

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“FACTORES ESTRESANTES EN EL PRIMER AÑO DE
PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
2013”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

CASTILLO MANCILLA JANET LESLIE

PALERMO PEÑA REBECA

Callao, Septiembre, 2013

PERÚ

ID.P. = 13410
ID.EJM. = 39097

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. ANA MARIA YAMUNIQUE MORALES	Presidenta
Mg. MARIA ELENA TEODODIO YDRUGO	Secretaria
Lic. LAURA MATAMOROS SAMPEM	Vocal

ASESORA: Dra. ARCELIA ROJAS SALAZAR

N° de Libro: 01

N° de acta de sustentación: 16

Fecha de Aprobación de la tesis: 20 de diciembre de 2013

A nuestro Señor, Jesús,
quien nos dio la fe, la
fortaleza, la salud y la
esperanza para terminar
este trabajo.

A mis padres Zosimo y Lila, mi
hermano Michael quienes me
enseñaron a luchar para alcanzar
mis metas. Mi triunfo es el de
ustedes, ¡los amo!

Janet Castillo

AGRADECIMIENTO

Nuestros sinceros agradecimientos:

A nuestra Asesora.

Dra. Arcelia Rojas Salazar, por su asesoramiento y motivación para la elaboración y culminación de nuestra tesis.

A nuestros docentes, la Mg. Ana López, Mg. Noemí Zuta, Mg. Ana Siccha, Mg. Lindomira Castro por su gran apoyo a lo largo de la tesis y acompañarnos en este camino que hoy culmina, por compartir sus conocimientos con nosotros e inspirarnos mucha admiración.

A la Universidad Nacional del Callao, Facultad de Ciencias de la Salud, por el soporte institucional dado para la realización de este trabajo y por permitirnos ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país.

De igual forma a la Dra. Angélica Díaz Tinoco Decana de la Escuela de Enfermería; por habernos brindado las facilidades necesarias para la aplicación de la investigación.

Finalmente a todas aquellas personas que de una u otra forma colaboraron o participaron en la realización de esta investigación, hacemos extensivo nuestros más sinceros agradecimientos.

ÍNDICE

TABLAS DE CONTENIDO	3
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Identificación del problema	9
1.2 Formulación del problema	12
1.3 Objetivos de la Investigación	12
1.4 Justificación	13
1.5 Importancia	16
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes del estudio	17
2.2 Marco Conceptual	20
2.3 Definiciones de términos básicos	43
III. VARIABLES	
3.1 Variables de la investigación	44
3.2 Definición de las variables	44
3.3 Operacionalización de las variables	44

IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo de Investigación	43
4.2 Diseño de Investigación	43
4.3 Población y muestra	45
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	55
4.5 Procedimientos de recolección de datos	47
4.6 Procesamiento estadístico y análisis de dato	48
V. RESULTADOS	50
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	55
6.1 Contrastación de resultados con otros estudios similares	55
VII. CONCLUSIONES	59
VIII. RECOMENDACIONES	60
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	65

TABLAS DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 5.1.....47

DISTRIBUCIÓN SEGÚN DATOS DEMOGRÁFICOS EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

CUADRO N° 5.2.....48

DISTRIBUCIÓN SEGÚN DIMENSIÓN FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

CUADRO N° 5.3.....49

DISTRIBUCIÓN SEGÚN FACTORES ACADÉMICOS PRÁCTICOS EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°5.1.....48

DISTRIBUCIÓN SEGÚN DIMENSIÓN FACTORES ORGANIZATIVOS
E INSTITUCIONALES EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA
HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

GRÁFICO N° 5.2.....49

DISTRIBUCIÓN SEGÚN FACTORES ACADÉMICOS PRÁCTICOS EN
EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DEL CALLAO 2013

RESUMEN

El presente estudio titulado, "Factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013", es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal que tuvo por objetivo: Determinar los factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao, teniendo como muestra 88 estudiantes de enfermería del tercer y cuarto ciclo de la Universidad Nacional Del Callao, quienes fueron encuestados en el segundo semestre académico del año 2013, encontrándose como factores que generan bastante estrés en el primer año de prácticas hospitalarias: La falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias (78%), las actividades asignadas(63%), ambiente físico (63%), las evaluaciones delante del paciente (54%), y la sobrecarga académica (49%).

Palabras clave: Factores estresantes, estrés

ABSTRACT

The present study titled, " stressful in the first year of hospital practice of nursing students from the National University of Callao 2013 Factors " study is a descriptive cross-sectional study aimed to : determine the stressors in the first year of hospital practice of nursing students of the Callao National University , with the sample 88 nursing students of the third and fourth phases of the Callao National University , who were surveyed in the second semester of 2013 , found as factors generating enough stress in the first year of hospital practices : Lack of support from their teachers in hospital practices (78%), the assigned activities and the physical environment (63%), ahead of patient assessments (54%), and academic overload (51%).

Keywords: Stressors, stress

INTRODUCCIÓN

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Según, Hans Selye, (considerado padre del estrés) nos dice que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

El esquema de funcionamiento social se basa en asumir responsabilidades y cumplir exigencias, sin embargo, hay personas que tienen dificultades para adaptarse a éstas, surgiendo en ellas una condición conocida como "Estrés". Este nos sirve de motivación para la superación de obstáculos, no obstante, la presencia continuada de un estresor puede agotar las energías de un sujeto haciendo que éste se sienta sobre exigido, interfiriendo en su calidad de vida y en el logro de sus metas.

Por consiguiente, el estrés es uno de los factores de riesgo más importante para la mayoría de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en el siglo XXI, presentándose tanto en trastornos del corazón, como en hipertensión arterial, cáncer, diabetes, alteraciones metabólicas y hormonales incluso trastornos psicológicos.

En los jóvenes también está presente el estrés y puede llegar hasta causar el suicidio. Con respecto al ámbito del área de salud también genera estrés y llega a ocasionar deserción estudiantil.

Motivo por el cual se realizó el estudio "Factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013", tiene por Objetivo: Determinar los Factores estresantes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao durante las prácticas hospitalarias.

Este estudio resulta importante en la medida que los datos obtenidos nos permitirán tomar medidas para la prevención del estrés en los estudiantes de enfermería el cual llevará al mejoramiento continuado de la calidad universitaria en la enseñanza práctica.

El presente estudio se justifico

La salud de los estudiantes de enfermería se ve seriamente afectada principalmente por el ritmo académico que llevan pues la práctica de la profesión de enfermería, además de concentración y responsabilidad, requiere un despliegue de actividades que necesitan un control mental y emocional

Los resultados obtenidos podrán servir como marco referencial para futuras investigaciones relacionados con el tema tratado, ya que existen pocos estudios, Incrementando así el conocimiento en la profesión de enfermería.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel del mundo, Según el informe de la OMS (Organización Mundial De La Salud) Las estadísticas indican que el estrés afecta el 35% de la población total, de acuerdo a la Asociación Americana de Psicología el 48 % de las personas que padecen estrés tiene gran impacto negativo en su vida personal y profesional.(1)

El estrés asociado a los trabajos asistenciales son hechos conocido desde siempre, si cualquier trabajo cansa y produce estrés, trabajar con personas a las que hay que atender, cuidar, orientar, ayudar o sencillamente acompañar, cansa doblemente(2)

El estrés se aprecia en casi cualquier estudiante universitario, considerando el 69 % de ellos vulnerables a este. Diversos autores reportan que los estudiantes del área de la salud presentan una prevalencia de estrés del 36.3%, mayores en mujeres que en hombres. (3)

El estudiante que inicia la carrera de enfermería se encuentra con múltiples novedades a los que hacer frente, algunas de gran responsabilidad para su profesión y para los sujetos a los cuales van dirigidas sus acciones. Dentro de un cúmulo de novedades se encuentran diferentes procedimientos y técnicas a los que tendrá que acostumbrarse, entender y aplicar; encontrarse con

situaciones donde Enfermería en la práctica asistencial se encuentra con: la muerte del paciente, situaciones de patologías críticas, la relación con el paciente, su familia, la diferencia entre la teoría y la práctica, las relaciones con los profesionales, los sentimientos de impotencia y la falta de conocimientos y destreza en las técnicas. Es por estas situaciones que por lo general los estudiantes se ponen nerviosos, se irritan, se desesperan.

Las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería fueron descritas por Zryewskyj y Davis, quienes comprobaron que el área académica y clínica producía el 78,4% de los acontecimientos académicos estresantes.

A nivel Nacional, La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en todo nuestro País.

Las Ciencias de salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés en un 32%. Estudios realizados en el país ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer año. La incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado. La identificación de eventos estresores en el proceso educativo reveló que estos pueden ser numerosos, y dependientes del contexto, entre los identificados se encuentran: sobrecarga académica 22%, tiempo insuficiente 18%, realización de exámenes e intervención 15%, práctica diferente a la teoría 23%. Algunos resaltan el carácter negativo de un

elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante. Plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, generando, dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, problemas para concentrarse o tomar atención, cambio de humor, entre tantos.

A nivel Callao, En la Universidad Nacional del Callao a lo largo de la carrera de Enfermería aparte de la evaluación de conocimientos teóricos existe una evaluación de prácticas clínicas que se hace mediante prácticas pre-profesionales en los diferentes hospitales de la región.

Es así que el estudiante de enfermería se encuentra por primera vez con diferentes sucesos a los cuales enfrentar, de gran responsabilidad para su profesión, por ejemplo podemos mencionar los diferentes procedimientos y técnicas, los cuales son necesarios entender y aplicar correctamente; con el objetivo de lograr la suficiente seguridad para realizarlos de manera eficiente.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuáles son los factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013?

1.3 OBJETIVO GENERAL:

Determinar los factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013

1.3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.3.1.1 Identificar los factores estresantes organizativos e institucionales en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería
- 1.3.1.2 Identificar los factores estresantes académicos-prácticos en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA:

14.1 JUSTIFICACION TEORICA

El estrés es una reacción innata del organismo frente a una situación de desequilibrio entre las demandas y los recursos con los que cuenta una persona para hacer frente a dichas demandas. Cuando la percepción de los recursos se ve superada por las demandas se activa automáticamente la reacción de estrés, que es ni más ni menos una hiperactivación psicofisiológica del organismo para poder hacer frente a la situación.

Si esta reacción es puntual y específica, suele ser útil en el manejo de la demanda, y permite la adaptación. Pero cuando esta reacción se vuelve crónica, se genera desequilibrio y malestar a nivel físico, mental y emocional, con altísimos costos para el bienestar general y la calidad de vida de la persona, además de afectar el rendimiento y la regulación en las relaciones interpersonales. El estrés representa una de las enfermedades del siglo XXI que afecta a millones de personas entre ellos estudiantes universitarios que debido a las largas horas que pasan entre teorías y prácticas, provocando desequilibrio no solo académicamente sino en su vida en general y en la manera de tomar soluciones adecuadas para sobrellevar este tipo de situaciones.

Este trabajo de investigación busca contribuir a la enfermería debido a que es importante poder contar con información relevante acerca de este tema,

siendo un factor común que afecta a toda la población universitaria de diversas formas, de esta manera se hace necesaria la adopción de medidas preventivas mediante actividades educativas en estrategias de afrontamiento específicas, para la reducción de estresores más comunes. Con el propósito que los alumnos reaccionen de una forma adaptativa a dichos factores estresantes para evitar que puedan afectar negativamente su formación en la práctica hospitalaria y su propia salud.

1.4.2 JUSTIFICACION PRACTICA

En los estudiantes de enfermería por su constante relación con los pacientes durante las prácticas hospitalarias están sometidas a una recarga emocional derivada de la confrontación repetida y dolorosa con el sufrimiento humano y la muerte.

Por ello se ve seriamente afectada la salud de los estudiantes de enfermería, principalmente por el ritmo académico que llevan pues la práctica de la profesión de enfermería, además de concentración y responsabilidad, requiere un despliegue de actividades que necesitan un control mental y emocional.

Para enfrentar tales eventos o factores estresantes propios del estudiante de enfermería, a fin de controlar el estrés, ya que de lo contrario esto puede traer consigo serias consecuencias, que van a causar un deterioro de su salud, es por ello es necesario conocer los factores relacionados a la aparición del

estrés, presentando información que será de mucha utilidad para proteger a los alumnos de enfermería de las exigencias de su futura vida laboral.

1.4.2 JUSTIFICACION SOCIAL

Actualmente vemos que los factores estresantes influyen en la salud del estudiante de enfermería ya que pueden causar estados de tensión ocasionándole un bajo rendimiento en su labor estudiantil.

Esta recarga emocional y la ansiedad que inciden sobre su vida familiar y sus actividades personales, puede desembocar en determinadas conductas y respuestas emocionales que pueden tener implicaciones en su capacidad para brindar atención sanitaria adecuada, sobre su bienestar emocional y su vida particular.

El siguiente estudio nos permitirá generar cambios en los factores estresante del estudiante de enfermería y de esta manera mejorar su estado de salud físico y mental que beneficiara a la sociedad.

Igualmente los resultados obtenidos podrán servir como marco referencial para futuras investigaciones relacionados con el tema tratado, ya que existen pocos estudios, incrementando así el conocimiento en la profesión de enfermería.

1.5 IMPORTANCIA

La importancia del presente trabajo de investigación radica en dar a conocer a las autoridades de la Universidad Nacional del Callao, a los profesores, así como también a los estudiantes mismos, información acerca de los factores estresantes, a fin que sirva de base en la planificación de actividades preventivas (técnicas de relajación, etc.) contra los factores estresantes en los estudiantes de enfermería quien debido a su naturaleza de responsabilidad y dedicación son susceptibles de atravesar por un estado de estrés, de esta manera habrá la posibilidad 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, de esta manera se logrará potenciar tanto las habilidades sociales y de relaciones interpersonales, ya que el estudiante de enfermería tiene un trato directo con pacientes y familiares, por lo tanto se busca favorecer el aprendizaje del estudiante, quien en su futura vida profesional brindara una mejor calidad en el cuidado de las personas.

II. MARCO CONCEPTUAL TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:

A NIVEL MUNDIAL

MAMANI Omar Alejandro Estudio de tipo descriptivo y transversal, "Factores estresantes en las primeras experiencias prácticas hospitalarias-Argentina"(2013)

El mayor nivel de estrés que más se destaca en los alumnos del segundo año de enfermería según la edad entre 18 y 29 años son: en primer lugar parciales y trabajos prácticos frecuentes con una media de 7.785, luego sigue el temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente con una media de 7.495 y en tercer lugar está la falta de apoyo de los compañeros y/o profesores en las practicas hospitalarias con una media de 7.43. (20)

QUISBERT TAPIA, Guadalupe Estudio de tipo descriptivo y transversal,

"Factores que determinan el estrés del interno(a) de enfermería en las prácticas hospitalarias"-Bolivia"(2010)

En la investigación que se realizó se observó que un 34% se estresaba por el trabajo y su internado, en cambio un 17% menciona que la razón para su estrés es por miedo a equivocarse en las practicas hospitalarias estos datos nos hicieron reflexionar que se debe actuar ya que como estudiantes y futuras colegas nosotras brindamos afecto, cariño y cuidados enfermeros de eficiencia, pero si nosotras andamos estresadas esto conllevara a un desenlace fatal. (26)

IZQUIERDO LOZANO, Diana .Estudio de tipo descriptivo y transversal "Presencia de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas"- . México.(2010)

El estudio muestra, que más de la mitad de la población, considera estresarse con el ítem "hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente", los estudiantes de la clínica del adulto consideran los ítems "hacer daño físico al paciente", "encontrarse en una situación sin saber que hacer" y "sobrecarga de trabajo", como los factores generantes de estrés. (16)

TORRES, Irma .Estudio de tipo correlacional y transversal "Calidad de vida y estrés en los universitarios"- . México.(2007)

Se observó que, en numerosas ocasiones, los hábitos de vida que desarrollan los alumnos en la escuela son nocivos para su salud. La problemática que viven está determinada por una crisis económica y social. Aunque las universidades públicas presentan costos casi nulos en las colegiaturas, gastos como transporte, material propio de la carrera, pago de pensión y alimentos (en el caso de los que viven solos porque sus familiares están en otro estado o porque así lo decidieron) son un factor claro de presión". Se supo que más del 70 % de los estudiantes se sienten vulnerables a caer en cuadros preocupantes de estrés. (29)

HUAQUÍN, Víctor. Estudio de tipo correlacional "Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de Medicina "-Chile.(2004)

Las carreras de la Facultad de Medicina de la UACH y USACH muestran niveles de exigencia altos acompañados de niveles de estrés moderadamente altos. Por su parte, las evaluaciones hechas a la situación personal reflejan una alta autoestima, la que se acompaña con niveles de estrés personal moderadamente. Se comprueba, una vez más, la relación inversa entre evaluaciones de los sistemas curriculares respectivos y consecuencias estresores correspondientes". (15)

A NIVEL NACIONAL

SERON CABEZAS, Nancy Estudio de tipo cuantitativo y de nivel aplicativo, "Relación que existe entre factores Estresantes y rendimiento académico del estudiante de enfermería de la U.N.M.S.M" (2006)

La relación entre variable rendimiento académico y factores estresantes de estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M, es significativa, como se demuestra en el análisis estadístico a través de la prueba del Chi cuadrado. El rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería es regular, evidenciado por el (59.3%) que oscila entre 12.22 y 13.80. Los estudiantes de Enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales (el 64.4% de estudiantes de Enfermería se ubica en un nivel socioeconómico medianamente suficiente), todos en su mayoría

medianamente significativos, siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62.8%. (27)

CELIS, Juan Y OTROS Descriptivo Correlacional de corte Transversal. "Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del 1er y 6to año". Lima – Perú.(2010)

Las principales situaciones generadoras de estrés fueron las sobrecargas académicas, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. (7)

2.2. MARCO CONCEPTUAL:

2.2.1. ESTRÉS

Estrés es una palabra que deriva del latín, la cual fue utilizada con mucha frecuencia durante el siglo XVII para representar "adversidad" o "aflicción", para finales del siglo XVIII su utilización evolucionó de "fuerza", "peso", "presión" o "esfuerzo" que produce diferentes grados de tensión o deformación en distintos materiales, puesta en práctica en la propia persona, implica efectos a nivel de su cuerpo y su mente.

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

De acuerdo a Selye, el agente desencadenante del estrés es siempre algún elemento que atenta contra la homeostasis del organismo. El estrés sería la respuesta no específica del organismo ante cualquier situación demandante, ya sea que se trate de un efecto mental o somático. (11)

Entendiéndose homeostasis como el estado en el que el medio interno del organismo se mantiene relativamente constante dentro de los límites fisiológicos (12), vale decir, al conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en la composición y las propiedades del medio interno de un organismo (13)

Posteriormente, el término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld comienzan a considerar el término estrés como un vocablo genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.

En la actualidad la biología y la medicina han incorporado el término "stress" como "el proceso o mecanismo general con el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla". Este proceso, mecanismo general o sistema psiconeuroendocrinológico, es el que denominamos como estrés.



Estrés (del inglés stress, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos, alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración.

Según Jean Benjamin Stora (1991) "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico.

En 1992 Oscar Eduardo Slipak, manifestó que el estrés involucra "la interacción del organismo con el medio" (17), lo que nos lleva a definir al estrés según el estímulo:

- a) Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta.
- b) Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica del individuo ante un estresor ambiental.
- c) Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.

Es esta respuesta, la cual conlleva una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, es decir, las respuestas del organismo se realizan en estos planos a través del sistema psiconeuroendocrinológico, previa evaluación o atribución consciente o inconsciente de los factores estresantes, la que permite responder adecuadamente a las demandas externas, teniendo esto en cuenta no se puede dejar de lado la definición de Richard Lazarus: "estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".

Para estos autores el estrés deja de ser un estímulo o una respuesta fisiológica o emocional, para convertirse en un proceso en el cual la relación entre el individuo y su medio, se define como estresante en términos de la interacción dinámica de dos procesos básicos: la valoración cognoscitiva que cada persona hace sobre las demandas ambientales, y las estrategias de afrontamiento con que cuenta para hacer frente a dichas demandas.(8)

Cuando estas respuestas se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo, es adecuado en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el Sistema General de Adaptación, adoptamos el concepto de "estrés" como eutrés". Cuando por el contrario las respuestas han resultado insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, se produce el "distrés", que por su permanencia (cronicidad) o por su intensidad (respuesta aguda) produce el Síndrome General de Adaptación, hasta llegar a la enfermedad de adaptación o enfermedad psicosomática por distrés, el sistema deberá pasar por las fases de alarma, resistencia y agotamiento .

Se describen tres fases sucesivas del Síndrome General de Adaptación del organismo:

- 1 **Fase de reacción de alarma:** Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta. Se da cuando nos enfrentamos a una situación nueva o difícil, nuestro cerebro analiza los elementos que tiene a su alcance, los compara recurriendo a lo almacenado en nuestra memoria y si percibe que no dispone de suficiente energía para responder, envía las órdenes necesarias para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, incrementando la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la tensión de los músculos. Es una reacción biológica normal que nos aporta lo necesario para que nuestro organismo se encuentre en óptimas condiciones para ejecutar la respuesta ante la estimulación percibida.
- 2 **Fase de resistencia:** Aparece cuando el organismo no tiene tiempo para recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Es en esta fase donde la persona se mantiene, mientras dura la estimulación, en continuo estado de activación y a pesar de que aparecen los primeros síntomas de cansancio el organismo sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad como si nada hubiera ocurrido.
- 3 **Fase de agotamiento:** Como la energía y adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia. Sería la última fase y la que más problemas nos puede

ocasionar, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. El estrés termina convirtiéndose en peligroso cuando se presenta con mucha frecuencia, se prolonga desmesuradamente en el tiempo o se concentra en un determinado órgano impidiendo tanto la recuperación funcional como psicológica.

No todos reaccionan de la misma forma: así, por ejemplo, si la exigencia es adecuada a la capacidad, conocimiento y estado de salud de la persona, el estrés tenderá a disminuir y podrá tener signos positivos, estimulantes, que le permiten hacer progresos en el ámbito de trabajo, mayor proyección en el mismo con gratificación personal, espiritual y material (14). Por el contrario, una inadecuación entre demanda y adaptación generará mayor distrés, en forma crónica, con angustia, desesperanza, indefensión y agotamiento.

2.2.1.1 Manifestaciones del Estrés Laboral:

- **Manifestaciones cognitivas:** Produce sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración, desorientación, mal humor, hipersensibilidad a la crítica, sentimientos de falta de control, etc.

- **Manifestaciones motoras:** Se puede evidenciar el hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, explosiones emocionales, exceso de apetito, falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, etc.
- **Manifestaciones fisiológicas:** Se manifiesta mediante la presencia de taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, aumento de la tensión muscular, aumento de la glucemia en sangre, aumento del metabolismo basal, aumento del colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta, dilatación de pupilas, etc.

Características de las Situaciones de Estrés:

En toda situación generadora de estrés, existen una serie de características comunes:

- **Se genera un cambio o una situación nueva.** La inminencia del cambio puede generar todavía más estrés.
- **Suele haber falta de información generando incertidumbre.** No se puede predecir lo que va a ocurrir.
- **Ambigüedad:** cuanto más ambigua sea la situación, mayor poder estresante generará
- **Se producen alteraciones de las condiciones biológicas del organismo** que nos obligan a trabajar más intensamente para volver al estado de equilibrio.
- **Duración de la situación de estrés.** Cuanto más tiempo dure una situación nueva, mayor es el desgaste del organismo.

2.2.1.2 Tipos De Estrés:

Existen dos tipos de estrés:

- **EL EPISÓDICO:** Puede ser ocasionada por la aparición no prevista de gran intensidad, pero de corta duración.

- **EL CRÓNICO:** Que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida frecuentemente a las siguientes situaciones:

- 1) Ambiente I inadecuado
- 2) Sobrecarga de trabajo
- 3) Alteraciones de ritmos biológicos
- 4) Responsabilidades y decisiones muy importantes
- 5) Estimulación lenta y monótona
- 6) Condiciones académicos inadecuados

2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO

La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial en la que hay una activación general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remisibles, si se suprime o mejora la causa, o en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y desencadena la enfermedad.

Aunque se ha dicho que este es un caso muy común, es importante notar que el estrés no es un problema asociado únicamente al trabajo, ya que también existe fuera de él. Fuera del lugar de trabajo el estrés está asociado con la vida doméstica del trabajador y de su familia, las responsabilidades familiares, civiles, la organización del transporte, el ocio y las actividades de formación o docentes.

Dichos factores pueden interactuar de forma positiva o negativa con los elementos estresantes del entorno laboral y, por tanto, afectan en general, a la calidad del trabajo, la productividad y la satisfacción.

Además, damos por sabido que no solamente un ámbito laboral y/o familiar pueden ser fuentes potenciales de estrés, sino que también debemos tener en cuenta dentro de las responsabilidades familiares o civiles, el estrés causado por "presiones del estudio". Esto puede darse más frecuentemente en estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de estrés; más aún en determinados momentos del cursado (época de exámenes) y frente a ciertas situaciones como por ejemplo ser examinado por un profesor que posea determinadas características que lleven al alumno a sentirse presionado o nervioso (aunque esto también tiene que ver con algunos estereotipos que el propio alumno recrea y son contraproducentes para sí mismo). En estas situaciones podemos notar un gran incremento del nivel de estrés cuando el alumno, además, debe trabajar o presenta situaciones estrés otras a nivel

personal (como por ejemplo presiones directas o indirectas por parte de la familia frente al éxito o fracaso del estudiante). Estos factores y otros pueden crear un nivel de estrés tan peligroso como el de un jefe de familia.

Podemos remarcar que en numerosas oportunidades los estudiantes no tienen en cuenta el grado de estrés al que están expuestos y en esto tiene mucho que ver el factor socio-económico actual, el cual en cierta manera "obliga" a las personas a dejar de lado el estrés (hasta el momento en que compromete su salud en forma importante) aun sabiendo sus consecuencias.

Cuando hablamos del estrés académico es hablar de los estudiantes, maestros y directivos que están involucrados en el proceso educativo. Pero en esta oportunidad nos vamos a enfocar en los estudiantes, sin duda son quienes padecen directamente el estrés académico, este es un fenómeno muy complejo y que se debe abordar con mucho cuidado y profesionalismo.

El estrés académico se define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico en donde el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

2.2.3. FACTORES ESTRESANTES

En el estrés existen diferentes factores causales que debemos señalar con claridad ya que facilita la comprensión objetiva de este fenómeno multifactorial, que sin lugar a dudas es un fenómeno que se repite en cualquier entorno académico, así podemos señalar que los factores estresantes son los estímulos (demandas) que ocasionan una reacción fisiológica del organismo para afrontar la situación amenazante que bajo la valoración del alumno son considerados estresores, es decir los llamados estresores o factores estresantes o situaciones desencadenantes del estrés son cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico , somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). (21) Como los que mencionamos a continuación:

2.2.3.1. FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES

Se refiere al ambiente académico que está formado por la interacción de los alumnos, es decir la relación con el personal docente, administrativos y los alumnos, podemos mencionar la falta de apoyo del docente asignado durante las prácticas hospitalarias, además de demasiado número de alumnos por grupo de práctica que impide un aprendizaje adecuado, además de que podría presentarse un ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias

- **Cantidad de alumnos por servicio.-** Se refiere al exceso en la cantidad de alumnos que realizan las prácticas clínicas en cada servicio siendo así un indicador de estrés ya que a mayor cantidad de estudiantes en el servicio menor posibilidad de adquirir habilidad. El estudiante tendrá menos posibilidad de realizar prácticas y así su nivel de estrés aumentara al sentir que no ha realizado algún o ningún procedimiento en su práctica.

- **Actividades asignados.-** Son procedimientos que le son asignados al estudiante de enfermería siendo un indicador de estrés cuando el estudiante siente temor, inseguridad o miedo, ya que, los procedimientos son nuevas experiencias y como toda nueva experiencia siempre existe el temor de cometer un error.

- **Ambiente físico.-** Se refiere al ambiente en que se desarrolla las prácticas de enfermería siendo un indicador de estrés cuando este ambiente porque todo lo que ve es nuevo y no sabe cómo desarrollarse en este nuevo lugar.

Según el informe del comité mixto de la OIT/OMS sobre factores psicosociales en el trabajo en las encuestas sobre las condiciones de trabajo realizadas respecto de diferentes grupos profesionales, se mencionan frecuentemente el ruido y las condiciones térmicas, las vibraciones se citan también a menudo como las peores causas de estrés.

Muchos estudios confirman que la salud física pelagra cuando el medio de trabajo deshumaniza a la persona por una combinación de factores que exponen a riesgos físicos y mentales. Esto incluye, por ejemplo, a los ambientes en las cuales los niveles del ruido son elevados y los trabajadores tienen muy pocas oportunidades de comunicarse entre ellos. (4)

2.2.3.2. FACTORES ACADÉMICOS-PRÁCTICOS

Se refiere a diferentes factores de conocimientos y habilidades que tiene el estudiante para afrontar nuevas experiencias en su vida de estudiante

Dentro de lo cual se encuentran diferentes teorías procedimientos y técnicas a los que tendrá que acostumbrarse, entender y aplicar (5).

Estos factores son: Contacto con los pacientes, sobrecarga académica, preparación teórica y práctica insuficiente, apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias, evaluaciones.

- **Contacto con los pacientes:** Se refiere al periodo de tiempo que los alumnos de enfermería pasan con los pacientes en las prácticas hospitalarias, este se considera un indicador de estrés pues la actividad desarrollada por las enfermeras, conlleva un compromiso y una interacción directa con las personas que lleva al desgaste profesional.

Durante las prácticas hospitalarias, es frecuente que los estudiantes conozcan el estado anímico del paciente. Ello es atribuible a que mantienen con los pacientes un trato más prolongado, que incluye la intimidad del contacto cotidiano con el paciente y sus necesidades corporales, compartir muchas horas con él y su familia, y el hecho de ser las primeras personas que son llamadas ante cualquier dolor o problema. Todo esto puede llevar al estudiante a padecer estrés.

- **Sobrecarga académica:** Se refiere al momento en el cual las actividades programadas en la práctica hospitalaria no son cumplidas según están pautadas pues se lleva a incrementar el horario de práctica esto se considera un indicador de estrés pues genera tanto un desgaste físico como mental.(10)

Esta sobrecarga puede ser cuantitativa (cuando hay demasiado que hacer) o cualitativa (cuando la actividad es demasiado difícil). Varias categorías de trastornos del comportamiento se atribuyen a una carga excesiva de actividades académicas.

- **Preparación teórica y práctica insuficiente:** Es la percepción del alumno de enfermería que tiene a cerca de su preparación académica la cual es considerada no estar a la altura de las expectativas, este es un indicador de estrés pues genera inseguridades en el momento de realizar las prácticas hospitalarias.

- **Falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias:** Es el respaldo que obtienen los alumnos de enfermería durante las prácticas clínicas por parte de sus profesores asignados, esto es muy importante para la seguridad del alumno al desenvolverse en las prácticas y es también un indicador de estrés pues a menor apoyo de parte del profesor mayor estrés en el estudiante.(25)

Se ha establecido una asociación entre el estrés profesional y las relaciones en el medio de trabajo; es decir, las relaciones del trabajador con sus colegas, sus superiores y sus subordinados y el apoyo social que le prestan. Cuando en un grupo la repartición de las funciones es ambigua, esta ambigüedad puede acelerar el deterioro de las relaciones entre sus miembros, creándose así riesgos de tensiones psicológicas que revisten la forma de insatisfacción en el trabajo.

- **Evaluaciones:** La carrera de enfermería requiere no solo de una evaluación teórica sino también de evaluación práctica esto es considerado a su vez como un indicador de estrés porque genera presión en el alumno en entregar sus trabajos a tiempo y las evaluaciones en prácticas que muchas veces se hace en presencia del paciente.(18)

2.2.3.3. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

El estrés es una defensa natural del organismo contra algunas circunstancias de tensión que se presentan cotidianamente. Pero la sobrecarga del mismo termina teniendo consecuencias nefastas a nivel psicológico, social y físico para quienes la padecen.

El estrés es un problema cada vez más recurrente en nuestra sociedad. Si bien se trata de una defensa natural del organismo ante determinadas circunstancias, lo cierto es que cuando se genera una sobrecarga de la misma, las consecuencias pueden llegar a ser nefastas.

Las consecuencias del estrés pueden dividirse en dos áreas. Una dimensión psicológica y actitudinal, donde se advierten claramente en la personalidad del que padece de este problema cambios severos y, a su vez, un plano físico, donde el estrés termina repercutiendo invariablemente en el organismo.

Consecuencias psicológicas y en la personalidad:

- Ansiedad
- Depresión
- Cambios de humor repentinos
- Disminución del autoestima
- Dificultad en la toma de decisiones
- Cambios en el estilo de vida
- Problemas en sus relaciones con los demás, tanto en la Universidad como en la familia

Consecuencias físicas:

- Cansancio, agotamiento o pérdida de energía
- Dolores y contracturas en la espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Dolores de cabeza frecuentes y migrañas
- Hipertensión
- Insomnio
- Sofocos recurrentes
- Malestares estomacales
- Subir o bajar de peso
- Presión de dientes o mandíbula
- Problemas respiratorios como asma o alergias
- Infartos y otros problemas coronarios

Cada estudiante es susceptible en diferente medida al estrés y es así como se determinan las consecuencias o los efectos del estrés. Los efectos psicológicos son inmediatos tal como la angustia, la irritabilidad y el cansancio son solo algunos efectos inmediatos del estrés académico.

Pero el estrés académico es acumulativo es decir el tiempo pasa y las presiones aumentan y luego entonces aparecen otros efectos más serios sobre la salud del estudiante que se han acumulado como gastritis, colitis nerviosa, úlceras y en casos serios la fatiga crónica y la depresión.(30)

Estos son solo algunos de los problemas físicos y emocionales que padecen los estudiantes modernos en este entorno tan competitivo como el académico.

Pero una mención especial la merecen los estudiantes universitarios, que sin duda son quienes tienen la mayor carga académica y por consiguiente los que padecen con mayor intensidad y frecuencia el estrés académico.

El estrés puede contribuir también al desarrollo de enfermedades cardíacas y cerebro vasculares, hipertensión, úlceras pépticas, inflamaciones intestinales, problemas musculares y de huesos. Además las evidencias sugieren que el estrés altera las funciones inmunológicas, facilitando posiblemente el desarrollo del cáncer.

2.2.3.4 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ESTRÉS:

Estas medidas se pueden aplicar indistintamente tanto para la prevención como para el tratamiento del estrés si este ya ha aparecido. La aplicación de técnicas específicas requiere de un profesional, sin embargo podemos prevenir la aparición del estrés fomentando unas pautas de conducta que favorezcan a la salud de la persona.

-PAUTAS DE CONDUCTA

- **Desarrollar un buen estado físico**

El sedentarismo es una de las causas del estrés. El estilo de vida urbano exige poco movimiento, el desplazamiento en auto, el uso de la tecnología por medio de celulares y computadores, todo está diseñado para nuestra comodidad y la consecuente falta de movimiento.(31)

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés, para ello es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física y psicológica del individuo a los efectos del estrés. La realización de ejercicio obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos, permite dormir mejor, libera emociones reprimidas y aleja la mente de preocupaciones.

Además el ejercicio permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física, también existe una mejora en las funciones cardiovascular respiratoria y metabólica.

Efectos beneficiosos del ejercicio físico

-A nivel físico:

- ✓ Fortalece el corazón
- ✓ Aumenta la capacidad respiratoria
- ✓ Elimina dolores de articulaciones
- ✓ Facilita la digestión
- ✓ Fortalece músculos y ligamentos
- ✓ Refuerza la voluntad

-A nivel psicológico:

- ✓ Previene el insomnio
- ✓ Segrega endorfinas, que a su vez modera las emociones
- ✓ Produce relajación

Lo más importante para que el ejercicio tenga esas propiedades anti estrés es que sea regular.

- **Llevar una dieta adecuada:**

El buen funcionamiento del sistema nervioso, depende en parte de la nutrición.

El cerebro necesita no solo de glucosa y oxígeno, sino también de otros elementos nutritivos. La carencia de estos elementos altera la capacidad cognitiva y el estado de ánimo. La manera de pensar, sentir y percibir las cosas depende también del estado nutricional.

Las recomendaciones alimenticias que se pueden ofrecer para la prevención del estrés son las siguientes:

- ✓ Disminución de los azúcares refinados
- ✓ Disminución de las proteínas de origen animal
- ✓ Disminución de las grasas saturadas y colesterol
- ✓ Aumento del consumo de fibra vegetal
- ✓ Aumento de consumo de frutas y verduras
- ✓ Aumento del consumo de pescado

- **Conseguir un descanso adecuado:**

El organismo humano funciona con una serie de ritmos naturales que tenemos que respetar para ser menos vulnerables al estrés. Uno de los ritmos naturales más importantes y más relacionados con la prevención del estrés es el ciclo de vigilia-sueño. (6)

Las consecuencias del insomnio pueden ser devastadas para la salud tanto física como psicológica de una persona, entre ellas están:

- ✓ Disminución de la alerta diurna y de la energía
- ✓ Alteración cognitiva
- ✓ Alteración de comportamiento
- ✓ Alteración emocional: irritabilidad , ansiedad

Por todo esto mantener las horas de sueño diarias resulta una herramienta que protege contra el estrés.

No estar en la cama más tiempo del necesario para dormir. Acostarse cuando se tenga sueño y levantarse todos los días a la misma hora.

- ✓ Evitar la actividad física intensa en las horas anteriores a dormir.
- ✓ Evitar comidas y cenas pesadas o de difícil digestión.
- ✓ Reducir el consumo de líquidos después de cenar. En todo caso Tomar un vaso de leche tibia (contiene triptófano y ayuda a conciliar el sueño).
- ✓ Establecer comportamientos rutinarios que se asocien con la conducta de dormir: baño caliente, beber vaso de leche, cepillarse los dientes, ponerse el pijama, ejercicios de relajación, leer, etc.
- ✓ Si surge una preocupación durante la noche, recordar que al día siguiente se abordará adecuadamente.
- **Gestión del tiempo:**

En muchas ocasiones el estrés viene derivado de una mala organización de nuestras responsabilidades, aquí se mencionan algunas recomendaciones:

- ✓ Determinar bloques de tiempo productivo y tiempos de ocio
- ✓ Dejar márgenes de tiempo para imprevistos
- ✓ Anticipar tareas para evitar posteriores aglomeraciones
- ✓ Aplicar hábitos de estudio desde un principio, para que no lleguen momentos en los que el agobio y cantidad de materias a estudiar supere las posibilidades de cada uno.
- ✓ Plantearse metas, pero alcanzables, tales como superar un promedio anterior en un par de décimas más, como forma de motivación personal para avanzar.
- ✓ Asertividad y responsabilidad para asumir lo nuevo, considerando los beneficios y perjuicios que cada nueva eventualidad traiga consigo
- ✓ Compartir las emociones y sentimientos con alguien de confianza, pues esto permite liberarse un poco y sentir apoyo, ya sea en buenos o malos momentos.
- ✓ Desarrolla los momentos de estudio en un espacio limpio, agradable y en calma. Asimismo, es importante mantener prolijo y de acuerdo a cómo a cada uno acomode el espacio de descanso.(19)

DEFINICIONES DE TERMINOS BÁSICOS

ESTRÉS: como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

ESTRÉS ACADÉMICO: Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico en donde el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

FACTORES ESTRESORES: Son los estímulos (demandas) que ocasionan una reacción fisiológica del organismo para afrontar la situación amenazante que bajo la valoración del alumno

DIMENSIÓN FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES: Se refiere al ambiente académico que está formado por la interacción de los alumnos, es decir la relación con el personal docente, administrativos y los alumnos.

DIMENSIÓN FACTORES ACADÉMICOS-PRÁCTICOS: Se refiere a diferentes factores de conocimientos y habilidades que tiene el estudiante para afrontar nuevas experiencias en su vida de estudiante en la práctica.

III.VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
FACTORES ESTRESANTES	Son estímulos (demandas) que ocasionan una reacción fisiológica del organismo para afrontar la situación amenazante que bajo la valoración del alumno son considerados estresores y se dan en el primer año de práctica clínicas.	FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de alumnos por servicio • Actividades asignadas • Ambiente físico. 	Nada Estresado=0 Poco estresado=1
		FACTORES ACADEMICOS Y PRACTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto con los pacientes • Sobrecarga académica • Preparación teórica y práctica insuficiente. • Falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalaria • Evaluaciones 	Bastante estresado=2

IV. METODOLOGIA

4.1 TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de estudio que se utilizó en el trabajo de investigación es descriptivo y de corte transversal. Descriptivo: Porque describe las características específicas del fenómeno de estudio.

4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

El diseño de investigación que se utilizó *esno experimental* pues no hacemos variar intencionalmente la variable factores estresantes; y *transversal*, porque las variables fueron estudiadas en un determinado momento, es decir, se hizo un corte en el tiempo para realizar el estudio por única vez.



Dónde:

M = muestra en la que se realizó el estudio.

O = variable que se estudió.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA:

4.3.1 POBLACIÓN (N):

El presente estudio estuvo constituido por 114 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

4.3.2. MUESTRA

Estuvo constituido por 88 estudiantes de enfermería del primer año de prácticas clínicas (3° y 4° ciclo) de la Universidad Nacional Del Callao.

Se obtuvo mediante el muestro probabilístico aleatorio simple.

$$n = \frac{S^2}{\frac{E^2}{Z^2} + \frac{S^2}{N^2}}$$

La fórmula para el cálculo del tamaño de la muestra fue la siguiente

Z = Margen de la confiabilidad o números de unidades de desviación estándar distribución normal que producirá un nivel deseado de confianza para una confianza DE 95%, **X=0.05**, **Z=1.96**

n = Tamaño de la muestra. ns^2

S = Desviación estándar de la población aproximada (0.4)

E = Error o diferencia máxima entre la medida muestra y la media de la población al 95%, **E=5%=0.05**

N = Población

Tenemos los siguientes datos:

Z = 1.96 (95%)

E = 0.05

S = 0.4

N = 114

Aplicando la Formula indica:

El dato obtenido se redondea al número más cercano: 88, por lo tanto la muestra quedó definida y se aplicó el cuestionario a 88 estudiantes.

Criterio de inclusión

- Estudiantes matriculados en el primer año de prácticas clínicas (3° y 4° ciclo) de la Universidad Nacional Del Callao 2013, y que asistan regularmente.
- Estudiantes de ambos sexos que acepten participar en el estudio.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al primer año de prácticas clínicas (1°,2°,5°,6°,7°,8°,9°y 10° ciclo)

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1. TÉCNICAS:

Encuesta: En su modalidad de cuestionario auto administrado, ya que el formulario fue entregado a los alumnos y fueron ellos quienes lo completaron sin la asistencia de los autores.

4.4.2. INSTRUMENTOS:

INSTRUMENTO:

La elaboración del instrumento para la presente investigación, se realizó tomando como referencia el cuestionario el "*Cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas*" (KETZKAK) cuyo autor fue ZUPIRIA Gorostidi X, URANGA Iturriotz M.J, Alberdi Erize M.J, BARANDIARAN Lasa M, el cual fue adaptado por las investigadoras a la realidad nacional.

El cuestionario elaborado constó de 20 ítems, se aplicó en forma anónima, estuvo constituido de una introducción explicativa y preguntas estructuradas con opciones para marcar tipo Licker: 0= Nada Estresado con la situación, 1= Poco Estresado con la situación, 2= bastante estresado con la situación

El cuestionario que fue sometido a validez de contenido y de constructo mediante el juicio de expertos proporcionada por Profesionales del área de salud, quienes proporcionaron sus sugerencias sometidas a la tabla de concordancia y la prueba Binomial.

4.5. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos que nos permitieron determinar los factores estresantes que manifiestan los estudiantes de enfermería en el primer año de práctica hospitalaria de la Universidad Nacional Del Callao 2013. Recurriendo a una encuesta a través de un cuestionario, validado previamente, el cual fue aplicado por las Bachilleres en Enfermería responsables de la investigación, Janet Leslie Castillo Mancilla y Rebeca Palermo Peña, el cual se llevó a cabo con la autorización de la Directora de la Escuela Profesional de enfermería

El cuestionario fue aplicado previo consentimiento informado a los estudiantes de enfermería del tercer y cuarto ciclo de la Universidad Nacional del Callao ubicado en Ciudad Universitaria, Av. Juan Pablo II 306, Bellavista. Lima-Perú.

Se transcribieron los datos inmediatamente después de la aplicación del cuestionario, para facilitar el procesamiento y análisis estadístico.

4.6. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis e interpretación de los datos se aplicó la ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA, luego de la recolección de datos éstos fueron procesados en a través del programa Excel. Los resultados son presentados en gráficos y/o cuadros estadísticos para el análisis e interpretación considerando el marco teórico.

Para la medición de la variable de factores estresantes se utilizó la siguiente escala de medición con 40 puntos máximo, considerando estar Nada estresado, Poco estresado y Bastante estresado.

Factores Estresantes:

- **Dimensión Factores Organizativos e institucionales:**

Nada estresado: 0-13 puntos

Poco estresado: 14-27 puntos

Bastante estresado: 28 a 40 puntos

- **Dimensión Factores Académicos y Prácticos:**

Nada estresado: 0-13 puntos

Poco estresado: 14-27 puntos

Bastante estresado: 28 a 40 puntos

V. RESULTADOS

CUADRO N°5.1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN DATOS EDAD, SEXO Y EXPERIENCIA PREVIA EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

DATOS		N	%
Edad	18-20	81	92%
	21-23	5	6%
	24 – a más	2	2%
Sexo	Femenino	84	95%
	Masculino	4	5%
Experiencia previa	Si	4	5%
	No	84	95%

Fuente: estudiantes de la de la UNAC-2013

En el cuadro N°5.1. Los resultados son según rango de edad de 18 a 20 años con un 92%, con respecto al sexo tenemos que el 95% de los encuestados son del sexo femenino, en la distribución según experiencia previa no han tenido experiencia previa con un 95%.

CUADRO N°5.2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES	NADA ESTRESADO		POCO ESTRESADO		BASTANTE ESTRESADO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Cantidad de alumnos por servicio	20	23%	48	54%	20	23%	88	100%
Actividades asignadas	8	9%	25	28%	55	63%	88	100%
Ambiente físico	13	15%	19	22%	56	63%	88	100%

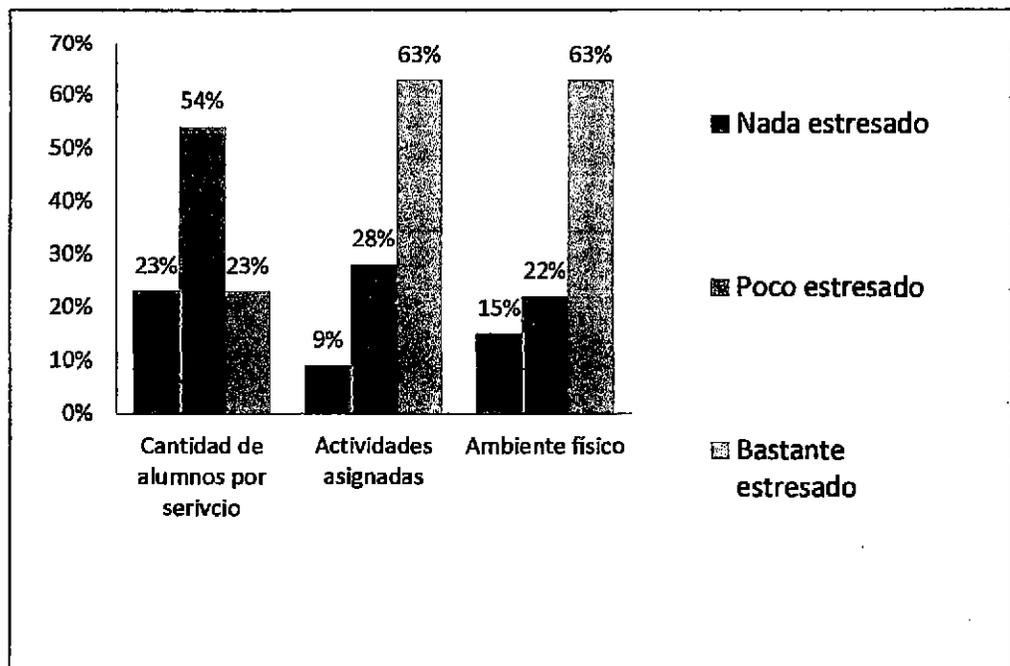
Fuente: estudiantes de la de la UNAC-2013

En cuadro 5.2, Los resultados reflejaron que los factores que producen **bastante estrés** en los estudiantes de enfermería fueron las actividades asignadas y ambiente físico con 63%

GRÁFICO N°5.1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

2013



Fuente: estudiantes de la de la UNAC-2013

En el grafico 5.1, Los resultados reflejaron que los factores que producen **bastante estrés** en los estudiantes de enfermería fueron las actividades asignadas y ambiente físico con 63%

CUADRO N°5.3

**DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN FACTORES ACADÉMICOS PRÁCTICOS
EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013**

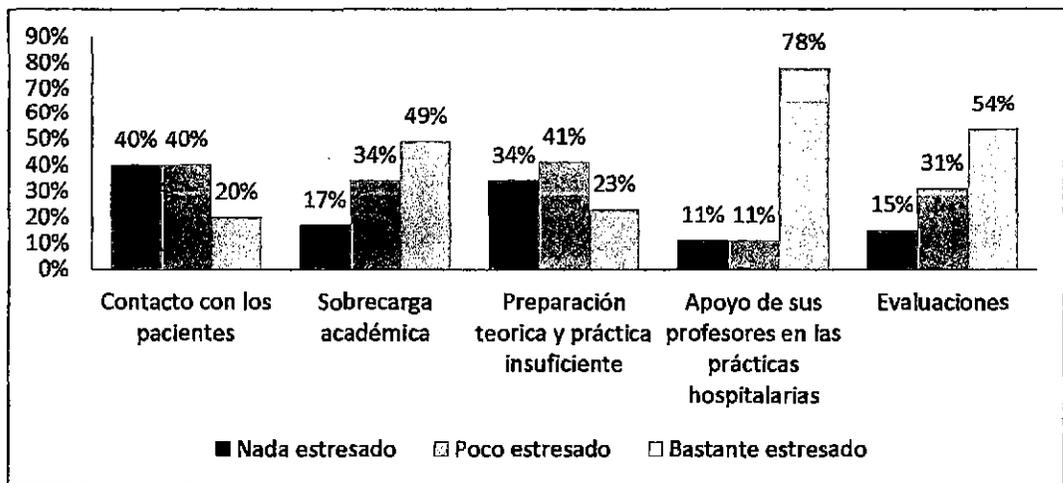
FACTORES ACADÉMICOS PRÁCTICOS	NADA ESTRESADO		POCO ESTRESADO		BASTANTE ESTRESADO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Contacto con los pacientes	35	40%	35	40%	18	20%	88	100%
Sobrecarga académica	15	17%	30	32%	43	51%	88	100%
Preparación teórica y práctica insuficiente	30	34%	37	41%	21	23%	88	100%
Falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias	10	11%	10	11%	68	78%	88	100%
Evaluaciones	13	15%	27	31%	48	54%	88	100%

Fuente: estudiantes de la de la UNAC-2013

En el cuadro N°5.3 se puede apreciar, que el indicador predominante es falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias con un 78% en la respuesta bastante estresado, indicadores sobrecarga académica con un 51% y evaluación con 54% respectivamente

GRÁFICO N°5.2

**DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA DIMENSIÓN FACTORES ACADÉMICOS PRÁCTICOS
EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013**



Fuente: estudiantes de la de la UNAC-2013

En el cuadro N°5.3 y Grafico 5.2 se puede apreciar, que el indicador predominante es falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias con un 78% en la respuesta bastante estresado, indicadores sobrecarga académica con un 49% y evaluación con 54% respectivamente.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

- **CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES.**

El presente trabajo se realizó en la Universidad Nacional del Callao, con el fin de determinar los factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería. La metodología fue realizada por un cuestionario anónimo que evaluó a estudiantes que cursan el tercer y cuarto ciclo a las prácticas hospitalarias; las cuales se realizan a partir del tercer ciclo de estudios. Este método nos permite tener cifras más cercanas a la realidad.

El cuestionario fue supervisado y tuvo un 100% como porcentaje de respuestas en un solo momento, lo cual es muy representativo, claramente los alumnos colaboraron indicando estar de acuerdo con este tipo de estudio, lo cual muestra una actitud responsable frente al tema tan importante. Este hecho se condice con el trabajo MAMANI Omar Alejandro realizado en estudiantes Argentinos, donde de igual manera los estudiantes contestaron a las preguntas que realizo con las cuales obtuvo sus datos, que cubría información en general sobre los factores estresantes que fue de utilidad para establecer las comparaciones.

Factores Organizativos e Institucionales

En cuanto a los Factores Organizativos e Institucionales (cuadro 5.2) en los indicadores actividades asignadas y ambiente físico encontramos bastante estrés con un 63%.

Respecto al indicador actividades asignadas (cuadro 5.2), el 63% de los estudiantes presentaron bastante estrés, ya que los procedimientos son nuevas experiencias y como toda nueva experiencia siempre existe el temor de cometer un error, siendo este resultado similar al trabajo de MAMANI Omar Alejandro que concluye que cometer algún error en los cuidados de enfermería causa un nivel alto de estrés (74%) con respecto a la literatura nos dice según Mira Levine (23) el sentir inseguridad y miedo al llevar a cabo procedimientos en un paciente causa estrés.

En el indicador ambiente físico (63 %) de los estudiantes presentaron bastante estrés (cuadro 5.2), este indicador es un generador de estrés ya que el ambiente donde se hacen las prácticas es nuevo y el estudiante de enfermería no sabe cómo desenvolverse aún en este lugar, este hecho se asemeja según lo que encontramos en el estudio de MAMANI Omar Alejandro donde el encuentra que en el indicador ambiente físico el 73% en un alto nivel de estrés, según la literatura la OMS (24) nos menciona que el ambiente de trabajo cuando es nuevo y las condiciones del entorno son desagradables el trabajador tiende a sufrir estrés y ansiedad, por ello en las prácticas hospitalarias los estudiantes son susceptibles a sufrir de estrés.

Factores académicos prácticos

En cuanto a los Factores Académicos y Prácticos (cuadro 5.3) en los indicadores causa bastante estrés la falta de apoyo de los profesores en las prácticas hospitalarias con un 78%, evaluaciones 54% y sobrecarga académica 51%.

con respecto al indicador falta de apoyo de los profesores en las prácticas hospitalarias (cuadro 5.3), el 78 % de los estudiantes presentaron bastante estrés, la falta de apoyo es causante de inseguridad debido a que el estudiante se siente solo ante una situación desconocida, este resultado se asemeja con MAMANI Omar Alejandro donde él encontró que la falta de apoyo de los docentes es de 77% en un alto nivel de estrés, según la literatura Coll, C. & Edwards (9) nos dice que los docentes cumplen un papel fundamental en la práctica de los estudiantes ya que brindan seguridad en las nuevas situaciones a experimentar; por consiguiente la ausencia del docente que sufren los estudiantes es un generador de estrés.

Según el indicador evaluaciones (cuadro 5.3), el 54 % de los estudiantes presentaron bastante estrés, esto se da debido a que el estudiante se siente presionado al ser evaluado en frente del paciente, siendo este resultado similar al estudio de MAMANI Omar Alejandro donde encuentra que los parciales y trabajos prácticos frecuentes daban como resultado un 77% en un alto nivel de estrés, los exámenes mismos son tema de estrés en los contextos académicos,

por tal motivos realizarlos en las prácticas clínicas aumentan un porcentaje de estrés muy considerado.

Respecto al indicador sobrecarga académica (cuadro 5.3), el 49% de los estudiantes presentaron bastante estrés, esto se da porque los estudiantes realizan en las mañanas las prácticas hospitalarias y por las tardes la teoría, causando cansancio físico y mental, este resultado se asemeja a los resultados de MAMANI Omar Alejandro donde encuentra que la sobrecarga académica tiene un 67% en un alto nivel de estrés, las actividades programadas en la práctica hospitalaria no son cumplidas según están pautadas pues se lleva a incrementar el horario de práctica esto genera estrés pues produce tanto un agotamiento físico como mental, según la literatura Shirom, A. (28) nos dice que la carga excesiva de actividades académicas genera cansancio y estrés.

CONCLUSIONES

1. En cuanto a la edad un 92% se encuentra entre 18-20 años, el 95% son de sexo femenino mientras que un 5% son de sexo masculino; por ultimo en cuanto a experiencia previa un 95% no tiene experiencia y solo un 5% cuenta con experiencia previa en prácticas hospitalarias.
2. Factores estresantes organizativos e institucionales más de la mitad de los estudiantes encuestados (63%) manifiestan bastante estrés en Actividades asignadas y Ambiente físico, en tanto que el menor índice de frecuencia se presenta en Cantidad de Estudiantes (23%)
3. Factores estresantes académicos prácticos entre los indicadores que producen bastante estrés ante las situaciones presentadas se encuentran, falta de apoyo de sus profesores (78%), Evaluaciones (54%) y sobrecarga académica (49%).

RECOMENDACIONES

1. La Escuela Profesional de Enfermería debe incrementar el número de docentes en la práctica hospitalaria para que el estudiante tenga mayor apoyo en la nueva etapa que está iniciando.
2. La Escuela Profesional de Enfermería debe mejorar el horario académico para no generar sobrecarga académica.
3. Realizar una réplica del estudio ampliando la muestra, incluyendo la variable nivel de estrés.
4. La presente investigación, podrá servir como marco referencial para futuras investigaciones relacionados con el tema tratado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alemán Méndez, S y cols. Crecimiento personal y práctico de Enfermería; afrontarlas sin miedos. *Enfermería Científica*. Sept. Octubre 1998.
2. ALFARO-LEFEVRE, R. *Enfermería Psicosocial y salud mental*. Capítulo 1 "La enfermería contemporánea: Avances relevantes en la segunda mitad del siglo XX". Barcelona. 2005.
3. Ann MarrinerTomey. Martha RaileAlligood. "Modelos y Teorías de Enfermería". Cuarta edición. Madrid 1999.
4. ARRIBAS, Martín, SANTOS, Santiago, Estrés relacionado con el trabajo y exposición laboral en enfermeras de la Comunidad de Castilla y León. *EnfermClin* 2006; 16(3):119-26.
5. BARRAZA, Arturo. Estrés académico: un modelo conceptual para la estructura del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. 2006
6. BARRAZA MACÍAS A. Características del estrés académico e los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 2005.
7. CELIS, Juan Y OTROS Estudio de tipo Descriptivo Correlacional de corte Transversal. "Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del 1er y 6to año". Lima – Perú. 2001
8. COCHRANE R, Robertson A. The life events inventory: a measure of the relative severity psychosocial stressors. *J Psychosom Res* 1973; 17:135-9.

9. COLL, C. & Edwards, D. Enseñanza, aprendizaje y discurso en el aula. Madrid: Fundación Infancia y Aprendizaje 1996
10. GARCÍA, Nathaly; "Estrés Académico", p. 65-82. Revista de psicología, vol 3, no. 2, Julio-diciembre 2011. Universidad de Antioquia: Colombia. 2011
11. GONZÁLEZ de RIVERA JL, Morera A. La valoración de sucesos vitales: Adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. Psiquis 1983
12. GUTIÉRREZ Izquierdo, M^a I. y cols. Las prácticas clínicas de Enfermería: perspectiva de los estudiantes de 1º curso .Metas Octubre 2000
13. HERNANDEZ SAMPIERI, R. C.F.Collado. P.B. Lucio. "Metodología de la Investigación". Editorial McGraw-Hill. 4ta Edición. México. 2006.
14. HUBER, Diane. Liderazgo y Administración en Enfermería. México: Ed. McGraw Hill. 1999
15. HUAQUÍN, Víctor. Estudio de tipo correlacional "Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de Medicina "-Chile.2004
16. IZQUIERDO LOZANO, Diana y ROSAS LAUREANO, Clara Estudio de tipo descriptivo y transversal "Presencia de estresores en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas"- . México.2005
17. LAZARUS, R. y Colab. Estrés y procesos cognitivos. España. Ed: Martínez Roca. 1986.
18. LÓPEZ MEDINA, Isabel. Vicente Sánchez Criado "Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas". Vol. 15, N^o. 6, 2005

19. LABRADOR, Javier Francisco. "El estrés. Nuevas técnicas para su control
Edit. Grupo Correo de Comunicación Madrid 1996.
20. MAMANI Omar Alejandro Estudio de tipo descriptivo y transversal,
"Factores estresantes en las primeras experiencias prácticas hospitalarias-
Argentina" 2013
21. MONCADA S, Llorens C. Factores psicosociales. editors. Salud laboral.. 3ª
ed. Barcelona: Masson SA; 2007. p. 397.
22. MERCER, N. La construcción guiada del conocimiento. Buenos Aires: Ed.
PaidÚs 1997
23. MIRA levin teoría Interacción Interpersonal México: Ed. McGraw Hill. 1991
24. OMS. Encuesta Global de Salud Mental. 2010.
25. PULIDO, Antonio; VALDÉS, Estefanía; "Estrés académico en estudiantes
universitarios", p 31-37. Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1, Enero-junio
2011. Universidad Intercontinental: México, D.F. 2011
26. QUISBERT TAPIA, Guadalupe Estudio de tipo descriptivo y transversal,
"Factores que determinan el estrés del interno(a) de enfermería en las
prácticas hospitalarias-Bolivia" 2010
27. SERON CABEZAS, Nancy Estudio de tipo cuantitativo y de nivel aplicativo,
"Relación que existe entre factores Estresantes y rendimiento académico
del estudiante de enfermería de la U.N.M.S.M" 2006
28. SHIROM, A. Los efectos del estrés laboral sobre la salud. Belgica Ed.
Schabracq, 2003

- 29.** TORRES, Irma Estudio de tipo correlacional y transversal "Calidad de vida y estrés en los universitarios"- . México. Ed. Científico 2007
- 30.** VARGAS L. Revista chilena de neuro-psiquiatría. Estrés, entenderlo es manejarlo. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 1998.
- 31.** ZALDIVAR D. Conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico- Técnica; 1996.

ANEXOS

ANEXO A
CUESTIONARIO

Buenos Días somos Bachilleres de Enfermería y estamos aplicando nuestro proyecto de investigación que lleva por título: **Factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao 2013**. Con el objetivo de determinar los factores estresantes.

1. INSTRUCCIONES

- a. Agradecemos por anticipado su participación y colaboración.
- b. Esta encuesta es de carácter anónimo y confidencial.
- c. Marque Ud. Con un aspa (X) la respuesta que Ud. Considera correcta.

DATOS GENERALES

Edad: 18-20 21 a 23 23 a más

Sexo: M F

Experiencias Previas: Si No

- d. De las situaciones presentadas en la práctica clínica, marque el número según grado de estrés:

0= Me siento nada estresado con la situación

1= Me siento poco estresado con la situación

2= Me siento bastante estresado con la situación

Nº	ITEM	0	1	2
FACTORES ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES				
1	Demasiado número de estudiantes por grupo de prácticas			
2	El no tener posibilidad de realizar procedimientos de enfermería por exceso de número de estudiantes			
3	Inseguridad en llevar a cabo procedimientos invasivos			
4	Incomodidad al realizar la higiene a un paciente			
5	Miedo de hacer daño físico al paciente			
6	Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias			
7	Distancia de los lugares de prácticas hospitalarias al lugar de donde vive el estudiante			
8	Que el lugar asignado para realizar las practicas hospitalarias no cumpla con las expectativas del			

	estudiante			
Factores académicos y prácticos				
9	Tener miedo de contagiarte a través del paciente			
10	Sentir inseguridad o miedo de cometer errores			
11	Miedo de ver a un paciente morir.			
12	Que el horario de práctica hospitalaria exceda el pautado en el cronograma.			
13	Encontrarte con una situación sin saber que hacer			
14	Diferencias entre lo aprendido en clase y lo que has visto en las Prácticas.			
15	Preparación teórica insuficiente.			
16	Sentir que adquiere pocos conocimientos en la práctica			
17	Ausencia del docente asignado durante las prácticas hospitalarias			
18	Falta de apoyo del docente asignado durante las prácticas hospitalarias			
19	Presión cuando te evalúan en frente del Paciente.			
20	Parciales y trabajos prácticos frecuentes.			

ANEXO B

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: "FACTORES ESTRESANTES EN EL PRIMER AÑO DE PRÁCTICA HOSPITALARIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013"

PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>¿Cuáles son factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar los Factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar los factores estresantes organizativos e institucionales en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería.• Identificar los factores estresantes académicos- prácticos en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería.	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: El trabajo de investigación será de tipo: Descriptivo-transversal</p> <p>DISEÑO DEL INVESTIGACIÓN</p> <p>El diseño de investigación que se utilizará será el <i>no experimental</i></p> <p>Diseño Metodológico: Se expresa gráficamente de la siguiente manera.</p> <div data-bbox="1066 1090 1389 1179" data-label="Diagram"></div> <p>Dónde: M = muestra en la que se realiza el estudio.</p> <p>O = variables a estudiar.</p>	<p>POBLACIÓN: Estará constituido por 114 estudiantes de enfermería del 3^{er} y 4^{to} ciclo en el primer año de práctica hospitalaria de la Universidad Nacional del Callao</p> <p>MUESTRA: Conformado por 88 estudiantes de enfermería en el primer año de práctica hospitalaria (3^{er} y 4^{to} ciclo) de la Universidad Nacional del Callao, para lo cual aplicará muestreo probabilístico aleatorio simple</p> <p>Aplicando la Formula indica:</p> <p style="text-align: right;">n= 88</p>

ANEXO C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, identificado (a) con DNI N°, estudiante de la Universidad Nacional Del Callao , en pleno uso de mis facultades mentales expreso mi voluntad para participar de esta investigación a través del presente documento.

Declaro haber sido informado (a) del nombre de esta investigación: "Factores estresantes en el primer año de práctica hospitalaria de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Callao 2013", realizada por Castillo Mancilla Janet y Palermo Peña Rebeca, estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, de los objetivos y de que la información que daré en la encuesta será utilizada exclusivamente para fines de la investigación sin perjudicarme en lo absoluto, lo que me asegura la máxima confiabilidad.

Atte.

FIRMA DEL ESTUDIANTES
DE ENFERMERIA

FIRMA DE LA INVESTIGADORA
CASTILLO MANCILLA JANET

FIRMA DE LA INVESTIGADORA
PALERMO PEÑA REBECA

ANEXO D

OFICIO DE AUTORIZACIÓN

Bellavista, 18 de Octubre del 2013.

OFICIO N°401-OBU-2013

Lic.

ZOILA DIAZ TAVERA

DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

UNAC.

REF.: SU OFICIO N°1198/FCS-D/2013

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar mis cordiales saludos, así mismo dar respuesta en relación a su Oficio N°1198/FCS-D/2013, que habiendo solicitado las facilidades para el desarrollo del proyecto de investigación de los estudiantes de su facultad; este despacho considera conveniente atender el citado proyecto.

Sin otro particular.

Atentamente,

.....
FIRMA DE LA INVESTIGADORA
CASTILLO MANCILLA JANET

.....
FIRMA DE LA INVESTIGADORA
PALERMO PEÑA REBECA

ANEXO E

KEZKAK: CUESTIONARIO BELINGUE DE ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS

Datos de identificación:		
Edad:.....años	Sexo:	Estado civil:
	Femenino ()	Soltero ()
Clínica que cursas:	Masculino ()	Casado ()
Clínica Materno-infantil ()		Unión libre ()
Clínica Infantil ()		Divorciado ()
Clínica del Adulto ()		Viudo ()
Residencia Hospitalaria ()	Semestre en curso:	Hospital donde realizaste tu práctica clínica:

1.- Instrucciones: De los siguientes cuestionamientos marque con una "X" la respuesta que representa aquella que le genere mayor estrés.

1.- COMPETENCIA				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1.A. Pincharme con una aguja infectada				
1.B. Confundirme de medicación				
1.C. Contagiarme a través del paciente				
1.D. Hacer daño psicológico al paciente				

1.E. Hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente				
1.F. Hacer daño físico al paciente				
1.G. Recibir la denuncia de un paciente				
1.H. No sentirme integrado/a en el equipo de trabajo				
1.I. Sentir que no puedo ayudar al paciente				
1.J. Equivocarse				
1.K. No saber cómo responder a las expectativas de los pacientes				

2.- CONTACTO CON EL SUFRIMIENTO				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
2.A. Tener que estar con la familia del paciente cuando éste se está muriendo				
2.B. Tener que estar con un paciente terminal				
2.C. Ver morir a un paciente				
2.D. Tener que hablar con el paciente de su sufrimiento				
2.E. Tener que dar malas noticias				
2.F. Tener que estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia				
2.G. Tener que realizar procedimientos que duelen al paciente				
2.H. Encontrarse ante una situación de urgencia				

2.I. Que un paciente que estaba mejorado comience a empeorar				
2.J. Tener que trabajar con pacientes agresivos				

3.- RELACIÓN CON TUTORES Y COMPAÑERO				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
3.A. La relación con los profesionales de la salud				
3.B. La relación con los compañeros estudiantes de enfermería				
3.C. La relación con el profesor responsable de prácticas de la escuela				
3.D. No sentirme integrado/a en el equipo de trabajo				

4.- IMPOTENCIA E INCERTIDUMBRE				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
4.A. No poder atender a todos los paciente				
4.B. No encontrar al médico cuando la situación lo requiere				
4.C. La diferencias entre lo que aprendemos en clase y lo que vemos en las prácticas				
4.D. Recibir órdenes contradictorias				

4.E. Sentir que no puedo ayudar al paciente				
4.F. Encontrarme en alguna situación sin saber qué hacer				

5.- RELACIÓN CON EL PACIENTE				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
5.A. No saber cómo ponerle límites al paciente				
5.B. No saber cómo responder al paciente				
5.C. Tener que estar con un paciente con el que es difícil comunicarse				

6.- IMPLICACIÓN EMOCIONAL				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
6.A. Implicarme demasiado con el paciente				
6.B. Que me afecten las emociones del paciente				
6.C. Que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante				

7.- DAÑARSE EN LA RELACIÓN CON EL PACIENTE				
	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
7.A. Que el paciente me trate mal				
7. B. Que el paciente no me respete				

8.- EL ENFERMO BUSCA UNA RELACIÓN ÍNTIMA				
	NADA	ALGO	BASTANT E	MUCH O
8. A. Que el paciente toque ciertas partes de mi cuerpo				
8. B. Que un paciente del otro sexo se me insinúe				

9.- SOBRECARGA				
	NADA	ALGO	BASTANT E	MUCH O
9. A. Sobrecarga de trabajo				

10.- PREGUNTA ABIERTA
10. A. Refiere, si es necesario algún otro evento o circunstancia que genere estrés
.....
.....
.....

ANEXO G

DIMENSION ORGANIZATIVOS E INSTITUCIONALES		
INDICADORES	MEDIA	MODA
Cantidad de alumnos por servicio	1,07	1
Actividades asignadas	1,93	2
Ambiente físico	1.82	2
DIMENSION ACADEMICOS PRACTICOS		
INDICADORES	MEDIA	MODA
Contacto con los pacientes	1.85	2
Sobrecarga académica	1.96	2
Preparación teórica y práctica insuficiente.	0.98	1
Falta de apoyo de sus profesores en las prácticas hospitalarias	1.85	2
Evaluaciones	1.97	2