



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-62

TESINA

**PRINCIPALES ETIOLOGÍAS DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DURANTE SUS PRÁCTICAS CLÍNICAS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

LUCERO CRIZTAL FLORES CASTILLO

ASESOR:

M.E. OBED JAZMIN LAUREANO



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

INTRODUCCION.....	3
1-. Fundamentación del tema de tesina.	5
1.1 Descripción de la situación del problema.....	8
1.2 Identificación del problema.....	10
1.3 Justificación de la tesina.....	11
1.4 Área de ubicación del tema.....	13
1.5 Objetivos.....	14
1.5.1 General.....	14
1.5.2 Específicos.....	14
2-. Marco de referencia.....	15
2.1 Conceptos básicos.....	21
2.2 Marco histórico.....	24
2.3 Marco teórico.....	33
3 Metodología.....	42
3.1 Diseño.....	42
3.2 Muestra.....	42
4-. Método de recolección de datos.....	43
5-. Técnicas e instrumentos de trabajo.....	44
6 Resultados.....	46
6.1 Resultados.....	54
7-. recomendaciones.....	55
7.1 Conclusiones.....	56
8-. Glosario de términos.....	57
9. Bibliografía.....	59
9.1 Anexos.....	62

INTRODUCCION

La realización de las prácticas clínicas es esencial para estudiantes de enfermería, puesto que les permite comparar los conocimientos teóricos aprendidos en las aulas con los de la práctica habitual de los centros asistenciales de salud, situaciones que les produce gran confusión.

Además, con su realización y constantes práctica van adquiriendo habilidades y actitudes propias que les serán necesarias en su futuro como profesionales sanitarios. En el entorno sanitario donde se llevan a cabo las prácticas clínicas suelen estar presentes distintas situaciones o estímulos potencialmente generadores de estrés tales como el contacto con el dolor, el sufrimiento, la muerte, la necesidad de establecer relaciones con diversos profesionales y pacientes, el trabajo emocional que conlleva el cuidar, a lo que se suma el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no están completamente preparados (Claudia Toribio-Ferrera, 2016)

Si la realización de prácticas es algo importante en todas las titulaciones, en la de enfermería es fundamental, ya que hasta el momento y mientras no estén completamente desarrolladas las distintas especialidades, el campo de actuación enfermero es muy amplio, abarca desde la neonatología hasta la geriatría, y desde la prevención y educación para la salud hasta los cuidados paliativos.

Ya que las prácticas clínicas tienen un gran impacto educativo y los conocimientos que se adquieren en ellas, permitirán el desarrollo de las habilidades y actitudes propias de cada estudiante que les serán necesarias para la adquisición de competencias que les permita incorporarse como profesionales en el ámbito sanitario.

Es así como los estudiantes de la carrera de enfermería se encuentran con múltiples novedades a las cuales hay que hacer frente cada situación es fuente generadora de estrés, ya que la carga de actividades durante su formación académica , los diferentes procedimientos y técnicas que deben de aprender a lo largo de su carrera, ya que en cuanto más habilidad y conocimiento tengan será más positiva la seguridad personal que adoptan dando unos resultados positivos en las prácticas clínicas las cuales deben de llevar a lo largo de su desarrollo académico-profesional.

El seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés. (Belkis Alfonso Águila¹, 2015)

1-. Fundamentación del tema de tesina.

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

La mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables e incómodas, sin embargo, el estrés en sí mismo, no es destructivo. Es estrés se genera cuando una persona responde a un nivel inapropiado de presión, ya que una presión excesiva puede causar estrés, como una presión demasiado baja, por lo que cierto grado de presión es buena (henriquez, 2018).

Una investigación del Instituto Politécnico Nacional (IPN), indica que la enfermería se ubica como una de las profesiones más estresantes en México. El estudio aplicado en el Hospital Juárez de México, señala que los niveles excesivos de estrés afectan negativamente en la productividad, efectividad y la salud de las personas dedicadas a la enfermería (maldonado, 2018).

Química, Medicina, distintas ingenierías y Derecho son algunas de las carreras universitarias que más estrés producen entre sus estudiantes. Las principales preocupaciones de quienes cursan este nivel escolar son los horarios inflexibles, las evaluaciones y el exceso de tareas. “Esto tiene que ver con la exigencia y la carga de trabajo que padecen cada semestre”, explica Francisco Martínez, psicólogo y coordinador del Call Center de Ayuda Psicológica de la UNAM.

Un estudio de la Clínica de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, elaborado en 2014, estima que 60% de los estudiantes padece algún grado de estrés que se desarrolla con más frecuencia durante los

primeros cuatro semestres de la carrera. De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) México es uno de los países con mayor índice de deserción universitaria y una de sus principales causas, además de los problemas económicos y familiares, son las afecciones emocionales.

La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica indica, por ejemplo, que, en la Ciudad de México, 16% de la población en edad escolar presenta indicios de algún padecimiento mental. Del total, 19% sufre inquietud; 17%, irritabilidad; 16%, nerviosismo y 14%, problemas de concentración. Dicho estudio explica que la sobrecarga de emociones puede derivar en otros padecimientos físicos como úlceras pépticas, hipertensión arterial, diabetes, alergias e infecciones de distintos tipos. (delgado, 2017)

La sobrecarga de actividades en los estudiantes puede causar alteraciones en su estado de salud negativas y no muy favorables para su persona. Esta situación puede provocar que los estudiantes no se sientan competentes ante cualquier situación que les cause conflicto y conlleve a desertar dicha carrera.

Dicho de otro modo, El estrés académico es la reacción normal que tenemos en nuestro organismo frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, prácticas escolares, el compañerismo con otros estudiantes, la relación con los profesores etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestros objetivos.

1.1 Descripción de la situación del problema

A nivel mundial el estrés es uno de los fenómenos con mayor repercusión en la salud del ser humano produciendo reacciones simultáneas a distintos niveles: físico, fisiológico, cognitivo, psicológico-emocional y conductual a las personas que lo padecen. El estrés es la reacción biológica del cuerpo ante un evento específico o continuo que la persona reconoce como una situación de riesgo. Generando en algunos casos diversos trastornos físicos y mentales, el tipo de respuesta del cuerpo ante momentos de peligro o amenaza son completamente normales, el problema se origina cuando existen fuentes que aumentan los niveles de estrés. (Correa, 2017)

Los estudiantes se enfrentan a distintas situaciones durante sus prácticas, siendo estas un factor detonante para alterar su estado de confort, llevándolos así a un manifestar tensión, sudoración, agitación, entre otras manifestaciones las cuales son una revelación del episodio de estrés que el estudiante está cursando, llevándolo a un abandono de la actividad o procedimiento que esté realizando.

Asimismo, se debe partir de la premisa de que “lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros”, por tanto, el estrés tendrá un alcance distinto según el estudiante. En la formación de los alumnos de enfermería, las prácticas clínicas son un componente esencial, con unos objetivos de aprendizaje progresivo y complementario a lo largo de todos los períodos, esto permite tener contacto con la realidad asistencial y a su vez poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos dentro del ambiente académico (Laredo 2014)

La literatura científica sobre este tema considera que el estrés mantenido en el tiempo tiene su desencadenante en diferentes procesos de enfermedad tanto a nivel físico como mental. Por esta razón, debido a que en muchas ocasiones no se puede eliminar la exposición constante al evento estresante, es importante priorizar el conocimiento de los mecanismos de afrontamiento de influencia negativa en la persona y la forma de realizar un afrontamiento exitoso.

El afrontamiento es un proceso en el que existe una relación particular entre el individuo y su entorno. Por tanto, las mismas situaciones para diferentes individuos no tienen por qué ser estresantes ni todos los individuos perciben y responden de la misma manera ante dichas situaciones. (Laredo, 2014)

No obstante, esta sobrecarga física y emocional se inicia con anterioridad dentro del ámbito universitario; donde se forman los futuros profesionales de la salud. Los factores estresantes que representan estas prácticas ponen al alumno de enfermería en situación de mayor vulnerabilidad la convivencia profesional con la experiencia de la muerte y su proceso, se encuentra descrita en la literatura especializada como una de las vivencias más impactantes para la mayor parte de los profesionales de la salud, sobre todo si son estudiantes. (M^a José de Dios Duarte, Estrés en estudiantes de enfermería, 2017)

1.2 Identificación del problema

El ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico, siendo este último foco de atención para muchos investigadores. (Belkis Alfonso Águila¹, 2015)

En general, el tema de estrés académico demuestran la existencia de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, por ejemplo, en los periodos de exámenes, cuando se tiene sobrecarga académica en los primeros cursos de carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización, cuando hay falta de tiempo, las exigencias de algunas materias, durante las intervenciones en público, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios. (Belkis Alfonso Águila¹, 2015)

Ya que la formación de los estudiantes de enfermería es fundamental conocer las fuentes de estrés relacionadas con el rol que desempeñan durante las prácticas para determinar qué habilidades potenciar y así contribuir a la salud laboral de los futuros profesionales e, indirectamente, a un mejor cuidado de las personas atendidas debemos tener en cuenta que los planes de estudio actuales son evaluados en virtud a la calidad del conocimiento y capacitaciones técnicas ofrecidas a los estudiantes, dándoles poca atención a la adquisición de valores y comportamientos necesarios para asumir su papel como profesionales.

Con base a lo antes mencionado se plantea la siguiente pregunta. ¿Cuáles son las principales etiologías que generan estrés a los estudiantes de enfermería de la Universidad de Sotavento campus Orizaba durante sus prácticas clínicas de octubre – noviembre del 2018?

1.3 Justificación de la tesina

Las vivencias en los primeros contactos con las personas hospitalizadas de los estudiantes están determinadas y condicionadas por una vasta articulación de manifestaciones; sentimientos, pensamientos, actitudes y conducta en el complejo proceso educativo-interacción social en el que se encuentran inmersos.

Este estudio se justifica por que proporciona una contribución a la enfermería ya que es realmente importante poder contar con información relevante acerca de este tema, siendo un factor común que afecta a toda la población universitaria de diversas formas, a unos más que a otros, desestabilizándole no solamente académicamente sino en su vida en general y en la manera de tomar soluciones adecuadas para sobrellevar este tipo de acontecimientos.

Esta investigación servirá para que educandos y educadores reflexionen y desarrollen un pensamiento crítico que permita promover un óptimo rendimiento académico ante la presencia de factores estresantes. Es interesante conocer cuáles son las situaciones percibidas como más estresantes por los estudiantes de Enfermería en el desarrollo de sus prácticas clínicas, ya que nos dará una idea de aquellos aspectos que hay que tener en cuenta en su formación.

Del mismo modo nos dará la oportunidad de programar futuras intervenciones que engloben actividades para mejorar el afrontamiento de los alumnos ante sus prácticas. Con lo mencionado, se considera, que se puede contribuir, en forma significativa a la formación integral del estudiante, para afrontar los agentes estresores.

Ya que estas estrategias podrían ir desde el desarrollo y la potenciación de las habilidades sociales y de comunicación, para mejorar las relaciones interpersonales (con los pacientes, familiares y resto del equipo de salud), hasta las habilidades de autocontrol emocional como técnicas de relajación, inoculación de estrés y de tolerancia a la frustración.

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

1.4 Área de ubicación del tema

En este estudio participaron los alumnos de la facultad de enfermería de la Universidad de Sotavento campus Orizaba que cursaban sus prácticas hospitalarias en diferentes hospitales, dando como un total de 133 alumnos que conforman nuestra muestra estos fueron estudiados y encuestados para la elaboración y sustentabilidad de la misma.

De los cuales estuvieron distribuidos de los diferentes centros de atención a la salud de zona urbana, en un tiempo establecido de prácticas que transcurrieron en un periodo de octubre/noviembre del 2018, con una edad promedio de entre 18 a 24 años de los semestres tercero, quinto, y séptimo de la carrera, estudiando así a la población de ambos géneros.

En este estudio se hizo un muestreo probabilístico de la población para poder valorar el tiempo y la comprensión de las encuestas realizadas a los estudiantes, ya que de los cuales se obtuvieron resultados diferentes, como se refleja más adelante.

1.5 Objetivos

1.5.1 General

Identificar las principales etiologías que generan estrés a los estudiantes de enfermería de la Universidad de Sotavento campus Orizaba durante sus prácticas clínicas.

1.5.2 Específicos

- 1-. Determinar los factores detonantes del estrés a nivel de prácticas clínicas.
- 2-. exponer la relación que existe con los profesionales de la salud en el entorno laboral.
- 3-. identificar la seguridad que manifiestan los alumnos al realizar alguna actividad o procedimiento
- 4-. Determinar si las emociones del alumno interfieren con alguna actividad o bienestar del paciente
- 5-. Describir que otras situaciones ponen en riesgo la tranquilidad del alumno.

2-. Marco de referencia

Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio profesional que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Ya que la demanda de trabajo y los conocimientos que debe de tener un profesional de la salud son muy importantes para la atención de calidad de un paciente es por ello que desde los estudios universitarios se deben de reforzar y conocer muy bien el área de trabajo en todo su aspecto

Ya que Los jóvenes que comienzan una carrera superior se enfrentan a una responsabilidad mayor, la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado, considerado como el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos en la asignatura que cursan, docentes que les exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada Todos estos elementos constituyen situaciones de evaluación en las que es importante que sean exitosos, pues facilitan el paso al siguiente semestre. (Flores, 2015).

Siendo así el comienzo de la práctica clínica para el estudiante de enfermería se transforma en algo fundamental, ya que es una manera de entrar en contacto con la realidad y poner en acción los conocimientos teóricos que se le han brindado en el aula (conocimiento en acción). Este conocimiento, es el que se adquiere en el hacer, que luego permite al estudiante y futuro profesional resolver situaciones que se les presenten en la práctica diaria. El hecho de que, en las curricula, se incluyan las prácticas como obligatorias, tienen como objetivo que el estudiante adquiera competencias y comience a trabajar su rol profesional. (Claudia Toribio-Ferrera, 2016).

Las prácticas clínicas son un elemento fundamental en la formación de los/las estudiantes de enfermería, ya que les permiten aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a los pacientes. Además, los/las alumnos/as suelen salir satisfechos tras estos períodos prácticos ya que la experiencia, el conocimiento y las habilidades que

pueden desarrollar son una herramienta muy importante para su desarrollo profesional.

Dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de estrés laboral en los profesionales de enfermería, se pueden resaltar: el contenido del trabajo, el grado de responsabilidad, el conflicto y la ambigüedad de rol, los contactos sociales y el clima de la organización, el contacto con pacientes, la carga de trabajo, la necesidad de mantenimiento y el desarrollo de una cualificación profesional, los horarios y turnos irregulares, la violencia hacia el profesional sanitario y el ambiente físico en el que se realiza el trabajo. (M^a José de Dios Duarte, Estrés en estudiantes de enfermería, 2017)

Ya que los estudiantes desean realizar las prácticas y tienen gran ilusión, pero a su vez, tienen miedo de “no estar preparados”, “de cometer fallos con los pacientes”, así como “miedo a contagiarse una enfermedad”. No obstante, esta sobrecarga física y emocional se inicia con anterioridad dentro del ámbito universitario; donde se forman los futuros profesionales de la salud. Diferentes estudios demuestran que las tareas académicas y las consecutivas prácticas clínicas suponen un doble esfuerzo. (M^a José de Dios Duarte, Estrés en estudiantes de enfermería, 2017)

Siendo los factores estresantes que representan estas prácticas ponen al alumno de enfermería en situación de mayor vulnerabilidad. Ya que una vez teniendo el contacto con las prácticas clínicas en un ambiente de hospital, todo cambia, ya que los alumnos se enfrentarán a situaciones desconocidas cada día, y el actuar debe ser diferente y de inmediato, es por ello que los estudiantes entran en conflicto por no saber cómo actuar.

A pesar de la enseñanza aprendizaje que debe de tener el alumno durante su profesión académica, las prácticas clínicas son un elemento fundamental en el actuar de la enfermería, hay es cuando el alumno se enfrenta a la realidad de una atención integral al paciente hospitalizado, ya que las practicas tiene una gran importancia en la formación de enfermería, porque aquí es donde los alumnos ponen en práctica todos los conocimientos

adquiridos teórico prácticos y obtener un juicio clínico en base a como valorar a cada paciente y brindarle cuidados específicos integrales para su salud y bienestar.

Los alumnos deben de socializarse en las normas culturales de la profesión. Asimismo, las prácticas clínicas permiten a los estudiantes usar sus habilidades de pensamiento crítico para resolver problemas. En las prácticas clínicas, los estudiantes contactan con lo que va a ser su profesión futura y se enfrentan a las difíciles situaciones que producen estrés y que no siempre tienen lugar en un ambiente fácil. (Manuel Pulido-Martos, 2016).

Ya que el estrés es una manifestación del organismo cuando este se encuentra alterado en su estado de confort, presentar un grado de estrés en cual manifiestan los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, siendo así un problema de salud que puede afectar a los alumnos cuando se encuentren cursando la práctica clínica.

El estrés académico se produce en el ámbito educativo, por ende, por lo tanto, afecta a profesores en la realización de sus tareas docentes, así como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial a los universitarios. Estos están sometidos a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que suelen experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y al que continuamente se enfrentan y que en muchas ocasiones pueden llegar a deteriorar el funcionamiento del organismo, ocasionándoles problemas de salud. (Laredo, 2014).

Llevando así a los estudiantes a un grado de estrés alto, los cuales al paso de su carrera se va acumulando hasta un momento de no poder sobrellevar las actividades demandantes de la escuela, así como de la práctica, llevando como consecuencia un abandono de la profesión. Aunque el estrés está presente en todas las profesiones, es más intensificado en el área de la

salud, los expertos manifiestan que se debe a la responsabilidad de estar a cargo de una vida, fungir como cuidador no es una tarea fácil.

Asimismo, en la formación de los estudiantes de enfermería, es fundamental conocer las fuentes de estrés, para determinar qué habilidades potenciar. Por ello es de suma importancia que, durante su formación, además de conocimientos teóricos y prácticos es necesario fortalecerlos con otros elementos como la autoconfianza, la motivación, la seguridad, y fomentar constantemente la autoestima, a fin de que puedan desarrollar de manera correcta las intervenciones descritas en el perfil de egreso como profesionistas. (Bautista, 2014)

El crear fortalezas en ellos permite la disminución del miedo al contacto con los pacientes, el temor a cometer errores, y puede evitar un gran problema como la deserción escolar. Este aspecto es muy importante desarrollarlo en los estudiantes y que esto les brindara la autoconfianza y la autonomía de poder realizar algún procedimiento, así como de emitir un juicio clínico ante una situación con algún paciente.

Es por ello que los estudiantes al pasar por cualquier situación de estrés generan un nivel de angustia y temor al estar frente a un paciente, es por ello que durante su enseñanza aprendizaje dentro de las aulas se deba brindar métodos de autocontrol u autoconfianza en el estudiante, llevándolo así a una adecuada confianza al realizar o expresar cualquier duda o técnica.

El estrés se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. (Belkis Alfonso Águila¹, 2015).

Siendo este complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la universidad. (Belkis Alfonso Águila¹, 2015).

Otros estudios se centran en medir el estrés solo en el periodo de las prácticas clínicas. Los resultados muestran que, antes de comenzar el periodo de prácticas, las situaciones más estresantes son: adquirir las habilidades necesarias para aplicar los conocimientos teóricos y las habilidades clínicas, o mantener un equilibrio entre la práctica clínica y los requerimientos del estudio teórico del grado. (Manuel Pulido-Martos, 2016)

Ya que el nivel universitario es donde el estudiante demuestra sus habilidades y es capaz de adquirir nuevas experiencias, conocimientos y practica de diferentes temas relacionados a su carrera, siendo una herramienta que le servirá para cuando este se presente a un entorno real o a una situación de emergencia o a cualquier eventualidad de conlleve a un juicio clínico

Sin embargo, durante el periodo de prácticas clínicas, las situaciones que provocan un mayor estrés son: la muerte de un paciente, el sufrimiento, el contacto con pacientes terminales y el afrontamiento de la muerte, situaciones de enfermedad crítica, tratar con un paro cardiorrespiratorio, la relación entre el paciente y su familia, y la diferencia entre la teoría y la práctica. (Manuel Pulido-Martos, 2016)

Se estima que alrededor del 25% de los universitarios presentan estrés, cabe destacar, que el mayor índice es presentado en las carreras del área de la salud, y la carrera de Enfermería es una de las que manifiesta el grado de estrés más alto. Y es que los jóvenes que comienzan una carrera profesional se enfrentan a una responsabilidad mayor, cursos y docentes que exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada. Las situaciones anteriores son consideradas estresores y

ante cualquiera de ellas los nerviosismos, irritabilidad, sensación de mente bloqueada, agresividad y desgano. (DCE. Valentina Rivas Acuña, 2014)

Con la presencia de ciertos factores sociodemográficos como son la edad, el ciclo académico, el estar en contacto con el dolor y sufrimiento ajeno, la sobrecarga de trabajo académico, la relación con los demás compañeros son situaciones que causan un cierto grado de estrés e incertidumbre en los alumnos, ya que son factores externos que alteran el confort del alumno.

A nivel internacional, los índices más altos de estrés durante las prácticas hospitalarias se presentan en sub escalas como impotencia e incertidumbre, falta de competencia y dañar la relación con el enfermo tanto al inicio como al final de las prácticas clínicas, ya que el estrés influye bastante en el actuar de los estudiantes a la hora de manejar a los pacientes o los procedimientos o la empatía que se debe desarrollar en cada encuentro con el enfermo. (Tupiño-Zumaeta1, 2018)

Es así como los estudiantes de enfermería se encuentran inmersos en un ambiente de estrés, ya que la demanda de trabajo en el área académica como en el área laboral aumenta su nivel de estrés, los compañeros, los profesores las incertidumbres a lo desconocido en las prácticas clínicas, el contacto con los pacientes y el dolor de cada uno de ellos son factores que desencadenan un estado de alteración mental y físicamente.

2.1 Conceptos básicos

Estrés:

Se conoce que La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Ya que, también puede ser considerado como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para las demandas específicas externas e internas, las cuales son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, es decir, a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones (Belkis Alfonso Águila¹, 2015)

Las fuentes generadoras de estrés son diversas, puede ser una demanda ambiental, social o interna y el grado de reacción de estrés va a depender no solo de estos eventos sino también del tipo de evaluación que haga la persona de los mismos (Correa, 2017). El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión, a tales efectos, se han establecido dos tipos de formas de estrés

El primero es considerado es estrés bueno en que hace que tu organismo reaccione a cualquier estímulo evento que este perturbando en entorno, este nos mantiene alertas. El segundo es el distres también llamado el estrés malo esta puede hacer que tus reacciones sean diferentes consideradas un autopeligro ya que pueden generar enfermedades, malestares o algún cambio repentino de conducta o de actividad que se esté llevando a cabo

Estrés académico

El autor Arturo Barraza Macías, menciona que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante). (Belkis Alfonso Águila¹, 2015)

En cuanto a los efectos del estrés, existen evidencias de que el estrés académico afecta al plano conductual, aumentando los hábitos insanos como son el consumo de café y bebidas psicoactivas, pocas horas de sueño, alimentación inadecuada...; al plano cognitivo y al plano fisiológico, son muchos los estudios que evidencian relación entre el estrés académico y problemas de salud. (Díaz, 2014)

Competente

Este vocablo hace referencia como participio activo de competir, se refiere el que tiene rivalidad, competencia, emulación, enfrentamiento, pendencia así mismo el que muestra las destrezas, habilidades, aptitud, idoneidad, pericia y suficiencia. El que pertenece en hacer algo para hacer la competencia. (definicion, 2015)

Sufrimiento

Dolor o sufrimiento emocional, social, espiritual o físico que lleva a una persona a sentirse triste, miedosa, deprimida, ansiosa o solitaria. Las personas con sufrimiento también pueden sentirse incapaces de enfrentar la vida diaria por causa de una enfermedad o de algún acontecimiento que le impida poder salir delante de la situación

Incertidumbre

Esto quiere decir que cuando, alguien atraviesa un momento de incertidumbre, duda respecto de algo o tiende a sentirse con preocupación ante un evento.

Impotencia

Este término hace referencia a, el profundo e inconsolable dolor emocional que resulta de no poder remediar una situación o circunstancia desagradable, o de no poder llevar a cabo una idea (orebeago, 2015)

Prácticas clínicas.

Las prácticas clínicas es un medio en donde el alumno desarrolla sus conocimientos habilidades, y destreza para atender a un paciente, es donde le permite comparar los conocimientos teóricos aprendidos en el aula con los de la práctica habitual en los diferentes centros de atención a la salud, además esto permite que el alumno valla adquiriendo más habilidades y conocimientos respecto a su área de trabajo.

2.2 Marco histórico.

El acceso a la educación superior es un marco en la vida de cualquier estudiante. El ingreso a la universidad es un periodo de transición que implica un conjunto de estrategias por parte de cada estudiante para readaptarse, ya que se enfrentará a un mayor nivel de responsabilidad y exigencia de tareas académicas. El primer nivel en la universidad constituye un trauma crítico en el estudiante, ya que influye significativamente en una trayectoria exitosa o en una irregular, debido a que enfrentara una nueva metodología del proceso enseñanza-aprendizaje distinta a su etapa escolar. (Laredo, 2014).

Siendo así que en el año 2018 Helly tupiño Zumaeta y Audi Vargas Mamani realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los factores sociodemográficos y los estresores en las prácticas hospitalarias de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte., dicho estudio fue realizado en Perú, Titulado Fuentes de estrés en las practicas hospitalarias de estudiantes de enfermería y sus factores asociados, este estudio se basó en una metodología con diseño transversal, no experimental y de alcance correlacional.

Realizaron un censo dirigido a 58 estudiantes de cuarto a décimo ciclo que se encontraban realizando prácticas hospitalarias de la carrera de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada. Se tuvieron en cuenta los estudiantes que completaron los cuestionarios y firmaron el consentimiento. Se excluyeron a estudiantes que aún no realizan sus prácticas hospitalarias.

Y al generar el análisis estadístico se obtuvo que el ciclo (4to), la edad (17-24 años) y el tipo de familia (nuclear) se relacionaron con la falta de competencia. El cuarto ciclo (m=1.9) y tipo de familia (familia nuclear m=1.9) se asociaron con la impotencia e incertidumbre. En cuanto a no controlar la relación con el enfermo se relacionó con el noveno ciclo (m=1.8) y el tipo de familia (nuclear m= 1.7). La actitud tímida (m=2) se asoció con la relación con tutores y compañeros. Por último, dañarse en la relación con el enfermo se asoció con el cuarto y décimo ciclo (m=1.9).

Concluyendo que los principales factores asociados a las fuentes de estrés son pertenecer a los primeros o últimos ciclos de estudio, integrar una familia nuclear, tener de 17 a 24 años y mostrar una actitud tímida. Asimismo, tener una actitud tímida se asoció con la relación con tutores y compañeros. Por último, el estresor dañar la relación con el enfermo asociado al ciclo se presenta mayormente al inicio y al término de las prácticas clínicas. (Tupiño-Zumaeta1, 2018)

En la facultad de estudios superiores de la universidad de Iztacala, UNAM en Tlalnepantla de Baz, Méx. La autora Carolina Palestina Bautista en el año 2014 realizó una investigación a los estudiantes de la misma el cual lleva por nombre Factores que provocan estrés en estudiantes de enfermería, con el objetivo de conocer los factores que ocasionan estrés en los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM. El diseño de este estudio fue Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal.

La cual su muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 100 estudiantes de la universidad. Se tomó como referencia el cuestionario bilingüe KEZKAR (2003) de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas, y fue modificado y adaptado por la autora, ya que este solo mide estresores en el área clínica y el objetivo de la presente investigación es identificar los estresores de forma general. el instrumentó fue validado por dos expertas en el tema de estudio se pidió que lo calificaran y todos los ítems calificaron entre pertinente y muy pertinente por lo que el instrumento cuenta con una validez de criterio. Se realizó el cálculo de confiabilidad utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach dando como resultado 0.85.

Siendo así que su análisis mostro como resultados a la primera dimensión “falta de conocimiento del estudiante” del ítem “sensación de angustia en caso de administración errónea de un medicamento” Se encontró un mayor porcentaje en la respuesta totalmente de acuerdo con respecto a la sensación de angustia en caso de administración errónea de un medicamento.

De la segunda dimensión “nuevas experiencias” el ítem que se refiere a “Preocupación ante una situación de emergencia” corresponde a un 49% totalmente de acuerdo. Por lo que la mayor parte de los estudiantes refieren preocupación para enfrentarse a una situación de emergencia.

En lo que se refiere a la tercera dimensión “relación existente entre el docente/ alumno” en el ítem “Incomodidad a la evidencia del docente frente a los pacientes” un 43% está totalmente de acuerdo. Por lo que la mayoría de los estudiantes contestó totalmente de acuerdo ante la incomodidad a la evidencia del docente frente a los pacientes. En la cuarta dimensión “factores externos” el ítem “Estrés por no cumplir con tareas por sobrecarga de optativas” con un 60% totalmente de acuerdo. La mayoría de los estudiantes manifestó que le produce estrés el no cumplir con tareas por sobrecarga de optativas.

Logrando una conclusión en la cual se identificaron los diferentes factores de estrés en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería de la FESI UNAM, en algún momento de la vida académica todos presentan estrés, éste mayormente es provocado por la falta de tiempo para cumplir debido a la sobrecarga de trabajo provocado por los módulos optativos. (Bautista, 2014)

El análisis de otro estudio en el año 2017 que realizaron M^a José de Dios Duarte, Isabel Varela Montero, Lorenzo Braschi Diaferia, Esther Sánchez Muñoz. En la universidad Alfonso X el sabio en Madrid, España. El cual fue titulado Estrés en estudiantes de enfermería, este se llevó a cabo con el objetivo de evaluar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería durante el período de formación práctica, su significación y su posible relación con el año académico cursado.

Este estudio fue planteado de una manera descriptiva-observacional de corte transversal realizado sobre una población total de 744 estudiantes matriculados en la titulación de enfermería en la Universidad Alfonso X el sabio, en el curso académico de 2011-2012. El muestreo fue aleatorio y estratificado. Para medir el nivel de estrés de los estudiantes se utilizó la escala de estrés percibido, se administró la versión española de Remor y Carrobles, esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Dicho instrumento presenta una alta consistencia interna (alfa de Cronbach=0,83). En la cual la puntuación directa obtenida corresponde un mayor nivel de estrés.

Por otro lado, se utilizó el cuestionario KEZKAK creado por Zupiria para identificar los factores estresores. este instrumento también presenta una alta consistencia de (alfa de Cronbach=0,95). Llevando así a unos resultados en donde muestran que el estrés desarrollado está en función del año cursado, siendo especialmente estresante el segundo curso, esto se debe a que las responsabilidades de las prácticas clínicas que asumen los estudiantes son cada vez mayores a medida que va superando los cursos y en función de los objetivos curriculares que deben alcanzar. Ya que los conocimientos adquiridos no les dan la suficiente confianza como para sentirse seguros al realizar algún procedimiento en sus prácticas clínicas.

Es así como concluyen que es fundamental conocer el estrés padecido por los estudiantes de manera institucional para plantear intervenciones que los ayuden a estos a manejar mejor el estrés que pueden percibir durante las prácticas clínicas. Ya que los profesionales de la enseñanza deben hacer un esfuerzo por entender cuáles pueden ser las principales barreras que existen para los estudiantes de enfermería, y así poder desarrollar intervenciones que contribuyan a eliminarlas o minimizarlas. (M^a José de Dios Duarte, Estrés en estudiantes de enfermería, 2017)

Los autores Claudia Toribio-Ferrera, Silvia Franco-Bárcenas en 2016 realizaron una investigación a los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, en Tuxtepec, Oaxaca, México, con el objetivo de Identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en enfermería. realizando este estudio a 60 alumnos del octavo semestres de esta misma. Para este estudio se utilizó Para la medición de los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías.

El cual mide las diferentes situaciones o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante, realizado este análisis se llegó a los resultados los cuales mostraron que los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la evaluación de los profesores (ítem 4), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (ítem 2) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (ítem 7); mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad (ítem 13), búsqueda de información sobre el estrés (ítem 20) y aislamiento de los demás.

Finalizando con la conclusión de Conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico, ya que, al contar con esta información, los estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección. (Claudia Toribio-Ferrera, 2016).

Haciendo una revisión de la literatura encontramos que, en Iquitos, Perú, se realizó en 2015 por los autores enf. Mariela celeste del risco torres enf. diandra Solange Gómez Molano, enf. Frescia Stefani Hurtado flores un estudio el cual lleva por título estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería - universidad nacional de la Amazonía peruana, Iquitos – 2015.

El cual lleva por objetivo el determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios del semestre 2014-II y del tercero al quinto nivel de estudios del semestre 2015-I de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, de la ciudad de Iquitos, 2015. En el presente estudio se utilizó el método cuantitativo porque se recogió datos a través de instrumentos estructurados y se los procesó a través de procedimientos estadísticos, para determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.

El diseño que se utilizó fue un diseño no experimental, descriptivo, retrospectivo, trasversal y correlacional. Una vez analizando los datos obtenidos tenemos como resultado que en cuanto al rendimiento de los estudiantes de enfermería. se observa que del 100,0% (120) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, el 57,5% (69) tienen rendimiento académico bueno, mientras que el 42,5% (51) tienen rendimiento académico regular.

se muestra que de todos los ítems planteados en el Test de Estrés sobre situaciones inquietantes que con mayor frecuencia presentan los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios 2014-II y del tercero al quinto nivel de estudios 2015-II de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, se observa que los mayores porcentajes fueron: sobrecarga de tareas (15,4%), tiempo ilimitado para hacer el trabajo (14,0%), evaluaciones de los docentes (13,5%), tipo de trabajo (13,3%), competencia con los compañeros de grupo (12,0%); siendo el menor porcentaje no entender los temas (9,8%).

Como conclusión se menciona que existe asociación estadística significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios, y del tercero al quinto nivel de estudios de 18 años a más edad y de ambos sexos de la facultad de enfermería de la universidad nacional de la amazonia peruana 2015. (Flores, 2015)

Martha Martin Laredo es una autora que en el año 2014 realizó un estudio al cual nombro Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana, dicho estudio tiene el objetivo de Evaluar el nivel de estrés académico y sus variables determinantes (síntomas y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Este estudio se basa en una metodología no experimental, correlacional, comparativa, descriptiva y transeccional. Previos consentimientos informados se encuestaron a 324 estudiantes del ciclo escolar 2013-2013 de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Se piloteo con 40 estudiantes dando una confiabilidad .896 con alfa de Cronbach y de .927 con el método de mitades (Spearman Brown y Guttman). Se utilizó el paquete estadístico SPSS ver. 18

Los resultados que obtuvieron en este estudio demostraron que los encuestadores con respecto a la edad, el grupo etario que predomino fue de 21 a 23 años. De acuerdo al género predomino con un 76.85% son mujeres. Mientras que, en el estrés académico, respecto a las evaluaciones y el estrés el 34.57% de los estudiantes casi siempre presentan estrés académico cuando realizan actividades intramuros, otro factor es la estancia hospitalaria El 30.25% (98) y el 23.15% (75) de los estudiantes contestaron que algunas veces y rara vez presentan estrés durante las estancias clínicas (prácticas hospitalarias).

Este estudio se concluyó con que El grupo etario predominante es el de 21 a 23 años, Seis de cada diez estudiantes presentan estrés académico cuando son evaluados por los profesores. Un tercio de los estudiantes objeto de estudio presentan estrés durante las estancias clínicas. Se presenta mayor estrés académico en los estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera ya que en este ciclo escolar los estudiantes tienen mayor carga académica teórica y práctica debido a que acuden a clases y prácticas hospitalarias o de campo

simultáneamente además tiene que cumplir con tareas, exposiciones frente a grupo, trabajos de investigación y exámenes entre otros. (Laredo 2014)

En la universidad de Jaen España el autor Martos, José m. Augusto-Landa, Esther Lopez-Zafra realizaron una investigación cuyo nombre llevo estudiantes de enfermería en prácticas clínicas: el rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico, esta investigación tiene por objetivo identificar las fuentes principales de estrés durante el periodo de prácticas clínicas en estudiantes de enfermería. En segundo lugar, analizar las relaciones entre IEP, las fuentes de estrés en estudiantes durante sus prácticas clínicas y su BP. Finalmente, examinar la capacidad predictiva de cada dimensión de IEP sobre las fuentes de estrés y el BP.

Esta investigación se realizó a 117 estudiantes, Los cuestionarios se administraron durante sus prácticas clínicas. Se utilizaron tres instrumentos de instrumentos de recolección de datos para esta investigación Trait Meta-Mood Scale TMMS Este instrumento evalúa la IEP. Se refiere al metaconocimiento que las personas tienen sobre sus habilidades emocionales Ryff's Psychological Well-being Scale en su adaptación española Una mayor puntuación implica un mayor bienestar psicológico. Cuestionario KEZKAK. Este instrumento y refleja las situaciones potencialmente estresantes que los estudiantes deben afrontar para llevar a cabo sus prácticas clínicas.

Los resultados ya obtenidos en esta investigación demostraron que Las fuentes principales de estrés entre los estudiantes fueron, en este orden: (1) incertidumbre y desamparo, (2) falta de competencia, (3) contacto con el sufrimiento, (4) incapacidad para controlar la relación con el paciente, (5) relaciones con tutores e iguales, (6) ser herido por la relación con el paciente, (7) sobrecarga (8), implicación emocional, y (9) pacientes que buscan una relación íntima.

En conclusión, este trabajo contribuye al conocimiento y la comprensión de cuáles son los estresores fundamentales a los que se encuentra expuesto los estudiantes de la licenciatura en enfermería durante sus prácticas clínicas.

La implicación aplicada principal de los resultados se relaciona con la necesidad de formación de los estudiantes en habilidades emocionales que les permitan afrontar de manera más adecuada y positiva sus prácticas clínicas. Esto les permitirá tener un mejor entrenamiento como futuros profesionales de la enfermería. (Manuel Pulido-Martos, 2016).

2.3 Marco teórico

El estrés es una sensación que crea el ser humano en ciertos eventos, de manera en la que el cuerpo reacciona en una fase de alarma para el organismo y lo prepara ante una situación que desencadena cierto tipo de reacciones en la persona, desde una situación que ponga en peligro su integridad física o el hecho de realizar algún trabajo o actividad que demande mucha atención.

La Etimología del estrés: la palabra estrés se deriva del griego “Estrigerre”, que significa provocar tensión esta palabra fue utilizada por primera vez en el siglo XIV desde entonces se aplicó en diferentes textos de inglés como: stress, stret, stresse , straise , para definir la adversidad y la dificultad. (Flores, 2015).

Para poder manejar efectivamente los problemas de salud que se derivan del estrés continuo es de vital importancia conocer la raíz o la causa de dichas tensiones. el estímulo externo que induce el estado de estrés se conoce como actor estresante, que generan ciertas demandas del organismo de la persona que está pasando por un episodio de estrés. Cabe mencionar que un poco de estrés no es tan malo ya que la falta de este puede causar algún cuadro de depresión en el individuo para tales efectos se establecieron dos tipos de estrés (economics, 2015)

Eustres (estrés positivo)

También conocido como el estrés positivo representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente y creatividad, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado el estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias, el estrés es un estado importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios y efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento la autoconfianza.

Distres (estrés negativo)

Según Hans Selye, representa aquel estrés perjudicante o desagradable, este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y sociológico que

termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y un envejecimiento acelerado, en todo lo que produce una sensación desagradable. (economicas, 2015)

El estrés puede manifestarse de diferentes maneras y ante cualquier evento que lo desencadene llevando a si a una serie de síntomas que puede presentar la persona, alterando su estado de salud y poniendo en riesgo su estabilidad emocional y física del estudiante o de la persona que lo está padeciendo.

Se manifiesta de manera física: con una sensación de opresión en el pecho, hormigueo o mariposas en el estómago, sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, dificultad para tragar o respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, fatiga, caída de cabello, tensión en el cuello, dolor de espalda. (Flores, 2015).

Emocional o psicológico: inquietud, nerviosismo, angustia; deseos de llorar y/o un nudo en la garganta; irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada; deseos de gritar, golpear o insultar; miedo o pánico, preocupación excesiva; la necesidad de que “algo” suceda, para que se acabe la “espera”; dificultad para tomar decisiones; dificultad para concentrarse; lentitud de pensamiento; cambios de humor constantes, disminución de la memoria.

Conductual: moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar los dientes, tics nerviosos, problemas sexuales, comer en exceso o dejar de hacerlo, beber o fumar con mayor frecuencia, dormir en exceso o sufrir de insomnio. (Flores, 2015).

Para describir las reacciones adaptativas del organismo al afrontar cualquier demanda que suponga una amenaza sobre el estado de homeostasis, Selye caracteriza el síndrome general de adaptación, donde los procesos adaptativos son explicados en tres fases teóricas consecutivas (agustin, 2015)

Fase de alarma: frente a un estresor, se produce un incremento generalizado de las fuerzas defensivas del organismo provocado por una estimulación del sistema nervioso que prepara al organismo para una reacción de lucha o huida. (agustin, 2015)

Fase de resistencia o adaptación: de continuar el estímulo, ocurre una adaptación a nivel de los tejidos del organismo que deben intensificar su actividad funcional característica para que el cuerpo pueda operar en función de las exigencias del estresor. (agustin, 2015)

Fase de agotamiento: Si la exposición al estresor continúa, el organismo pierde la capacidad de adaptación adquirida y el ser vivo entra en una tercera fase de agotamiento, que se prolonga en tanto el estresor sea lo suficientemente severo y aplicado por el tiempo necesario (agustin, 2015).

Los estudiantes de enfermería están muy ligados a presentar cierto tipo de estrés durante su carrera universitaria, así como en las practicas hospitalarias. Es así que el estrés escolar es entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente al rendimiento del alumno. favoreciendo a las conductas que pueden desencadenar el abandono de la institución o cualquier otra manifestación clínica que pueda presentar el estudiante.

Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño. (definicion, 2015)

Es por ello que el estrés es una respuesta automática que genera nuestro organismo para poner en alerta a todo el cuerpo siendo así una forma del cómo

podemos reaccionar ante cualquier eventualidad que se nos presente en nuestra vida, así como en nuestra profesión y en el ámbito educativo frente a muchas circunstancias que podamos pasar.

El estrés es una respuesta adaptativa de nuestro cuerpo ya que uno de los pioneros en investigar la bioquímica del stress fue el fisiólogo Walter B. Cannon de la Universidad de Harvard. En experimentos realizados con gatos a quienes sometía a situaciones de stress como encerrarlos en jaulas o inducirles comportamientos agresivos Cannon logró identificar y aislar una hormona que luego inyectaba a otros gatos más calmos o que no habían sido sobre- excitados. Lo que Cannon observó fue revelador. (murillo, 2016)

Ya que Cuando inyectaba dicha hormona a los gatos más tranquilos estos últimos repentinamente comenzaban a reaccionar de forma agresiva y temerosa. El ritmo cardíaco y la presión sanguínea de los gatitos más calmos de repente aumentaba y sus músculos se ponían más tensos. Cannon apodó a esta reacción “fight or flight response” que es lo que hoy en día se conoce como la respuesta al stress (pelear o huir). La hormona que Cannon aisló en sus experimentos es lo que hoy conocemos como adrenalina (epinefrina) que junto con otra hormona llamada noradrenalina (norepinefrina) y el cortisol (un glucocorticoide) forman las *hormonas del stress*. (murillo, 2016)

Cabe mencionar que, ante estresores psicológicos o fisiológicos, el organismo responde mediante una serie de reacciones fisiológicas coordinadas, que suponen la activación del sistema nervioso autónomo (SNA) y el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HPA). (agustin, 2015)

En última instancia, estos dos sistemas producen la liberación de cortisol, noradrenalina y adrenalina por parte de las glándulas suprarrenales, permitiendo enlazar la experiencia subjetiva de la respuesta con componentes psicofisiológicos de la emoción. Su secreción prepara al organismo, adoptando un estado de alerta que facilita el proceso de adaptación a los diferentes

eventos estresantes a los que se ven expuestos los individuos diariamente y facilitan el equilibrio homeostático. (agustin, 2015)

Dicho de otra manera, El esfuerzo para alcanzar el equilibrio dinámico se denomina homeostasis, este equilibrio se ve amenazado en el día a día por eventos físicos y psicológicos conocidos como estresores. Como resultado, el comportamiento del individuo se dirige a evaluar el potencial desestabilizador del factor de estrés. (maturana, 2015). Ya que este estresor amenaza la estabilidad homeostática del individuo.

Teniendo en cuenta que el estrés percibido en los estudiantes de enfermería son mayores que los de otras titulaciones, debido al contacto con las enfermedades el sufrimiento, la muerte son situaciones de estrés que genera el estudiantes de enfermería para una área en la cual aun no está preparado.

En los seres humanos la respuesta al stress comienza cuando nuestros sentidos perciben una amenaza que puede ser real o imaginaria como el freno estridente de un auto, una mala mirada, un dolor físico, un trauma emocional e incluso una situación que nos obliga a salir de nuestra zona de confort. Otros factores como las toxinas ambientales, y muchos alimentos también pueden actuar como estresores. Las partes de nuestro cerebro que recogen y procesan estas señales son la amígdala y el hipotálamo que forman parte del *sistema límbico* (encargado del procesamiento y almacenamiento de las reacciones emocionales. (murillo, 2016)

Sabemos que, ante un estímulo o situación potencialmente peligrosa y estresante, el organismo reacciona para mantener la homeostasis, como se ha comentado en varias ocasiones anteriormente. Esta respuesta de estrés que se desencadena en el organismo comprende una amplia gama de modificaciones fisiológicas, metabólicas y neuroendocrinas. (fernandez, 2014) Los mecanismos que se activan ante una respuesta de estrés son:

- Eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HHA), que es el responsable de la liberación de glucocorticoides (GL) al torrente sanguíneo.
- Activación del eje simpático-médulo-adrenal (SMA), que da lugar a la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina).

Se menciona que el eje HHA, el procesamiento de la información del estímulo estresante el cual tiene lugar en el núcleo paraventricular (NPV) del hipotálamo, donde se localizan neuronas que envían señales a sus axones del sistema portal-hipofisario situado en la eminencia media. Las señales nerviosas promueven la síntesis del factor liberador de corticotropina (CRF; del inglés, corticotropin releasing factor) y otros péptidos como la vasopresina (ADH) y la oxitocina (OT), que se liberan del NPV del hipotálamo, así como su liberación al sistema portalhipofisario, desde donde son conducidos a la hipófisis anterior. (fernandez, 2014)

Una vez que la corticotropina alcanza la hipófisis anterior esta hace una liberación de otra hormona, la adrenocorticotropina, (fernandez, 2014) La estimulación de la secreción de los esteroides de la corteza suprarrenal se debe a la adrenocorticotropina (ACTH), un polipéptido sintetizado y secretado por el lóbulo anterior de la hipófisis. La ACTH posee receptores específicos que pertenecen a la familia de las melanocortinas, con elevada expresión en la corteza suprarrenal. El receptor de ACTH se encuentra en la zona fascicular o media de la corteza suprarrenal. El ACTH estimula la síntesis y secreción del principal glucocorticoide del humano, llamado cortisol. (alejandro, 2015)

Ya que, en las últimas dos décadas, el cortisol ha llegado a ser uno de los marcadores fisiológicos más empleados para analizar las diferencias de la respuesta al estrés. El cortisol es una hormona glucocorticoide producida por la corteza adrenal en respuesta a la activación del eje hipotálamohipofisario-adrenal (HPA). Bajo condiciones normales cuando se presenta un desafío o se percibe una amenaza, el eje HPA se activa y se produce un aumento de cortisol. Después que el desafío ha sido resuelto, los niveles de cortisol regresan a su estado basal (fernando, 2016)

Siendo así que el cortisol actúa en estrecha relación con el sistema nervioso autónomo (SNA), de manera que, si aumentan los niveles de cortisol por los efectos del estrés, se eleva la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea;. Ya que la activación prolongada del eje HHA pone el riesgo la salud de la persona ya que puede dar lugar al desarrollo de diferentes patologías como pueden ser: el síndrome de Cushing, estrés crónico, trastornos de pánico, diabetes, hipertensión, hipertiroidismo, alcoholismo y depresión. (fernando, 2016)

La liberación de cortisol en respuesta a un estresor agudo se relaciona con funciones de supervivencia tales como el aumento de la presión sanguínea y los niveles de glucosa en sangre y la promoción de analgesia, por el contrario, elevaciones crónicas de GL pueden tener efectos dañinos sobre el organismo. (fernandez, 2014). Siendo que el cortisol tiene características liposolubles estos pueden acceder al cerebro fácilmente en donde se unen a los receptores ubicados en distintas regiones cerebrales como son el hipocampo, la amígdala y los lóbulos frontales, todas estas estructuras están implicadas en el aprendizaje y la memoria.

Tales estructuras mencionadas forman parte del sistema límbico de nuestro cuerpo un circuito neuronal que controla el comportamiento emocional y los impulsos de las motivaciones de nuestro organismo preparándolo así para una activación de dicho estrés o situación que lo pueda provocar.

Hipocampo

El hipocampo es una de las principales estructuras del encéfalo humano, perteneciente al sistema límbico, tienen la capacidad de poner en marcha reacciones conductuales que dan lugar complejos patrones de comportamiento (como el placer, la ira, la pasividad o el impulso sexual), a fin de lograr diversos propósitos, Entre las principales funciones del hipocampo se encuentran la inhibición de conductas y la formación de memorias complejas, principalmente aquellas relacionadas con las relaciones espaciales y contextuales también participa activamente en la regulación del estrés, teniendo un importante rol inhibitor en la actividad del eje hipotálamo- hipofisario- adrenal y la

terminación de la respuesta de estrés, una vez superada la adversidad (agustin, 2015).

Corteza prefrontal

Las áreas corticales que conforman la corteza prefrontal, están interconectadas con las demás áreas del encéfalo implicadas en procesar información del medio externo (sistemas sensorial y motor) y el medio interno (sistema límbico y estructuras involucradas en el afecto, la memoria y la recompensa) Sus funciones más importantes son:

- Planificar y organizar las acciones futuras considerando las consecuencias que puedan llegar a tener, utilizando para esto la memoria a corto plazo. –
- Encontrar soluciones a nuevos problemas.
- Participar activamente en la toma de decisiones.
- Regular la atención, los pensamientos y las emociones.

La corteza prefrontal participa activamente en la regulación de la respuesta de estrés, ejecutando los procesos de afrontamiento y respuesta ante amenazas, mediados por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo. Al igual que el hipocampo, ejerce efectos inhibitorios sobre el eje HPA. (agustin, 2015)

Amígdala

La amígdala es una región que pertenece al sistema límbico y está implicada en el aprendizaje y consolidación de memorias emocionales. La amígdala está formada por varios núcleos, los cuales juegan un papel importante en la respuesta del estrés, entre ellos destaca la amígdala basolateral (BL), núcleo central de la amígdala (CeA) y el núcleo medial de la amígdala (MeA)

Los núcleos lateral y BL de la amígdala integran inputs sensoriales procedentes del tálamo, e información cognitiva desde la corteza y el hipocampo. Por otra parte, CeA está implicado en las respuestas comportamentales, autonómicas y

endocrinas (La amígdala envía eferencias al hipotálamo ejerciendo sobre éste y, por ende, sobre el eje HHA, un efecto excitatorio. (fernandez, 2014)

Podemos mencionar que en la actualidad una gran cantidad de investigaciones en el campo de las neurociencias, han demostrado la incidencia del estrés sobre el sistema nervioso central. Para hacer frente a eventos estresantes, el encéfalo cuenta con mecanismo que le permiten alterar sus funciones neuronales e incluso su estructura, a fin de lograr una adaptación a las condiciones ambientales y promover la supervivencia del organismo. (fernandez, 2014)

3 Metodología

3.1 Diseño

El estudio de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal, no comparativo.

3.2 Muestra

El método de muestreo fue probabilístico realizado en estudiantes de la carrera de enfermería que se encontraban en práctica clínica de la Universidad de Sotavento Campus Orizaba, integrado por 133 estudiantes.

4-. Método de recolección de datos

El instrumento utilizado fue KETZKAK cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas y la escala «nursing stress» escala de estresores laborales en personal de enfermería). (KETZKAK), con una validación por alfa de Cronbach de 0.72.

El instrumento de medición está constituido de 62 ítems y distribuidos de la siguiente manera

- 11 ítems que miden la falta de competencia
- 10 ítems que miden el contacto con el sufrimiento
- 6 ítems que miden la relación con tutores y compañeros
- 11 ítems que miden impotencia e incertidumbre
- 8 ítems que miden el no controlar la relación con el enfermo
- 4 ítems que miden la implicación emocional
- 5 ítems que miden el daño de la relación con el enfermo
- 5 ítems que miden la sobrecarga

A cada respuesta favorables se le asignó un valor 1, y a las respuestas incorrectas se le signo un valor de 0, sumando los puntos favorables se consideró de 0 a 30 como información insuficiente, mientras que de 31 a 55 como información suficiente.

Se llevó a cabo una prueba piloto en la facultad de sotavento campus Orizaba. con el fin de medir tiempos de contestación del instrumento y analizar si existían ítems ambiguos

5-. Técnicas e instrumentos de trabajo

La técnica o instrumento de apoyo que se ocupó durante nuestra investigación fue el cuestionario. Un cuestionario es, por definición, el instrumento estandarizado que utilizamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas.

En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés (orebegozo, 2015)

En esta investigación ocupamos el cuestionario de KETZKAK el cual nos permite identificar con una serie de sencillas preguntas cuales son las actividades o las situaciones que ponen en un riesgo de estrés a nuestra población.

En cuestionarios de medir estrés, se pregunta a los sujetos por la frecuencia con que se ha producido situaciones estresantes en un período de tiempo Cercano. En nuestro cuestionario se pregunta por la preocupación que genera el encontrarse en diferentes situaciones potencialmente estresantes. En ese sentido, no se trata de un cuestionario que mide el grado de estrés al que el sujeto está sometido en su trabajo diario, sino que trata de detectar lo que les parece más estresante del trabajo clínico de sus prácticas. Sin embargo, una vez confirmado que se trata de los estresores más generalizados en las prácticas clínicas de los alumnos, podría servir de base a un cuestionario de estrés en las prácticas clínicas.

Sin embargo, KEZKAK es útil para conocer los principales estresores de las prácticas clínicas, así como para detectar lo que sigue estresando o deja de estresar a los estudiantes, a medida que adquieren experiencia.

Desde un punto de vista pedagógico y de educación para la salud, una retroalimentación de esa información permitirá distinguir entre los estresores que se mitigan y aquellos que se mantienen a lo largo de la vida profesional. Además, sentirán alivio al comprobar que muchas de las cosas que les preocupan son comunes entre sus compañeros.

En conclusión, se puede afirmar que se trata de un cuestionario útil para medir los estresores de los estudiantes de enfermería con respecto a las prácticas clínicas. Siendo un material de apoyo que es base para el sustento de esta investigación, nuestra población al momento de ser encuestada deben de tener conocimiento que sus datos o las respuestas que nos proporcionen estarán bajo discreción de este trabajo, el cual a cada estudiante encuestado de le brindo un consentimiento informado el cual es una herramienta que nos permite tener la certeza de que las encuestas fueron realizadas adecuadamente a la población existente.

El consentimiento informado es un documento en el que uno o una paciente, previamente informado/a, autoriza ciertos procedimientos médicos necesarios para el diagnóstico o el tratamiento de su enfermedad o para la obtención de sus muestras y datos para ser destinados a investigación. Este último caso es el que se desarrolla en este apartado. (Rodríguez, 2016) Un consentimiento informado es, por tanto, un documento que ha de firmar la persona donante para autorizar la obtención de datos asociados, su conservación y su uso en investigación. (Rodríguez, 2016)

Los materiales de apoyo que ocupamos fueron muy importantes para el desarrollo de esta investigación ya que son el sustento y la herramienta útil para la formación de nuestro trabajo, siendo estos un adecuado material para las investigaciones.

6 Resultados

Tabla 1 número de encuestas campo clínico

Campo clínico	Frecuencia	Porcentaje
Hospital general de zona N1 Ignacio gracia Téllez de Orizaba	27	22%
Hospital general de zona N8 de córdoba Veracruz	30	23%
Hospital general de córdoba yanga	53	40%
Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado (Issste)	23	17%

Fuente: datos obtenidos por los investigadores; El porcentaje predominante de estudiantes fue en el Hospital General De Córdoba Yanga con un total de 40%, siendo el de mayor capacidad de los estudiantes.

La edad promedio de los estudiantes que participaron en esta investigación es de 19 a 23 años de edad, siendo el sexo femenino el predominante en esta con un 80% de la muestra que fue evaluada, los alumnos de la universidad de sotavento los cuales aceptaron la participación en este trabajo, son alumnos que cursan los semestres 3.-, 5.- y 7.- de la carrera de enfermería.

Los alumnos que fueron encuestados, la mayoría de la población un 75% es de Orizaba y sus alrededores mientras tanto 25% de los alumnos provenientes de diferentes municipios como son rio blanco, Córdoba, Coscomatepec, Zongolica, Mendoza.

Cabe mencionar que los alumnos los cuales fueron evaluados pertenecen a una familia nuclear el cual la mayoría de ellos son hijos de familia algunos son padres y madres de 1 o 2 hijos, los cuales mencionan o comentan que ellos se sienten estresados cuando tienen alguna evaluación o trabajo que entregar en la escuela y tiene la responsabilidad de sus hijos, algunos otros mencionan que la distancia, el lugar del hospital donde están sus prácticas clínicas o la misma escuela les generan preocupación el no llegar a tiempo a sus actividades. Ya sea en la escuela o con la familia.

Varios aspectos de la vida cotidiana del alumno, así como sus labores en la escuela y en las prácticas clínicas, provocan un grado de estrés en ellos, en esta investigación se evaluaron los aspectos más comunes que los alumnos consideran estresantes durante sus prácticas clínicas, siendo estos los más relevantes con respecto al cuestionario que se implementó.

Items (1) falta de competencia

Tabla 2: pincharme con una aguja infectada

		Frecuencia	Por ciento	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	59	44,4	44,4%	44,4%
	Algo	30	22,6	22,6%	66,9%
	Bastante	25	18,8	18,8%	85,7%
	Mucho	19	14,3	14,3%	100,0%
	Total	133	100,0	100,0%	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas realizadas.

Se observa que el porcentaje más alto en esta tabla muestra que un 44,4% de la población estudiantil que fue encuestada no tuvo una respuesta preocupante ante el sentirse estresado pasando por una situación así.

Tabla 3: contagiarme a traves de un paciente

		frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	64	48,1	48,1	48,1
	Algo	19	14,3	14,3	62,4
	Bastante	26	19,5	19,5	82,0
	Mucho	24	18,0	18,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

En esta grafica observamos que un 48.1% de la población estudiantil genera o presenta un mayor estrés ante estar con un paciente el cual le pueda generar un contagio por alguna patología o situacion en la que se encuentre.

Tabla 4: hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	63	47,4	47,4	47,4
	Algo	30	22,6	22,6	69,9
	Bastante	20	15,0	15,0	85,0
	Mucho	20	15,0	15,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

En esta grafica podemos observar que un 47.4% de la población encuestada no refiere alguna situación preocupante si se encuentra en una situacion en donde al hacer alguna actividad mal elaborada o empleada perjudique gravemente al paciente.

Tabla 5: hacer daño físico al paciente

		Frecuencia	porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	69	51,9	51,9	51,9
	Algo	30	22,6	22,6	74,4
	Bastante	15	11,3	11,3	85,7
	Mucho	19	14,3	14,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Un 51.9% de la población estudiada en este apartado refiere que manifiesta un estrés nulo ante el daño físico que puede provocar a algún paciente en una estancia hospitalaria

Tabla 6 recibir la denuncia de un paciente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	65	48,9	48,9	48,9
	Algo	33	24,8	24,8	73,7
	Bastante	21	15,8	15,8	89,5
	Mucho	14	10,5	10,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

En esta gráfica podemos observar que un 48.9% de los encuestados no manifiestan mayor complicación en este punto.

Ítems (2) contacto con el sufrimiento

tabla 7: tener que estar con un paciente al que se ha ocultado una mala noticia

		Frecuencia	porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	41	30,8	30,8	30,8
	Algo	57	42,9	42,9	73,7
	Bastante	29	21,8	21,8	95,5
	Mucho	6	4,5	4,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

En esta grafica podemos observar que un 42.9% de la población estudiada presenta un nivel de estrés bajo en este rubro ya que al ocultar alguna mala noticia el estudiante no la presenta como un situacion de estrés.

Ítems (3) relación con tutores y compañeros; a continuación.

Tabla 8: encontrarme en alguna situacion de urgencia y no saber qué hacer

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	38	28,6	28,6	28,6
	Algo	57	42,9	42,9	71,4
	Bastante	28	21,1	21,1	92,5
	Mucho	10	7,5	7,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

En esta grafica observamos que un 42.9% de la población estudiada genera un estrés mínimo en cuanto a situaciones de urgencia

Ítems (4) impotencia e incertidumbre

Tabla 9: la diferencia entre lo que aprendemos en clase y lo que vemos en la practica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	18	13,5	13,5	13,5
	Algo	49	36,8	36,8	50,4
	Bastante	47	35,3	35,3	85,7
	Mucho	19	14,3	14,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Los datos obtenidos en esta tabla arrojaron que un 36.8 % de la población encuestada presenta o manifiesta cierto estrés ante las actividades que se realizan en un área hospitalaria con el aprendizaje que obtuvieron intramuros en el área escolar

Ítems (5) No controlar la relación con el enfermo

Tabla 10: tener que estar con un paciente que es difícil comunicarse

		Frecuencia	porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	29	21,8	21,8	21,8
	Algo	60	45,1	45,1	66,9
	Bastante	37	27,8	27,8	94,7
	Mucho	7	5,3	5,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Observamos que un 45.1% de la población que fue encuestada refiere sentir un estrés bajo en cuanto a una situación en donde el paciente hable otro idioma o no le entienda al momento de preguntar algo.

Ítems (6) implicación emocional**Tabla 11: que me afecten las emociones del paciente**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
valido	Nada	36	27,1	27,1	27,1
	Algo	54	40,6	40,6	67,7
	Bastante	36	27,1	27,1	94,7
	Mucho	7	5,3	5,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Un 40.6% de los estudiantes encuestados manifestaron que pasan por un estrés bajo cuando el paciente refleja sus emociones ante ellos, y estos no refieren estrés.

Ítems (7) dañarse en la relación con el enfermo**Tabla 12: que el paciente no me respete**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	58	43,6	43,6	43,6
	Algo	40	30,1	30,1	73,7
	bastante	24	18,0	18,0	91,7
	Mucho	11	8,3	8,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Los estudiantes encuestados en este rubro mostraron un resultado de un 43.6% que no manifiesta un estrés preocupante al encontrarse con un paciente que pueda herirlos o agredirlos emocionalmente en su entorno hospitalario.

Ítems (8) El enfermo busca una relación íntima

Tabla 13: que un enfermo del otro sexo se me insinué

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nada	57	42,9	42,9	42,9
	Algo	38	28,6	28,6	71,4
	Bastante	21	15,8	15,8	87,2
	Mucho	17	12,8	12,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Fuente: datos obtenidos por el investigador: utilizando el (KEZKAK) cuestionario de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas

Esta grafica nos arroja un dato en el cual un 42.9% de los estudiantes que fueron encuestados durante su práctica clínica no presentan un estrés significativo ante una situacion en donde un paciente se les insinué de manera indecorosa.

6.1 Resultados

Se utilizó la prueba probabilística chi cuadrada. Obteniendo un resultado de 17.575 y un valor de p 0.05 lo que demuestra que el pincharse con una guaja infectada ,el contagio a través de un paciente, el perjudicar al paciente, la denuncia de un paciente , no sentirme integrado al equipo de trabajo, tener que estar con un paciente terminal, tener que estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia, estar en una situación de urgencia y no saber qué hacer , la diferencia entre lo que aprendemos en clase y lo que vemos en práctica, hacer daño físico al paciente que me afecten las emociones del paciente.

Se menciona que otros estresores tales como el encontrarse con un paciente no lo respete, que un enfermo de otro sexo se me insinué, generan nada o algo de estrés en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas dichas cifras arrojaron un porcentaje mínimo de 36.8% y máximo de 51.9% de la población de la cual fue encuestada. Utilizando el método de recolección de datos KEZKAK (anexo 1)

Los datos arrojados por estas tablas tales como el recibir denuncia de un paciente , que el paciente no me respete , entre otros nos permiten conocer que situaciones generan estrés a los alumnos durante su práctica, siendo así una herramienta que nos servirá para identificar los rubros adecuados donde se manifiesta cierto grado de preocupación para llevar a cabo alguna actividad en su entorno.

Estos datos no podrán servir para conocer e implementar técnicas que ayuden a los alumnos a sobrellevar ciertas situaciones estresantes, a desarrollar técnicas accesibles para su aprendizaje, llevándolos a una adecuada autoconfianza de realizar las actividades correspondientes de un profesional de la salud.

A medida que el novato vaya adquiriendo experiencia, los temores relacionados con las tareas van disminuyendo, así el profesional va adquiriendo la manera de sobrellevar cada situación que ha pasado.

7-. recomendaciones

A las autoridades de la universidad de sotavento campus Orizaba, especialmente al director técnico de la carrera de enfermería

- implementar talleres que puedan dar maneras de sobrellevar el estrés, la carga de trabajo que manifiestan todos los estudiantes, ayudándolos así a sobrellevar cada situación que se les presente durante su carrera profesional
- Fomentar horarios de talleres por cada semestre, para que el alumno tenga un mayor aprendizaje sobre las técnicas que desarrollara durante sus prácticas, siendo así una ayuda para el conocimiento, aprendizaje y experiencia al realizarlas, fomentando una autoestima y una confianza en sí mismo a la hora de ejecutar las técnicas.
- Fortalecer el apoyo psicológico, consejerías y tutorías para la ayuda de los estudiantes cuando estos lo requieran, y se encuentren en una situación que altere su confort y rendimiento académico.

7.1 Conclusiones

En los estudiantes de la universidad de sotavento de la facultad de enfermería campus Orizaba se llegó a las siguientes conclusiones:

Los estudiantes de la carrera de enfermería presentan un estrés al estar frente a una situación de urgencia que se les presente durante sus prácticas clínicas. El estrés manifestado sobre un incidente con algún objeto punzocortante que pueda afectar su integridad física de igual forma el contacto con el sufrimiento de los pacientes es un rubro que a los alumnos les genera una preocupación por no poder hacer más por ellos y solo ver pasar su enfermedad, los estudiantes presentan alteraciones en su estado de confort ya que el cometer algún tipo de error y perjudicar al paciente por hacer mal alguna actividad, lo cual les genera cierto estrés.

Los resultados obtenidos al analizar las encuestas manifiestan, que existe un estrés importante en cuanto a las actividades desarrolladas en las prácticas clínicas. Al realizar las encuestas a los estudiantes de enfermería de la universidad de sotavento campus Orizaba, los resultados nos reflejan que un porcentaje de 72% de un 100% de la población estudiada manifiesta un estrés en ciertos aspectos que representan en la práctica clínica como lo que exponen en el aula y lo llevan a la práctica, pone a prueba su destreza para solucionar aspectos académicos así como en el área de práctica, el recibir cierto tipo de denuncia o el hacer mal las actividades en algún paciente ocasiona una alteración de confort para los alumnos que están cursando sus prácticas.

8-. Glosario de términos

Estrés: reacción psicofisiológica ante un evento o acontecimiento vital que amenaza el equilibrio psicofisiológico

Incertidumbre: Falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud.

sufrimiento: Hecho de sufrir o padecer dolor físico o moral.:

académico: El término académico proviene del griego *akademia* (el lugar ubicado en las afueras de Atenas donde Platón se reunía a estudiar) y es aquel que es utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación.

Autoestima: Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

Depresión: La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado

Eustres: estrés bueno o que produce resultados positivos

Distres: es la reacción adversa ante una situación, acontecimiento o cambio vital

SNA: sistema nervioso autónomo

HHA: hipotalámico- hipofisaria- adrenal.

GL: glucocorticoides

SMA: simpático -medulo-adrenal

NPV: núcleo paraventricular

ADH: vasopresina

CRF: corticotropina (en sus cifras en inglés: corticotropin releasing factor)

OT: oxitocina

ACTH: adenocorticotropina

HPA: hipotálamo pituitaria-adrenal

BL: amígdala basolateral

CeA: núcleo central de la amígdala

MeA: núcleo medial de la amígdala

9. Bibliografía

1. bautista, C. P. (5 De Febrero De 2014). Factores Que Provocan Estres En Los Estudiantes De Enfermeria. Obtenido De Factores Que Provocan Estres En Los Estudiantes De Enfermeria:
[Http://Journals.Iztacala.Unam.Mx/Index.Php/Cuidarte/Article/Viewfile/299/434](http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/article/viewfile/299/434)
2. Belkis Alfonso Águila¹, M. C. (13 De Junio De 2015). Estres Academico . Obtenido De Estres Academico:
[Http://Scielo.Sld.Cu/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
3. Claudia Toribio-Ferrera, S. F.-B. (14 De Enero De 2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso. Obtenido De Estrés Académico: El Enemigo Silencioso:
[Http://Www.Unsis.Edu.Mx/Revista/Doc/Vol3num7/A2_Estres_Acad.Pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_Acad.Pdf)
4. Correa, Y. M. (13 De Junio De 2017). Fuentes De Estrés En Las Prácticas Clínicas De Los Estudiantes De Enfermería . Obtenido De Fuentes De Estrés En Las Prácticas Clínicas De Los Estudiantes De Enfermería :
[Https://Riull.Uil.Es/Xmlui/Bitstream/Handle/915/5353/Fuentes%20de%20estres%20en%20las%20practicas%20clinicas%20de%20los%20estudiantes%20de%20enfermeria..Pdf?Sequence=1&lsallowed=Y](https://riull.uil.es/xmlui/bitstream/handle/915/5353/Fuentes%20de%20estres%20en%20las%20practicas%20clinicas%20de%20los%20estudiantes%20de%20enfermeria..Pdf?Sequence=1&lsallowed=Y)
5. Dce. Valentina Rivas Acuña, L. C. (12 De Abril De 2014). Frecuencia E Intensidad Del Estrés En Estudiantes Licenciatura En Enfermería De La Dacs. Obtenido De Frecuencia E Intensidad Del Estrés En Estudiantes Licenciatura En Enfermería De La Dacs.:
[Http://Revistas.Ujat.Mx/Index.Php/Horizonte/Article/View/59](http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/59)
6. Díaz, A. H. (15 De Mayo De 2014). Opinión De Estudiantes De La Carrera De Enfermería De La Universidad Autónoma De Chile. Obtenido De Opinión De Estudiantes De La Carrera De Enfermería De La Universidad Autónoma De Chile:
[Www.Redalyc.Org/Pdf/3704/370441812012.Pdf](http://www.redalyc.org/pdf/3704/370441812012.Pdf)
7. Economicas, D. D. (2015). Guia Para El Estres Causas Consecuencias . Obtenido De Guia Para El Estres Causas Consecuencias :
[Www.Issste.Gob.Mx/Images/Downloads/Instituto/Prevencion.../Guia-Para-El-Estres.Pdf](http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion.../Guia-Para-El-Estres.Pdf)
8. Flores, B. E. (25 De Abril De 2015). Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes De La Facultad De Enfermería - Universidad Nacional. Obtenido De Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes De La Facultad De Enfermería - Universidad Nacional:
[Http://Repositorio.Unapiquitos.Edu.Pe/Bitstream/Handle/Unap/3552/Eunice_Tesis_Titulo_2014.Pdf?Sequence=1&lsallowed=Y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/unap/3552/Eunice_Tesis_Titulo_2014.Pdf?Sequence=1&lsallowed=Y)
9. Laredo, M. M. (20 De Junio De 2014). Estrés Académico En Estudiantes. El Caso De La Facultad De. Obtenido De Estrés Académico En Estudiantes. El Caso De La Facultad De:
[Https://Www.Pag.Org.Mx/Index.Php/Pag/Article/Download/126/173](https://www.pag.org.mx/index.php/pag/article/download/126/173)
10. M^a José De Dios Duarte, I. V. (31 De Marzo De 2017). Estrés En Estudiantes De Enfermería. Obtenido De Estrés En Estudiantes De Enfermería:
[Http://Scielo.Sld.Cu/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0864-21412017000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013)

11. Manuel Pulido-Martos, 1. J.-L. (19 De Marzo De 2016). Estudiantes De Enfermeria En Practicas Clinicas. Obtenido De Estudiantes De Enfermeria En Practicas Clinicas:
[Http://Scielo.Isciii.Es/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1132-12962016000200020](http://Scielo.Isciii.Es/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1132-12962016000200020)
12. Mónica Jerez-Mendoza1. (13 De Agosto De 2015). Estrés Académico En Estudiantes Del Departamento De Salud De La Universidad De Los Lagos Osorno. Obtenido De Estrés Académico En Estudiantes Del Departamento De Salud De La Universidad De Los Lagos Osorno:
[Https://Scielo.Conicyt.Cl/Pdf/Rchnp/V53n3/Art02.Pdf](https://Scielo.Conicyt.Cl/Pdf/Rchnp/V53n3/Art02.Pdf)
13. Tupiño-Zumaeta1, H. (14 De Marzo De 2018). Fuentes De Estrés En Las Prácticas Hospitalarias De Estudiantes De Enfermeria Y Sus Factores Asociados . Obtenido De Fuentes De Estrés En Las Prácticas Hospitalarias De Estudiantes De Enfermeria Y Sus Factores Asociados :
[Https://Web.Ua.Es/Es/Ice/Jornadas-Redes-2015/Documentos/Tema-3/410770.Pdf](https://Web.Ua.Es/Es/Ice/Jornadas-Redes-2015/Documentos/Tema-3/410770.Pdf)
14. Saheliz H. (15 De Mayo De 2018) , Estrategias Para El Afrontamiento Del Estrés En El Estudiante De Enfermeria:
[Https://Es.Scribd.Com/Document/413547388/Estrategias-Para-Afrotar-El-Estres-En-El-Estudiante-De-Enfermeria](https://Es.Scribd.Com/Document/413547388/Estrategias-Para-Afrotar-El-Estres-En-El-Estudiante-De-Enfermeria)
15. Meneses J, Rodríguez D, (20 De Diciembre De 2016) El Cuestionario Y La Entrevista: [Http://Femrecerca.Cat/Meneses/Files/Pid_00174026.Pdf](http://Femrecerca.Cat/Meneses/Files/Pid_00174026.Pdf)
16. Diana D (Mayo 15 De 2017) Universitarios Bajo Estrés:
[Https://Www.Maspormas.Com/Especiales/Universitarios-Bajo-Estres/](https://Www.Maspormas.Com/Especiales/Universitarios-Bajo-Estres/)
17. Maturada A.H. (21 Diciembre 2015):
[Https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Pii/S0716864015000073](https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Pii/S0716864015000073)
18. Spangenberg A.M (25 Mayo 2015) Neurobiología Del Estrés:
[Https://Sifp.Psico.Edu.Uy/Sites/Default/Files/Trabajos%20finales/%20archivos/Agustin_Spangenberg_Tfg.Pdf](https://Sifp.Psico.Edu.Uy/Sites/Default/Files/Trabajos%20finales/%20archivos/Agustin_Spangenberg_Tfg.Pdf)
19. Tabolla(10 De Junio 15) Definición: [Https://Definiciona.Com/Competente/](https://Definiciona.Com/Competente/)
20. Ruiz Orbegozo M.A. (6 De Junio De 2015) Frustración E Impotencia:
[Http://Www.Oratorianet.Com/Rsp/Rsp3/Comentario46.Html](http://Www.Oratorianet.Com/Rsp/Rsp3/Comentario46.Html)
21. Díaz M,I: (1 De Agosto De 2018), Enfermeria Entre Las Profesiones Más Estresantes En México : [Https://Www.Saludiaro.Com/Enfermeria-Entre-Las-Profesiones-Mas-Estresantes-En-Mexico/](https://Www.Saludiaro.Com/Enfermeria-Entre-Las-Profesiones-Mas-Estresantes-En-Mexico/)
22. Mario M (8 De agosto 2016) Bioquímica Del Estrés:
[Https://Alfaser.Org/2016/08/08/La-Bioquimica-Del-Stress/](https://Alfaser.Org/2016/08/08/La-Bioquimica-Del-Stress/)
23. Marcos L (12 de diciembre 2016) reacción al estrés:
https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-reaccion-de-estres-16447-3.html
24. Serian franco F, (7 de mayo de 2017) cortisol la hormona de estrés :
<https://lamenteesmaravillosa.com/cortisol-la-hormona-del-estres/>
25. Rosales Fernández R. (2 de junio 2014) estrés y salud
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFernández%2CRosaura.pdf
26. Nicola F (mayo 15 de 2015) mecanismos neuroendocrinos de respuesta durante el estrés y la carga alostatica:
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/3057/Ciencia_e_Investigacion_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Gomez C.F. (16 de marzo 2016) el eje hipotalamico- pititario- adrenal ,
HPA : <http://www.scielo.org.co/pdf/amc/v41n2/v41n2a09.pdf>



9.1 Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD SOTAVENTO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN
PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**

Lugar: UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO

Fecha: _____

Por medio del presente

acepto participar en el proyecto de investigación titulado:
Principales etiologías de estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería durante sus prácticas clínicas

Confirmando de estar enterado y de acuerdo con los siguientes puntos:

1. Que éste proyecto es fundamental para describir tema
2. EL objetivo de este estudio es: identificar las principales etiologías que generan estrés a los estudiantes de enfermería de la universidad de sotavento durante sus prácticas clínicas de octubre – noviembre 2018
3. Entiendo que he sido seleccionado de manera aleatoria como parte de una muestra
4. No existe ningún costo ni tampoco un pago por participar en este estudio
5. El investigador me ha dado la seguridad de que no se permite identificar en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial, también se han comprometido a proporcionarme la información actualizada que se obtenga durante el estudio, aunque esta me pudiera hacerme cambiar de parecer respecto a mi permanencia en el mismo.

Declaro que se me ha informado que mi participación consistirá en que se ocupen mis datos personales y mi evaluación sólo con fines de investigación.

El investigador, principalmente se ha comprometido de darme información oportuna; así como responder cualquier pregunta o aclarar cualquier duda acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, los riesgos, los beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento en que lo desee mi persona.

Firma del participante _____ Fecha _____ Testigo :



CUESTIONARIO DE ESTRESORES EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS

A continuación, encontrará las frases utilizadas coloquialmente para describirse en el entorno de la práctica clínica. Lea cada frase y señale en la escala donde nada es igual a 0 y mucho es a 3; indique cómo se siente usted en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Ítems	0	1	2	3
1. Falta de competencia	nada	algo	bastante	mucho
➤ Pincharme con una aguja infectada				
➤ Confundirme de medicación				
➤ Contagiarme a través del paciente				
➤ Hacer daño psicológico al paciente				
➤ Hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente				
➤ Hacer daño físico al paciente				
➤ Recibir la denuncia de un paciente				
➤ No sentirme integrado en el equipo de trabajo				
➤ Sentir que no poder ayudar al paciente				
➤ Meter la pata				
➤ No saber cómo responder a las expectativas de los pacientes				
2. Contacto con el sufrimiento				
➤ Tener que estar con la familia del paciente cuando éste se está muriendo				
➤ Tener que estar con un paciente terminal				
➤ Ver morir a un paciente				
➤ Tener que hablar con el paciente de su sufrimiento				
➤ Tener que dar malas noticias				
➤ Tener que estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia				
➤ Tener que realizar procedimientos que duelen al paciente				
➤ Encontrarme ante una situación de urgencia				
➤ Que un paciente que está mejorando comience a empeorar				
➤ Tener que trabajar con pacientes agresivos				
3. Relación con tutores y compañero				
➤ La relación con los profesionales de salud				
➤ La relación con los compañeros estudiantes de enfermería				
➤ La relación con el profesor responsable de prácticas de				

la escuela				
➤ La relación con el tutor				
➤ No sentirme integrado a un equipo de trabajo				
➤ Encontrarme en alguna situación y no saber qué hacer				
4. impotencia e incertidumbre				
➤ No poder estar a tiempo con los pacientes				
➤ No encontrar al médico cuando la situación lo requiere				
➤ Que un paciente que está mejorando empiece a empeorar				
➤ La diferencia entre lo que aprendemos en clase y lo que vemos en la practica				
➤ Recibir órdenes contradictorias				
➤ Hacer daño físico al paciente				
➤ Tener que realizar procedimiento invasivo al paciente				
➤ Sentir que no puedo ayudar al paciente				
➤ "Meter la pata"				
➤ Hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente				
➤ Encontrarme en alguna situación de urgencia y no saber qué hacer				
5. no controlar la relación con el enfermo				
➤ No saber cómo responder a las expectativas de los pacientes				
➤ No saber cómo "cortar" al paciente				
➤ No saber cómo responder al paciente				
➤ Tener que estar con un paciente con el que es difícil comunicarse				
➤ Encontrarme ante una situación de urgencia				
➤ Tener que estar con un paciente terminal				
➤ "meter la pata"				
➤ encontrarme en alguna situación sin saber que hacer				
6. implicación emocional				
➤ Implicarme demasiado con el paciente				
➤ Que me afecten las emociones del paciente				
➤ Que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante				
➤ Tener que estar con un paciente al que se le allá ocultado una mala noticia				
7. dañarse en la relación con el enfermo				
➤ Que el paciente me trate mal				
➤ Que el paciente no me respete				
➤ Recibir agresión de un paciente				
➤ Pincharme con una guja infectada				
➤ Que un paciente que está mejorando comience a empeorar				
8. el enfermo busca una relación íntima				
➤ Que el paciente intenté contacto físico a mi persona				
➤ Que un enfermo del otro sexo se me insinúe				
9. sobrecarga				
➤ La sobrecarga de actividades				

AGRADECIMIENTOS

➤ Recibir ordene contradictorias				
➤ Tener que trabajar con pacientes agresivos				
➤ Tener que estar con un paciente c con ele que es difícil comunicarse				
➤ Tener que estar con una paciente al que se le ha ocultado una mala noticia				