al paciente hablar de sus sufrimientos</p> <p>39. No permitir que el paciente se me insinúe o busque una relación íntima</p> <p>40. Responsabilizarse del cuidado del paciente fuera del contexto de la práctica</p>	
		Dañarse en la relación con el paciente	<p>Afectado:> 28 puntos</p> <p>No afectado: 28-40 puntos</p>	<p>41. El paciente o su familia siempre deben tratar bien al estudiante</p> <p>42. Es normal que el paciente o su familia no respeten al estudiante</p> <p>43. El estudiante sabe manejar o controlar a los pacientes agresivos</p>	Ordinal

				<p>44. Que el paciente o familia denuncie que el estudiante dio una mala atención</p> <p>45. Aplica principios éticos en la interrelación con el paciente para no dañarlo</p> <p>46. No aprendió a controlar a un paciente con difícil comunicación, exigente o poco colaborador.</p> <p>47. Ha formado las competencias, valores y actitudes necesarias, hacia su deber de cuidar y a su derecho de ser respetado como ser humano y profesional</p> <p>48. Que el paciente toque deliberadamente alguna parte de mi cuerpo</p>	
		Sobrecarga académica	<p>Sobrecarga académica:> 28 puntos</p> <p>Carga académica normal: 28- 40 puntos</p>	<p>49. Realiza las actividades rutinarias del turno con el paciente asignado</p> <p>50. Ingresa al hospital media hora antes y salir después de terminado el turno</p> <p>51. Docente entrega las tareas con anticipación y da a conocer los criterios con que serán evaluadas.</p>	Ordinal

				<p>52. Múltiples actividades de enfermería con paciente asignado (higiene, confort, alimentación, CFV, administración de fármacos, técnicas y procedimientos).</p> <p>53. Docente no exige prácticas que no tengan una base teórica enseñada</p> <p>54. Número de técnicas y procedimientos a cumplir en las rotaciones (récord)</p> <p>55. No realiza actividades diferentes a la responsabilidad de enfermería durante la rotación.</p> <p>56. Múltiples registros y actividades a realizar en cada turno (recibir y entregar reporte de enfermería, ronda de enfermería, elaboración de documentos, estudios de caso, SOAPIE, PAE).</p>	
--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante

Soy egresada de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro y como parte de los requisitos para la obtención de mi título profesional estoy llevando a cabo una investigación titulada “**Nivel de estrés y estresores en estudiantes de enfermería durante prácticas clínicas. Universidad San Pedro 2019**”; para lo cual se requiere de tu participación, siendo tu tarea contestar un cuestionario sobre la variable en estudio, el mismo que te tomará unos 15 minutos de tu tiempo como máximo. Si aceptas participar, te rogamos que seas honesto u honesta en tus respuestas. La información obtenida servirá de base para la toma de decisiones a nivel de nuestra alma mater, a fin de mejorar el proceso de acompañamiento institucional en nuestro esfuerzo de ser profesionales.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y tu nombre no será utilizado. Tienes el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento.

El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio directo. Si tienes alguna pregunta sobre esta investigación, te puedes comunicar conmigo investigadora responsable o con la profesora MG. Lic. Rosa Rivera Gonzales, pudiendo ubicarla en las oficinas de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Autorización:

He leído el procedimiento descrito arriba. El (la) investigador (a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio.

Firma del participante

Fecha

ANEXO N° 5. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS)

Autor: Dr. Sheldon Cohen, Carnegie Mellon University

I. INSTRUCCIONES:

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos, pensamientos y actividades durante el último mes, incluyendo el día de hoy. Después de leer cada ítem, marque con un círculo —O— la alternativa que mejor indique cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación. N = Nunca, CN = Casi nunca, DVC = De vez en cuando, AM = A menudo y MAM = Muy a menudo, cada ítem tiene su puntaje respectivo.

II. CONTENIDO:

N°	ITEMS	N	CN	DVC	AM	MAM
01 -	En el último mes: ¿Con qué frecuencia te has sentido afectado o alterado por algo que ha ocurrido inesperadamente en su vida?	0	1	2	3	4
02 -	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las situaciones importantes en su vida?	0	1	2	3	4
03 -	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
04	En el último mes: ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito sus problemas personales?	4	3	2	1	0
05 +	¿Con qué frecuencia has sentido que afrontaste efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	4	3	2	1	0
06 +	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
07 +	¿Con qué frecuencia ha sentido que las situaciones o eventos de su vida le van bien?	4	3	2	1	0
08 -	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
09 +	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0

10 +	¿Con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
11 -	¿Con qué frecuencia se ha sentido molesta(o) porque le han ocurrido cosas que estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12 -	¿Con qué frecuencia ha pensado sobre todas las cosas que aún le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13 +	¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo tranquila(o)?	4	3	2	1	0
14 -	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
TOTAL:						

Calificación: Total: 48 puntos

- Estrés Normal : De 0 a puntos
- Estrés Leve : De 9 a 21 puntos
- Estrés Moderado : De 22 a 34 puntos
- Estrés Severo : De 35 a 48 puntos

OBSERVACIONES:

.....

¡Muchas Gracias!

ANEXO N° 6. ESCALA DE VALORACIÓN DE ESTRESORES EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

(Adaptado del Cuestionario de KEZKAK)

I. INSTRUCTIVO:

A continuación, se le presenta una serie de ítems acerca de las situaciones que podrían causarle preocupaciones durante las prácticas clínicas. Marque con Un círculo —Oll la respuesta que mejor describa su preocupación dependiendo de cómo las sienta de forma personal: CA = Completamente de acuerdo, A = De Acuerdo, I = Indeciso, D = En Desacuerdo y CD = Completamente en Desacuerdo. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase. Duración: 15 minutos.

II. CONTENIDO:

1. DATOS GENERALES:

Edad: Sexo: M () F () Estado Civil:

Ocupación: Solo estudiante () Si es casada/conv. N° hijos: Estudia y trabaja () Nivel/Ciclo:

2. DIMENSIONES:

N°	ÍTEMS	CA	A	I	D	CD
I	Falta de Competencias					
01	Mostrar seguridad en su actuar con el paciente y familia, por tener conocimientos suficientes	5	4	3	2	1
02	Confundirse de medicamento o de vía de administración	1	2	3	4	5
03	Cuando se le presenta una situación difícil y sabe qué hacer o cómo resolverlo	5	4	3	2	1
04	Pincharse con una aguja infectada o cortarse con una ampolla de medicamento	1	2	3	4	5
05	Ejecutar técnicas o procedimientos sin temor de dañar al paciente	5	4	3	2	1
06	Mostrar inseguridad o temor al realizar una técnica o procedimiento	1	2	3	4	5
07	Sentirse capaz de ayudar al enfermo en la situación en que se encuentra	5	4	3	2	1

08	Temor por contagiarse con alguna enfermedad a través del paciente	1	2	3	4	5
Total:						
II	Impotencia e Incertidumbre					
01	Atender al paciente en situación de urgencia, sin la ayuda del docente	5	4	3	2	1
02	Sentirse mal ante un paciente al que a pesar del máximo cuidado, empeora	1	2	3	4	5
03	Realizar procedimientos muy dolorosos, pero necesarios en el paciente	5	4	3	2	1
04	No saber cómo responder al paciente preguntas sobre su enfermedad	1	2	3	4	5
05	Razonar/pensar para evaluar alternativas ante situación difícil del paciente y elegir una específica según el caso.	5	4	3	2	1
06	Acompañar a la familia del paciente cuando está muriendo o verlo morir	1	2	3	4	5
07	No poder cambiar la situación del paciente que está muy grave (terminal)	5	4	3	2	1
08	Sentirse vulnerable al entrar en contacto con vivencias de sufrimiento propias de la enfermedad.	1	2	3	4	5
Total:						
III	Relación con Docente					
01	Docente es justo al evaluar el desempeño práctico, con criterios definidos	5	4	3	2	1
02	Docente trata mal y su presencia causa temor durante la práctica clínica	1	2	3	4	5
03	Docente se relaciona equitativamente con todo el grupo de práctica clínica	5	4	3	2	1
04	Docente mezcla situaciones extraacadémicas (amical, política, religión, preferencias), en la evaluación del estudiante durante las prácticas clínicas.	1	2	3	4	5
05	Docente tiene buen trato y respeto por todos los estudiantes sin excepción	5	4	3	2	1

06	Docente grita o insulta al estudiante delante del paciente o familia, cuando comete un error.	1	2	3	4	5
07	Docente es un buen referente o modelo de comportamiento a seguir por estudiantes	5	4	3	2	1
08	Docente no cohesiona la teoría con la práctica, se observan vacíos	1	2	3	4	5
Total:						
IV	Relación con Compañeros					
01	Existe buena relación entre compañeros durante las prácticas clínicas	5	4	3	2	1
02	No sentirse integrada al equipo de compañeros de prácticas hospitalarias	1	2	3	4	5
03	Los compañeros comparten conocimientos y materiales de trabajo	5	4	3	2	1
04	Algunos compañeros se sienten superior a los demás, nos excluyen	1	2	3	4	5
05	Tener un grupo muy unido, colaborador entre todos	5	4	3	2	1
06	Algunos compañeros tienen fuertes conflictos y reacciones emocionales	1	2	3	4	5
07	Existen sentimientos de agrado hacia los compañeros, al vernos diariamente	5	4	3	2	1
08	Existe falta de compañerismo, comentarios desagradables y devaluatorios	1	2	3	4	5
Total:						
V	Implicación Emocional					
01	Enfermería no debe involucrarse demasiado con los problemas el paciente	5	4	3	2	1
02	Sentirse afectada por las emociones dolorosas que sufre el paciente	1	2	3	4	5
03	Responsabilidad por el cuidado del paciente durante el horario de práctica	5	4	3	2	1
04	Me afecta estar con un paciente al que se le oculta una mala noticia	1	2	3	4	5
05	La relación con el paciente, no es de tipo amical, familiar o	5	4	3	2	1

	afectiva					
06	Me afecta tener que escuchar al paciente hablar de sus sufrimientos	1	2	3	4	5
07	No permitir que el paciente se me insinúe o busque una relación íntima	5	4	3	2	1
08	Responsabilizarse del cuidado del paciente fuera del contexto de la práctica	1	2	3	4	5
Total:						
VI	Dañarse en la Relación con el Paciente					
01	El paciente o su familia siempre deben tratar bien al estudiante	5	4	3	2	1
02	Es normal que el paciente o su familia no respeten al estudiante	1	2	3	4	5
03	El estudiante sabe manejar o controlar a los pacientes agresivos	5	4	3	2	1
04	Que el paciente o familia denuncie que el estudiante dio una mala atención	1	2	3	4	5
05	Aplica principios éticos en la interrelación con el paciente para no dañarlo	5	4	3	2	1
06	No aprendió a controlar a un paciente con difícil comunicación, exigente o poco colaborador.	1	2	3	4	5
07	Ha formado las competencias, valores y actitudes necesarias, hacia su deber de cuidar y a su derecho de ser respetado como ser humano y profesional	5	4	3	2	1
08	Que el paciente toque deliberadamente alguna parte de mi cuerpo	1	2	3	4	5
Total:						
VII	Sobrecarga Académica					
01	Realiza las actividades rutinarias del turno con el paciente asignado	5	4	3	2	1
02	Ingresa al hospital media hora antes y salir después de terminado el turno	1	2	3	4	5
03	Docente entrega las tareas con anticipación y da a conocer los criterios con que serán evaluadas.	5	4	3	2	1
04	Múltiples actividades de enfermería con paciente asignado (higiene, confort, alimentación, CFV, administración de fármacos,	1	2	3	4	5

	técnicas y procedimientos).					
05	Docente no exige prácticas que no tengan una base teórica enseñada	5	4	3	2	1
06	Número de técnicas y procedimientos a cumplir en las rotaciones (récord)	1	2	3	4	5
07	No realiza actividades diferentes a la responsabilidad de enfermería durante la rotación.	5	4	3	2	1
08	Múltiples registros y actividades a realizar en cada turno (recibir y entregar reporte de enfermería, ronda de enfermería, elaboración de documentos, estudios de caso, SOAPIE, PAE).	1	2	3	4	5
Total:						

Calificación:

Cada una de las dimensiones equivalen a un total de 40 puntos, donde el 70% a 100% en puntaje indica normalidad o la conducta esperable que debería causar en consecuencia menor estrés al estudiante, frente a un puntaje menor de 70% que si afectaría con estrés al estudiante.

OBSERVACIONES:

.....

¡Muchas Gracias!

ANEXO N° 7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CIENTÍFICA

Nivel de estrés y estresores en estudiantes de Enfermería durante prácticas clínicas

1. Presentación:

El estrés es una situación que tiene su origen cuando en este caso el estudiante de enfermería empieza asumir responsabilidades de manera constante y muchas veces no se cuenta con los instrumentos necesarios para hacerle frente a este tipo de exigencias.

Por consecuencia, el alumno durante sus prácticas clínicas experimenta mayor demanda de estrés en función del año académico que cursen, siendo el grupo de primer año que tiene menor nivel de estrés; lo que es traducido debido a que conforme avanza la carrera se aumentan las exigencias profesionales por lo que las estudiantes que se encuentran en ciclos avanzados experimentan mayor nivel de estrés.

2. Finalidad:

Se propondrá realizar un programa de prevención y manejo del estrés, donde los estudiantes de Enfermería aprendan a identificar aquellos estímulos y variables que lo provocan en el medio hospitalario y se enseñará a aplicar las habilidades, técnicas y estrategias. Se conseguirá mejorar no solamente sus niveles de ansiedad y estrés, sino también un mejor desempeño diario de la profesión. Todo ello repercutirá positivamente en la calidad de cuidados que reciben los pacientes, así como en una mejor salud biopsicosocial de alumnos y profesionales

3. Objetivos:

General

Contribuir a disminuir aquellos los factores que exponen a mayor estrés a los estudiantes de Enfermería.

Específicos

- Motivar y establecer vínculos sociales con actitudes y comportamientos positivos reafirmando los valores humanos.
- Difundir técnicas de comunicación interpersonal.
- Socializar técnicas de afrontamiento individual, grupal y organizacional.

4. Contenido:

Como es bien conocido, el estrés produce distintos tipos de síntomas: los psicológicos, como la ansiedad; los físicos, como cefaleas; o los conductuales, como la baja productividad de actividades. Teniendo en cuenta esto, las estrategias que parecen mejorar el manejo de situaciones y prevención del estrés en sus prácticas clínicas serían en primer lugar el autocontrol emocional. Con él se pretende evitar reacciones negativas ante situaciones que puedan molestarnos, es decir, pensar las consecuencias que un acto pueda tener antes de reaccionar, para así poder evitarlas.

▪ Pasos

- ✓ Realizar la técnica de parada de pensamiento.
- ✓ Organizar grupos de trabajo y realizar un análisis FODA
- ✓ Recomendar y alentar a los alumnos en prácticas a través de volantes, trípticos la realización de alguna actividad física y consumo de alimentación saludable.
- ✓ Proponer al Programa Profesional de enfermería realizar una serie de cambios de tipo organizacional que ayuden a una mejor gestión y que reduzca el desgaste de los trabajadores y estudiantes dejando claras las líneas de responsabilidad y la formulación de unas metas más realistas y comprensibles.

5. Planificación:

Después de ejecutada la propuesta de intervención científica de mejora, se evaluará el logro de las actividades en tres periodos al 80% en los estudiantes de Enfermería.

Periodo	Tiempo	Porcentaje
Primero	1 mes	30 %
Segundo	2 a 4 meses	35 %
Tercero	4 a 6 meses	35 %
Total	6 meses	100 %

6. Evaluación:

- Se evaluará los resultados a través de encuestas
- Control de los avances programados
 - 1er periodo: 30%
 - 2do periodo: 35%
 - 3er periodo: 35%

7. Referencias Bibliográficas:

García, P., González, R., Monte, A., Pérez, G., Rodríguez, C. y Yañez, L. (2013). *Estrés en estudiantes de Enfermería. Estrategias para el manejo y prevención*. Revista Educare, 11(4), 1-9. Recuperado de: <https://www.enfermeria21.com/revistas/educare/articulo/621059/estres-en-estudiantes-de-enfermeria-estrategias-para-el-manejo-y-prevencion/>