

FCM

Escuela de Enfermería
Ciclo de Licenciatura
Sede: FCM



TESINA

Tema: **“SITUACIONES O FACTORES GENERADORAS DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA”**

AUTORES:

CASAS, Matías

MARCAT, Estefanía

Mendoza, Diciembre de 2015

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

ACTA DE APROBACIÓN

Tribunal examinador:

Presidente:

Vocal 1:

Vocal 2:

Integrantes de Equipo Tutorial:

Profesor:

Profesor:

Profesor:

Trabajo Aprobado el:/...../.....

RESÚMEN:

Tema: “Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería”

Autores: Casas, Matías – Marcat, Estefanía

Lugar: Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad (IDICSA), sede Hospital Perrupato , San Martin.

Introducción: Se destaca que 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.

Los alumnos, deben tener siempre presente que un estudiante capacitado, estará siempre alerta y será capaz de delimitar su accionar responsabilizándose de su actuar.

Objetivo: Determinar los principales factores estresantes a los que se enfrentan los estudiantes en estudio, y que pueden influir en su formación y afectar su propia salud.

Identificar los factores que más se asocian al estrés, de acuerdo a las tareas desarrolladas en las prácticas.

Caracterizar a los estudiantes según características socio culturales.

Establecer de qué forma las situaciones estresantes puede impactar en el alumnado

Método: Es un estudio con diseño de tipo cuantitativo, descriptivo y de cohorte transversal

Resultados: n=60 alumnos de primer año de enfermería profesional. Se tomo el 100% de la población, donde se determino que existen factores de estrés tanto académico como propio de la organización de la práctica.

Conclusión: El 68% del 100% total describen como principal factor de estrés aquel propio de la práctica temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente. Y con el 67% del 100% total se enfrenta a factor académico: parciales y trabajos prácticos frecuentes. Estos factores pueden afectar y poner en riesgo la salud de los alumnos.

Recomendaciones: sería importante que a la hora de la enseñanza a los alumnos, ésta fuese realizada dentro de modelos reales, ya que el estar desviado en exceso de la realidad no favorece el aprendizaje. Recordar que la acumulación contante de trabajos prácticos y parciales y demás factores académicos son potencialmente estresante si se le suma los factores propios de la práctica, más los factores individuales, familiares y los de la sociedad.

Palabras claves: presencia de estresor, factores académicos, factores propios de la práctica.

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos el acompañamiento de nuestros docentes del Ciclo de Licenciatura de Enfermería, por brindarnos sus conocimientos y contribuir en el desarrollo de este trabajo de investigación.

No podemos dejar de agradecer el apoyo incondicional y constante de nuestras familias en especial a NUESTROS HIJOS que comprendieron el tiempo utilizado en el proceso de este trabajo y del aprendizaje en general.

PRÓLOGO:

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. 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". El Estrés 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.

ÍNDICE GENERAL:

Introducción.....	1
Descripción del problema.....	2/3
Formulación del problema.....	4
Objetivos: general y específicos.....	5
Justificación del problema.....	6/7

MARCO TEÓRICO

Apartado I: Estrés en la sociedad estudiantil.....	9/24
Apartado II:Característica de la institución.....	26/28
Normas- Derechos y Responsabilidades del estudiante.....	29/35
Hipótesis; variables.....	36
Operacionalización de variables.....	37/38

MARCO METODOLÓGICO

Diseño metodológico.....	39/40
Tablas, Gráficos y Análisis de la información.....	42/55
Conclusiones.....	56/58
Propuestas.....	59
Bibliografía.....	60
Anexos.....	62/71

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS:

Tabla - Gráfico nº 1.....	42
Tabla - Gráfico nº 2.....	43
Tabla nº 3.....	44
Gráfico nº 3.....	45
Tabla nº 4.....	46
Gráfico nº 4.....	47
Tabla nº 5.....	48
Gráfico nº 5.....	49
Tabla nº 6.....	50
Gráfico nº 6.....	51
Tabla nº 7.....	52
Gráfico nº 7.....	53
Tabla nº 8.....	54
Gráfico nº 8.....	55

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de tesina refleja en sus páginas, la existencia de los principales factores de estrés académico y propio de la práctica en los estudiantes de enfermería que cursan y realizan prácticas clínicas en el Hospital Alfredo Ítalo Perrupato.

Se destaca que 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.

La carrera de Enfermería es de tipo formal con estructuración de tiempos y contenidos, basados en plazos académicos; la evaluación es por conocimientos teóricos, nota conceptual y la valoración práctica.

Los alumnos, deben tener siempre presente que un estudiante capacitado, estará siempre alerta y será capaz de delimitar su accionar responsabilizándose de su actuar.

Se observara en esta tesina, un minucioso análisis de la información obtenida mediante el instrumento de recolección de datos, la encuesta, con el propósito describir los principales factores que más estresan en las prácticas hospitalarias.

Finalizando, dicho análisis permitirá obtener una serie de propuesta de mejora, para que los estudiantes reduzcan los factores reconocidos como estresante.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

Desde el inicio de la preparación como futuro profesional, los estudiante de la carrera de Enfermería al momento de cumplir sus prácticas en los servicios de internación deben poseer ciertos conocimientos teórico y asumir responsabilidades con respecto a los procedimientos que se le realizan al paciente, para generar una satisfacción a las necesidades demandadas por las personas hospitalizadas.

Las prácticas tienen un gran impacto educativo, ya que los conocimientos que se adquieren en ellas permiten o no el desarrollo de las habilidades y actitudes propias de cada estudiante, que les serán necesarias para la adquisición de competencias que les permitirá incorporarse como profesionales en el ámbito sanitario.

Observamos que los estudiantes que inician la carrera de enfermería se encuentran 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; cuanto mayor sea su conocimiento mayor será también su dominio y la seguridad personal con que se los aplique, los alumnos de enfermería antes de iniciar el período práctico, consideran potencialmente estresante tener competencia para aplicar los conocimientos teóricos, habilidad y destreza clínica y el estudio. Como también se encuentran con situaciones de la práctica asistencial como: la muerte del paciente, el sufrimiento, el contacto con enfermos terminales, el afrontamiento de la muerte, situaciones de patologías críticas, la relación con el enfermo y su familia.

Además consideramos que la problemática que debemos tener presente es que el estudiante atraviesa con 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.

Creemos que estas diferentes situaciones podrían ser generadoras de estrés de los alumnos como: físicas, familiares, emocionales, socioeconómicas, culturales, laborales entre otras.

Esta observación para investigar hace referencia a los estudiantes del primer año de la carrera de Enfermería Profesional del Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación Laboral de la Sanidad (IDICSA), con sede en el hospital Alfredo Ítalo Perrupato; siendo una institución privada, con reconocimiento de la dirección general de escuelas(DGE) .

Esta institución tiene una matrícula en el primer año de la carrera de 60 alumnos, en edades de 18 a 42 años, con mayor predominio del sexo femenino sobre el masculino (73% mujeres – 27% hombres).

El nosocomio donde se encuentra el establecimiento educativo, se ubica en la ciudad de San Martín, provincia de Mendoza, a 2 km de ruta nacional 7 y aproximadamente a 45 km de la capital de Mendoza.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuáles son los factores estresantes a los que se enfrentan los alumnos de IDICSA del 1° año de la carrera de enfermería durante su cursado y sus experiencias clínicas, en el Hospital I. Perrupato, San Martín, Mendoza, año 2015?

OBJETIVOS: GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo general:

- Determinar los principales factores estresantes a los que se enfrentan los estudiantes en estudio, y que pueden influir en su formación y afectar su propia salud.

Objetivos específicos:

- Identificar los factores que más se asocian al estrés, de acuerdo a las tareas desarrolladas en las prácticas.
- Caracterizar a los estudiantes según características socio culturales.
- Establecer de qué forma las situaciones estresantes pueden impactar en el alumnado.

JUSTIFICACION del PROBLEMA:

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. El estrés en el ámbito universitario, puede llegar a ocurrir por diferentes situaciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias sobrepasan las capacidades, o necesidades del estudiante.

Consideramos un tema de relevancia para investigar ya que ejercemos nuestra profesión en un HOSPITAL ESCUELA; donde circulan estudiantes de diferentes Instituciones y niveles de cursado. Los alumnos realizan sus prácticas en las distintas unidades hospitalarias; las que son supervisadas por un docente a cargo y en algunos aspectos por enfermeros de la institución.

Es interesante conocer cuáles son las situaciones percibidas como más estresantes por los estudiantes de enfermería en el desarrollo de sus prácticas y cursado, haciendo hincapiés en alumnos de primer año de la carrera; como el primer contacto con el paciente donde se genera el mayor temor de los estudiantes. En el cual se necesita la contención y apoyo del docente el cual se desobliga de la situación delegando la responsabilidad al enfermero del establecimiento quien a veces no comprende la situación por la cual el alumno atraviesa.

Consideramos que esta investigación servirá para reflexionar y desarrollar un pensamiento crítico que permita promover un óptimo rendimiento académico ante la presencia de factores desencadenantes de estrés.

La finalidad de este trabajo es la de identificar las situaciones percibidas por los estudiantes que llevan a cabo sus primeras prácticas hospitalarias.

Con esta investigación se busca favorecer el aprendizaje del alumno, que conlleva a una mejor salud laboral del futuro profesional y en consecuencia una mejor calidad en el cuidado de las personas.

Para 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 o familia, así como el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no están completamente preparados.

APARTADO I

“ESTRÉS EN LA SOCIEDAD ESTUDIANTIL”

A lo largo del ciclo vital el ser humano busca adaptarse de la mejor manera a los cambios que ocurren durante su trayectoria, tratando de lograr un equilibrio entre el medio interno y externo lo que origina una respuesta conocida como estrés, cuya función es afrontar las nuevas situaciones afectando la integridad psicológica.

Al hablar sobre estrés hay muchas ideas y teorías propuestas en cómo y qué causa el estrés en el ser humano; origen del estrés se encuentra en el cerebro, el cual es responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que confirman que el papel que juega el estrés es en el aprendizaje, memoria y la toma de decisiones.

“El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, aunque hoy en día se puede confundir con una patología. Esta confusión se debe a que el estrés puede llevar graves problemas de salud, cuando esta respuesta natural se da en extrema se puede dar un exceso de tensión que trascienden el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que obstruyen el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano”

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

El estrés posee múltiples dimensiones, visiones e interpretaciones. Pero el problema no consiste en buscar una nueva definición de Estrés ya que existen muchas en la literatura actual, sino determinar aquella que más convenga en las condiciones de la realidad educativa de las prácticas hospitalarias, sin olvidar que el estrés tiene que estar conjugado con la pertinencia y el impacto.

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan

indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta, o como consecuencia.

La organización mundial de salud (OMS) define estrés: “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”

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

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.

Callista Roy define al estrés como un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamientos que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológicas. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Las teorías socio-cognitivas del estrés sostienen que la respuesta a estímulos estresantes depende de la evaluación cognitiva realizada por el sujeto.

Dos personas en la misma situación no responden de la misma manera a un mismo estímulo estresante, y éste puede desencadenar mayor estrés en una que en la otra. No obstante, hay que reconocer que existen estresores universales, lo que nos lleva directamente al concepto de «sucesos vitales».

La respuesta al estrés es una respuesta del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación.

Esto no es negativo en sí mismo, más bien al contrario, y además, cuando esto es episódico no produce problemas, ya que el organismo tiene la capacidad de recuperarse entre cada respuesta; pero si esto se repite con excesiva frecuencia, intensidad o duración, es posible que el organismo no se pueda recuperar, aparezcan trastornos psico-fisiológicos (Núñez de Villavicencio. Psicología y salud. La Habana. Cuba: Editorial Ciencias Médicas, 2001; 271-277.)

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.

Entendiéndose homeostasis como el estado en el que el medio interno del organismo se mantiene relativamente constante dentro de los límites fisiológicos, 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.

Walter Cannon, partió de la hipótesis de que toda vida humana requiere mantener un equilibrio interior al cual llamaría “homeostasis” y en caso de cambios intensos se da un proceso de re acomodación a través del sistema endocrino y vegetativo. El enfoque de Cannon define el estrés como un conjunto de estímulos del medio ambiente que alteran el funcionamiento del organismo. Al ubicar el estrés fuera de la persona, se hace necesario identificar, definir y entender cuáles son las situaciones estresantes, determinando así cómo y hasta qué punto los procesos fisiológicos afectan al ser humano en diferentes aspectos.

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

Cannon categoriza que un organismo pueda resistir un bajo nivel de estresores o un estresor inicial, cuando éstos son prolongados o de carácter intenso pueden provocar un quiebre en los sistemas biológicos.

Concibiéndose a estímulo como cualquier factor de estrés que cambia una condición controlada; cualquier cambio en el medio interno o externo que excita a un receptor sensitivo, una neurona o una fibra muscular.

El enfoque del estrés basado en el estímulo resulta de valor porque permite identificar una serie de situaciones universales estresantes que sirven como puntos de referencia objetivos para comparar las distintas reacciones que presentan las diversas personas en diversos contextos sociales.

El problema del estrés abarca elementos físicos y psicológicos y afecta la dimensión espiritual de la persona, presentando como característica principal la percepción subjetiva de la propia falta de capacidad para responder a los desafíos que se presentan; por ejemplo frente a las primeras experiencias prácticas hospitalarias.

A nivel físico genera una serie de síntomas propios del desgaste y puede suscitar la aparición de cualquier vulnerabilidad genética en la persona como un cuadro temprano de diabetes, hipertensión, asma, migrañas, artritis, obesidad y conductas compensatorias como consumo de cafeína, chocolate, tabaco y alcohol entre otros.

A nivel psicológico, además de la ansiedad, propicia cuadros de pánico y puede colaborar para detonar cualquier cuadro psiquiátrico que ya exista en la persona por predisposición genética. Asimismo, en el área espiritual puede tener una

influencia negativa al contribuir a la desesperanza y volver más difícil el propio combate espiritual contra los vicios o el cultivo de la vida interior.

Definitivamente, nada determina absolutamente al ser humano; pero como unidad que es, sí es necesario considerar cómo resulta influenciado por factores diversos.

Es importante considerar también que no toda persona agotada o con un ritmo de tensión intenso está estresada, y al mismo tiempo, no toda situación de estrés es negativa.

La vida misma implica un dinamismo de conquista, de combate y de logro de metas según los propios ideales, y en esta línea, la vivencia de experiencias estresantes e intensas, si son de corto plazo y adecuadamente afrontadas, fortalece y prepara al sujeto para nuevas luchas.

Por su parte, el Dr. Hans Selye (en Gómez y Escobar, 2002), describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta estrés; definió al “Síndrome General de Adaptación” (o estrés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio que se debe hacer frente; estas respuestas se desarrollaba en tres etapas:

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

Fase de Resistencia o Adaptación: en la segunda etapa el organismo hace frente al estresor; para ello utiliza los recursos energéticos disponibles y, al mismo tiempo, los sistemas y órganos innecesarios para sobrevivir a la emergencia disminuyen sus funciones, por ejemplo, los sistemas digestivos y reproductivos, mientras que otros, como el inmune incrementan su actividad.

Fase de Desgaste: es la última etapa del síndrome; se caracteriza por imposibilidad del organismo para hacer frente al agente estresor debido al enorme requerimiento y desgaste energético. Por lo tanto, si el estresor continúa activo, el organismo desarrolla múltiples patologías e incluso puede llegar a la muerte.

De esto se desprende que el estrés es una reacción del organismo para que éste se adapte a un esfuerzo corriente, pero debe considerarse que la sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas (enfermedad coronaria, úlcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades alérgicas, infecciones), o bien, psiquiátricas (ansiedad, depresión).

Muchos serían los factores de riesgo, también llamados estresores, que se pueden presentar como causantes de estrés en las prácticas de enfermería. Por un lado estarían aquellos que son implícitos a la profesión, como son los relacionados con la dificultad para afrontar el dolor, el sufrimiento y la muerte de los pacientes y, por otro, los relacionados con la organización Educativa como son: sobrecarga docente, evaluaciones, exigencias académicas y actividades prácticas o de laboratorios.

La multiplicidad de asuntos que tiene que atender el estudiante moderno en un día normal ha fomentado que los estragos de estrés comiencen a hacer acto de presencia en la vida de personas cada vez más jóvenes.

El estudiante moderno, por lo general, se ve obligado a hacer malabares con sus responsabilidades académicas, sociales y profesionales. Como es de esperar, esto conlleva un incremento notable en los niveles de estrés que se tiene que soportar a diario.

Orlandini, (1999) afirma que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al

estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En ese sentido se difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

Al decir de Orlandini, "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar."

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

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

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

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Algunas veces debido al estrés provocado por la escasez de tiempo y la necesidad de repasar, quizás como consecuencia de una planificación defectuosa o inexistente, se alcanzan unos elevados niveles de cansancio físico e intelectual.

En un estudio de Sánchez se concluyó que existe una alta percepción del estrés entre las/los alumnos/as en su periodo práctico. Incluso se ha observado que antes de iniciar las prácticas la mayoría de los alumnos creen que el estrés va a estar presente en el transcurso de las mismas.

El estrés en los alumnos universitarios trae consecuencias graves en su desempeño hasta el punto en que algunos empiezan a padecer enfermedades físicas como cansancio, anemia, deshidratación e insomnio; o padecimientos psicológicos como baja autoestima, sentimientos de rechazo, de impotencia, de incapacidad; o tienen efectos que bloquean algunas formas de desempeñarse como un ser social dentro de diferentes entornos, ya que no pueden cumplir con todo lo que quieren realizar por estar pendientes del estudio y dejan de lado actividades como compartir con los amigos, divertirse, estar con la familia e incluso permanecer con su pareja; y por supuesto, incide en su vida académica, de tal forma que los estudiantes no pueden cumplir todo lo que desean para salir bien en la universidad, o se bloquean totalmente a la hora de presentar un examen, o empiezan a sacar calificaciones no favorables.

Cada persona reacciona de un modo diferente y es por ello que el estrés afecta de distinta manera debido a que cada una tiene su punto de vista, su valoración; en fin, su modo de pensar y de reaccionar. Dentro de las principales diferencias individuales que más podemos destacar son: la edad, el sexo, el nivel de estudio y la experiencia entre otras.

Dichas diferencias individuales tienen gran peso como por ejemplo la edad la generalizamos en el punto de vista, que puede influir en el modo de seriedad de afrontar las situaciones, o que el nivel de estudio abrió la mente para generar alternativas o herramientas para enfrentarlos, pudiendo tener excepciones cada

una de ellas. También algunos estudios demuestran que el hombre es más propenso a estar estresado debido a que la mujer desahoga sus tensiones ya sea en lágrimas o platicando con sus amigas.

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

Barraza Macías Arturo (2003):

- Competitividad grupal.
- Sobrecarga de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Ambiente físico desagradable.
- Falta de incentivos.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los profesores.
- Problemas o conflictos con los compañeros.
- Evaluaciones.
- Sobrecarga de tareas.

Polo, Hernández y Poza(1996)

- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Intervención en el aula (responder a una pregunta de un profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.).
- Tutorías.
- Sobrecarga académica “trabajos prácticos obligatorios y/o informes”.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Competitividad entre compañeros.

- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- Tarea de estudio.
- Trabajar en grupo

El estrés en el ambiente universitario se puede definir como las reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias curriculares sobrepasan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante.

Dentro de los estresores que destacan del sistema curricular universitario, podemos mencionar entre otros: profesores, evaluaciones, malla curricular, exigencias académicas y actividades prácticas o laboratorios. Los estudiantes universitarios por lo general presentan estrés, y éste es más marcado en determinados momentos, como en épocas de pruebas y exámenes, y frente a ciertas situaciones, como por ejemplo, ser examinado por un profesor que posea determinadas características que lleven al estudiante a sentirse presionado o nervioso.

En estas situaciones podemos notar un gran incremento del nivel de estrés, cuando el estudiante además de estudiar, debe trabajar o presenta situaciones personales estresantes, como presiones directas o indirectas por parte de la familia frente al éxito o fracaso.

Se estima que alrededor de un 25% de los universitarios presentan estrés. Dentro de la universidad, los jóvenes se ven enfrentados a un mundo nuevo, encontrándose con mayores exigencias.

Las prácticas clínicas son un elemento fundamental en la formación de los estudiantes de enfermería, aquí se les permite y exige, aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades para la prestación de cuidados a las personas.

Sin embargo, los alumnos además de enfrentarse a situaciones académicas similares a otros grupos de estudiantes, tienen un estrés añadido ya que están inmersos en situaciones en las que se trabaja con personas, implicando esto, muchos riesgos y responsabilidades. La presión de las pruebas y exámenes, la falta de tiempo, la responsabilidad de estar a cargo del cuidado de personas y la presión existente dentro de los laboratorios intrahospitalarios, podrían ser algunas de las razones que expliquen este fenómeno en los estudiantes de enfermería.

Otro motivo de angustia y desorientación para ellos son las diferencias entre la teoría aprendida y la práctica que perciben en su entorno, por lo que desde el punto de vista docente debería existir una total coherencia entre teoría y práctica.

Los docentes no se pueden desligar de la realidad asistencial y transmitir a los alumnos un ideal profesional que dista en exceso de lo que observan en sus prácticas; debe tratar de evitarse lo que algunos autores definen como “shock de realidad”.

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.

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”, “miedo a contagiarse una enfermedad”.

Es en este momento cuando los alumnos necesitan un mayor apoyo, para que este período formativo se convierta en un factor de crecimiento personal y no en un enfrentamiento traumático.

Según López Medina, Isabel M, los alumnos de primer y segundo curso de la Diplomatura de Enfermería son sujetos expuestos con frecuencia a estresores porque, además de enfrentarse a situaciones similares a otros grupos de estudiantes, tales como exámenes, exceso de información o dificultades financieras, entre otras, tienen un estrés añadido al estar inmersos en situaciones potencialmente estresantes durante las prácticas clínicas. El entorno sanitario suele proporcionar muchos estímulos generadores de estrés debido al contacto con las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la invalidez y la muerte de los pacientes, la necesidad de establecer relaciones interpersonales (diversos profesionales sanitarios, compañeros de prácticas y pacientes), así como el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no están completamente preparados.

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

En base a las teorías desarrolladas, el autor que más se adaptó a los lineamientos conceptuales del problema planteado y el que el autor del proyecto se adhirió es la teoría de Barraza Macías, Arturo (2006) y Polo, Hernández y Poza (1996), el cual define que:

Estrés Académico: El 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. 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.

A esta definición se le realiza dos acotaciones importantes para lograr una mejor conceptualización:

- En primer lugar esta definición se circunscribe al estrés que manifiestan los alumnos y que se origina en las demandas o exigencias de la institución académica.
- En segundo lugar en este trabajo se entenderá por estrés académico solamente a aquel que manifiestan los alumnos de educación superior.

Dentro del estrés académico se puede encontrar dos grandes dimensiones:

1. El estrés propiamente académicas y
2. El estrés según la organización de la práctica.

Además de las dimensiones académicas se pueden clasificar también algunas características individuales, como la edad en donde estudios anteriores 31 mencionan que a mayor edad y experiencias los factores estresantes van disminuyendo, pero que aun así no dejan de existir. Otros de los factores es el sexo, que dentro de la disciplina de enfermería es exclusivamente femenina. Se ha comprobado empíricamente que las experiencias previas también son fuentes que ayudan en un alto nivel para reducir los factores estresantes.

El estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En respecto a los estresores Whiter (1977) menciona que la mayor parte del estrés lleva a un desequilibrio mental.

“cuando se persiste exclusivamente en una determinada línea de pensamiento a menudo la mente se desequilibra. Pero puede emplearse sin peligro todas las facultades si se ejerce equilibrio en el uso de las actitudes físicas y mentales y si las tareas de pensamiento son variables”

Se puede notar la importancia de tener una mente equilibrada y también bien ejercida para que cuando llegue los momentos difíciles, sobre todo los momentos estresantes, los estudiantes no se dejen llevar por las acciones malas sino que tengan una mente sana y saludable y puedan elegir lo mejor. También tendrán un organismo que funciona correctamente sin alteraciones ni problemas.

Whiter añade: “el exceso de estudio estimula el cerebro y aumenta el flujo de sangre hacia él. El resultado seguro de esto es la degeneración, no se puede evitar indebidamente el cerebro sin producir pensamientos y acciones impuras. Las facultades físicas y mentales degeneran, y así se contamina el espíritu.”

Otro punto que Whiter menciona es que al sobre cargarse la mente de un tema exclusivo y constante los órganos se cansan y no tiene la capacidad de recargarse lo más rápido posible y como resultado esto no alcanza a realizar la conducta buena.

Melgosa (1995) menciona que ocurre (reacciones psicológicas tanto mentales como conductuales) cuando un estudiante enfrenta el estrés. Los siguientes tres cuadros muestran las características y efectos del estrés en el área cognitiva, emotiva, y conductuales.

ÁREA LOGITIVA (PENSAMIENTOS E IDEAS)

CARACTERISTICAS	EFECTOS
Concentración y atención	Dificultad mental para pertenecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente perdida de atención.
Memoria	La retención memorística reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo.
Educación actual y proyecto futuro	La mente es incapaz de evaluar acertadamente a una situación del presente y tampoco puede acortar a un proyecto en el futuro
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos coherentes dentro de un orden sino que se presente desorganizada

ÁREA EMOTIVA (SENTIMIENTOS Y EMOCIONES)

CARACTERISTICAS	EFFECTOS
Tensión	Dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
Hipocondría	Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades.
Rasgos de personalidad Ética	Desarrollo de la impaciencia, la intolerancia y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
Depresión y desanimo	Aumento de desanimo, descenso del deseo de vivir.
Autoestima	Pensamientos de incapacidad y de interioridad.

ÁREA CONDUCTUAL (ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS)

CRACTERISTICAS	EFFECTOS
Lenguaje	Incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas e forma satisfactoria
Intereses	Falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los "hobbies" o pasatiempos favoritos.
Ausencias	Absentismo laboral y escolar o académico.
Estimulantes	Aumento de consumo de alcohol, tabaco, café, o tras drogas
Energía	El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja.
Sueño	Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio, cayendo a veces en una extremada necesidad de sueño.
Relaciones	Aumente la tendencia a la sospecha. Se tiene a culpar a otros se pasan a otros las responsabilidades.
Cambio de conductas	Aparecen tics y reacciones extrañas, que no son propias del sujeto.
Suicidio	Se manifiestan ideas suicidas, e incluso intentos de llevarlas a cabo.

Cuando el estudiante se enfoca plenamente en el estudio y no da tiempo para una labor física que da descanso a la mente, es cuando empieza a tener problemas que pueden llevarlo al estrés académico.

APARTADO II:

“Característica de la institución”

“Normas- Derechos y Responsabilidades
del estudiante”

Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación laboral de la Sanidad

Historia:

Fue en marzo de 1996, cuando por iniciativa de ATSA, se crea el Instituto de Docencia, Investigación y Capacitación laboral de la Sanidad, dictando los primeros cursos de capacitación laboral, destinado a empleados del sector de la salud que necesitaban concluir sus niveles medios de estudio.

En este espacio simbólico, como en los espacios físicos, la apertura de una puerta produce en consecuencia una ampliación del sitio, y da la posibilidad de abrir nuevas puertas.

Fue así como se dio la posibilidad de ser la institución que ofreció la reconversión de los empíricos de enfermería, en auxiliares de enfermería, con un plan auspiciado por la federación de asociación de trabajadores de la sanidad argentina(FATSA) y posteriormente en convenio con la universidad nacional de cuyo, iniciar la profesionalización de auxiliares de enfermería. Ya se había emprendido el dictado de la carrera de enfermería profesional. Este comienzo de las propuestas educativas formales de nivel terciario no universitario completa dos años después con las tecnicaturas en administración de empresas de salud y gestión de empresas de cooperativas y mutuales, acompañado de la adecuación del plan de enfermería profesional a la modalidad a distancia semipresencial.

También el espacio territorial sumo sedes hasta tener una cobertura que excedió la zona metropolitana del gran Mendoza, para llegar al noroeste con Uspallata, al norte con Lavalle, el este con San Martín, al Valle de Uco con Tupungato y al sur mendocino con San Rafael, General Alvear y Malargüe.

Misión:

Realizar una obra de bien común, destinada a la capacitación y formación de recursos humanos en salud y organizaciones solidarias, como una oferta que garantice:

- equidad en el ingreso y permanencia en la organización.
- Calidad y excelencia en el logro del perfil del egresado.
- Competencia laboral para la inserción laboral inmediata.

Visión:

Ser líder en la formación y capacitación de recursos humanos que se desempeñan o aspiran a integrarse al sector de la salud y en organizaciones de economía solidaria, con una amplia cobertura territorial en la provincia de Mendoza y alcance a la provincias del nuevo cuyo.

Ventajas que ofrecen:

- Horarios acordes a la disponibilidad de tiempo por exigencias laborales.
- Programas de estudio actualizadas de acuerdo a las demandas del sector de la salud.
- Elevado porcentaje de egresados que se insertan laboralmente.
- Prácticas y pasantía por medio de convenio con el sector de instituciones de la salud.
- Programa de inserción laboral para alumnos y egresados en otra institución.

Carrera: Enfermería Profesional

¿Qué pretenden?

Garantizar un adecuado nivel de educación, capacitación y entrenamiento que permita desempeñar funciones con eficacia en los puestos actuales de trabajo, o bien para insertarse en el mundo laboral de la salud pública o privada.

Objetivos:

- Proporcionar formación de calidad académica fuertemente imbricada en la práctica profesional de la enfermería, brindados las condiciones óptimas para garantizar el desarrollo de las competencias profesionales señaladas.
- Generar espacios para la articulación de las ofertas institucionales vinculadas a la formación de enfermeros profesionales.

- Promover la articulación con el campo laboral de la enfermería profesional, gestionando acuerdos interinstitucionales e intersectoriales a través de los diferentes canales de comunicación y formas de cooperación.
- Proveer al sistema de salud a los profesionales competentes altamente calificados para el desempeño de sus funciones.

Duración de la carrera:

3 (tres) años.

Título:

Enfermero profesional según res. N° 4489-DGE-06

La carrera de Enfermería profesional es de tipo formal con estructuración de tiempos y contenidos, basados en plazos académicos; la evaluación es por conocimientos teóricos, nota conceptual y la valoración práctica

De acuerdo con el curricular académico los alumnos en 1er año deben cursar materias complementarias (Salud pública, Morfología, Bases físicoquímicas, Aspectos psico- socio- cultural, Fundamento de enfermería, Problemática sociocultural, Comunicación, Enfermería comunitaria) una instancia práctica Hospitalaria que comienza después del receso invernal de julio

Los estudiantes de enfermería en el hospital y en el aula

La enfermería es una profesión de asistencia al enfermo y cuidado del mismo. Donde existe un contacto directo con el paciente y su entorno.

El buen progreso en los estudiantes de enfermería depende de la calidad de los cuidados de enfermería que se presten en el hospital; sin embargo, un programa de educación planeado de enseñanza en el aula puede contribuir a elevar la calidad de la asistencia al paciente.

Para ello se rigen normas, derechos y responsabilidades que el estudiante de enfermería debe considerar en todo momento.

- *Normas en el curso y área práctica:*
 1. Teléfono celular apagado.
 2. Una vez comenzada la práctica o clase, el/la estudiante se mantendrá en el área asignada. Para salir se requiere permiso de docente a cargo.
 3. La toma de fotos, videos y material audiovisual durante la práctica está terminantemente prohibido, sin mencionar su publicación.
 4. El/la estudiante deber cumplir con todas las normas de conductas estimuladas por la institución.
 5. El uniforme del/ de la estudiante se utilizara solamente para actividades oficiales y educativas del Instituto.

- *Vestimenta para el área practica:*
 1. Conjunto de chaqueta con pantalón blanco.
 2. Identificación con nombre- apellido, foto carnet y nombre de la institución.
 3. Zapatillas cerradas preferiblemente blancas.
 4. Puede usa camiseta debajo del uniforme en color blanco.
 5. No se permite el uso de cadenas, anillos y pulseras.
 6. Cabello limpio, corto o recogido.

7. Las uñas se mantendrán cortas, arregladas sin color y limpias.

Nota: en todo momento el estudiante utilizara el uniforme completo mientras este en el área de práctica.

- *Equipo y material para el área de práctica:*
 1. Tensiómetro.
 2. Estetoscopio.
 3. Bolígrafo con tinta negra.
 4. Libreta pequeña.
 5. Reloj con segundero.
 6. Termómetro.
- *Derechos del/la estudiante:*
 1. Recibir la mejor educación posible para poder ejercer como enfermero competente y que enfoque el cuidado del individuo, familia y comunidad.
 2. Utilizar un escenario de práctica donde puede tener flexibilidad intelectual, creatividad personal, valores y compromiso de aprendizaje continuo, compatible con una sociedad compleja en escenarios multidisciplinarios.
 3. Ser escuchado y exponer respetuosamente su punto de vista.
 4. Recibir buen trato personal y tener docentes preparados en el área de especialidad.
 5. Respeto al deseo de aprender.
 6. Conocer los criterios de evaluación por los que se le calificara su labor académica.
 7. Mantenerse informado sobre su progreso académico.
- *Responsabilidades del/ la estudiante en el curso:*
 1. Proteger los derechos de los demás.
 2. Asistir a clase en el horario establecido.
 3. Tener el material necesario de los cursos.
 4. Utilizar con cuidado el material y equipo de la institución.

- *Responsabilidades en el área práctica:*
 1. Asistir puntualmente al área clínica asignada con uniforme completo.
 2. Estar preparado para realizar los procedimientos necesarios para el cuidado de pacientes asignados.
 3. Pedir ayuda a quien corresponda en situaciones en las que no se sienta preparado.
 4. Ajustarse a las políticas de la institución de práctica.
 5. Respetar los derechos del paciente y mantener la confidencialidad.

Normativa de prácticas

Los estudiantes realizarán a lo largo de su formación, dos tipos de actividades prácticas:

1. Prácticas Internas realizadas en las dependencias del propio hospital.
2. Prácticas Externas realizadas en instituciones concertadas: centros de atención primarias (centros de salud – CIC)

Normas generales de las actividades prácticas

- Las prácticas son obligatorias en su totalidad para todos los estudiantes matriculados.
- El estudiante debe asistir y presentarse a las prácticas con puntualidad, a la hora establecida en los horarios publicados al efecto.
- Las ausencias en la actividad práctica, deberán ser justificadas documentalmente (enfermedad). El Profesor Responsable valorará la recuperación de dichas actividades.
- Durante la práctica el estudiante no podrá ausentarse de la misma sin una causa justificada o sin la autorización del profesor responsable.
- El estudiante no podrá realizar otras actividades que no pertenezcan estrictamente a la práctica que se está desarrollando

Prácticas internas

- El estudiante durante sus prácticas clínicas y en contacto con los pacientes, deberá respetar básicamente la normativa incluida en el código deontológico de su profesión (Códigos Deontológicos de Enfermería) destacando las siguientes consideraciones:
- Reconocer que la libertad y la igualdad en dignidad y derecho son valores compartidos por todos los seres humanos
- Está obligada/o a tratar a todas las personas que lo necesiten, independientemente de cuál pueda ser el padecimiento, edad o circunstancias de dichas personas.
- Debe proteger al paciente, mientras esté a su cuidado, de posibles tratos humillantes, degradantes, o de cualquier otro tipo de afrentas a su dignidad personal.
- Mantener informado al enfermo de la actuación a realizar, empleando un lenguaje claro y adecuado a la capacidad de comprensión del mismo e informar verazmente al paciente dentro del límite de sus atribuciones. Si el paciente no está preparado para recibir la información pertinente y requerida, deberá dirigirse a los familiares.
- Ante un enfermo terminal, se debe prestar atención de los cuidados necesarios para aliviar sus sufrimientos hasta el final de su vida, con competencia y decoro; así mismo ayudará a la familia para afrontar la pérdida y el duelo.
- Guardará en secreto toda la información sobre el paciente que haya llegado a su conocimiento en el ejercicio de las prácticas.

En centros sanitarios (centros de salud)

Aspectos generales

- La asignación al Centro de atención primarias para la realización de las Prácticas Externas se hace mediante la cercanía del estudiante

- La asistencia a los centros de las prácticas es obligatoria, atendiendo en todo momento el cumplimiento del horario establecido. Todo estudiante debe ir correctamente identificado.
- El propósito de la misma es realizar una valoración de la enfermería comunitaria.

Actividades a realizar durante la formación como enfermero

El sistema de salud requieren de un enfermera/o formado con competencias específicas para el trabajo en comunidad, además de en los tradicionales cuidados enfermeros brindados en el marco intrahospitalario.

Las intervenciones técnico-profesionales que desarrollará son las siguientes:

- Planear, implementar y ejecutar, dirigir, supervisar y evaluar la Atención de Enfermería en la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud en los ámbitos comunitario y hospitalario.
- Brindar cuidados de enfermería a las personas, asignando acciones de enfermería de acuerdo a la situación de las personas y al nivel de preparación y experiencia del personal.
- Realizar la consulta de enfermería, diagnosticar, prescribir e implementar los cuidados de enfermería, a la persona, familia y comunidad.
- Participar en el desarrollo de la tecnología apropiada para la atención de la salud.
- Realizar los cuidados de enfermería encaminados a satisfacer las necesidades de las personas en las distintas etapas del ciclo vital según lo siguiente:
- Valorar el estado de salud del individuo sano o enfermo y diagnosticar sus necesidades o problemas en el área de su competencia e implementar acciones tendientes a satisfacer las mismas.
- Participar en la supervisión de las condiciones de medio ambiente que requieren las personas.
- Supervisar y realizar las acciones que favorezcan el bienestar de los personas.
- Colocar sondas y controlar su funcionamiento.
- Realizar control de signos vitales.
- Observar, evaluar y registrar signos y síntomas que presentan los personas decidiendo las acciones de enfermería a seguir.
- Planificar, preparar, administrar y registrar la administración de medicamentos por vía enteral, parenteral, mucosa, cutánea y respiratoria,

natural y artificial, de acuerdo con la orden médica escrita, completa, firmada y actualizada.

- Realizar curaciones simples y complejas, que no demanden tratamiento quirúrgico.
- Realizar punciones venosas periféricas.
- Participar en actividades relacionadas con el control de infecciones.
- Realizar el registro de evolución de pacientes y de prestaciones de enfermería a la persona, familia y comunidad consignando fecha, firma y número de matrícula.
- Participar en los procedimientos postmortem de acondicionamiento del cadáver.
- Participar en la programación de actividades de educación sanitaria tendientes a mantener y mejorar la salud de la persona, familia y comunidad.
- Controlar las condiciones de uso de los recursos materiales y equipos para la prestación de cuidados de enfermería.
- Realizar el control y registro de ingresos y egresos del paciente.

Consideramos de gran importancia la realización de dicha investigación, ya que los estudiantes atraviesan por tantas situaciones durante la formación de futuros profesionales, a las cuales no se les da el merecido grado de trascendencia. Debido a que la gran mayoría poseen un bajo grado de conocimientos, en cuanto a estos factores que se ven sometidos durante su cursado y práctica clínica.

Un alto grado de conocimientos no solo permitirá hacer más llevadera la carrera sino también, minimizara sus riesgos de mal actuar perjudicando la integridad física del paciente y que peligre su propio estado de salud.

HIPOTESIS

Suponemos que los estudiantes de enfermería del 1° año que cursan y realizan sus prácticas clínicas en el Hospital I. Perrupato, se enfrentan a ciertas situaciones generadoras de estrés que ellos desconocen como tal y a la vez son las causantes del temor y desinterés de desarrollar con intranquilidad la carrera. Podría ser por la falta de accesibilidad a métodos de estudios oportunos para garantizar el buen desempeño durante su formación y al desconocimiento previsto del trabajo que se desarrolla en las prácticas, lo que provocaría un riesgo a su salud personal.

VARIABLES

Dependientes:

- Principales factores estresantes que afrontan los estudiantes.

Independientes:

- Características de los estudiantes (sexo- edad).
- Factores propiamente académicos.
- Factores de organización de la práctica.

Operacionalización de variables		
Variabes	Dimensiones	Indicadores
Características de los alumnos	Edad de los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • 18 a 28años • 29 a 39 años • 40 años a mas
	Sexo de los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
Principales factores estresantes	Factores académicos	<ul style="list-style-type: none"> • Parciales y trabajos prácticos frecuentes • Falta de tiempo para estudiar • Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer • Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas • Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias • Preparación teórica insuficiente • Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias • Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería • Rivalidad entre compañeros de las Prácticas • Presión ante la evaluación del Instructor en la realización de los cuidados • Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas • Que tu horario de práctica exceda el pautado en el cronograma

	Factores de la practica	<ul style="list-style-type: none"> • Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente • Presión cuando te evalúan en frente del paciente • Miedo a contagiarse a través del paciente • Miedo de hacer daño físico al paciente • Miedo de ver a un paciente morir • Que te asignen mas tareas o pacientes que a tus compañeros • Incomodidad al higienizar a un paciente • Incertidumbre en la realización de cuidados de enfermería • Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería • Mala relación con el personal de enfermería • Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las practicas
--	-------------------------	---

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio:

El estudio empleado es esta investigación, es cuantitativo, descriptivo, de cohorte transversal.

Estudio descriptivo: puesto que se utilizó para conocer la distribución y características de los problemas que afectan a los alumnos estudiantes de enfermería.

Cuantitativo: porque se sabe cuándo hay un fenómeno medible o cuantificable.

Transversal: porque se estudio las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo

Área de estudio:

Este estudio en efectuó es una de las sedes de IDICSA, ubicado en el Hospital I. Perrupato, localizado en Av. Eva Duarte de Perón y Ruta 50, del departamento de Gral. San Martín, Mendoza

Población:

El universo de nuestra investigación serán 60 alumnos del 1° año de la carrera de enfermería que cursan y realizan sus prácticas clínicas en el Hospital Perrupato, que representan el 100% de la población.

Muestra:

Se tomara como muestra representativa al 100% del universo , es decir a los 60 alumnos que cursan y realizan las primeras experiencias practicas hospitalarias.

Técnica de recolección de datos:

La técnica que se empleó para recolectar la información fue una encuesta, en su modalidad de cuestionario auto-administrado, ya que el formulario fue entregado a los alumnos y ellos fueron quienes lo completaron sin la asistencia de los autores

Como instrumento se utilizó un cuestionario con preguntas elaboradas a partir de otros instrumentos de recolección de datos aprobados y probados en esta temática (instrumento KETZKAK cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas)

El cuestionario fue anónimo, constó de una introducción explicativa y preguntas estructuradas con opciones para marcar. El entrevistado escogió en una escala del 0 al 10 la respuesta que mejor refleje su experiencia en la instancia de prácticas hospitalarias

El tiempo que se empleó para encuestar fue de aproximadamente de una semana, brindando un tiempo aproximado de 15 minutos para responder dicho cuestionario a cada grupo de instancia práctica. Al momento de la aplicación del instrumento se efectuó una breve presentación de la investigación

Una vez finalizado con la recolección de los datos se procederá a codificar la información en una tabla matriz de datos.

TABLAS, GRÁFICOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

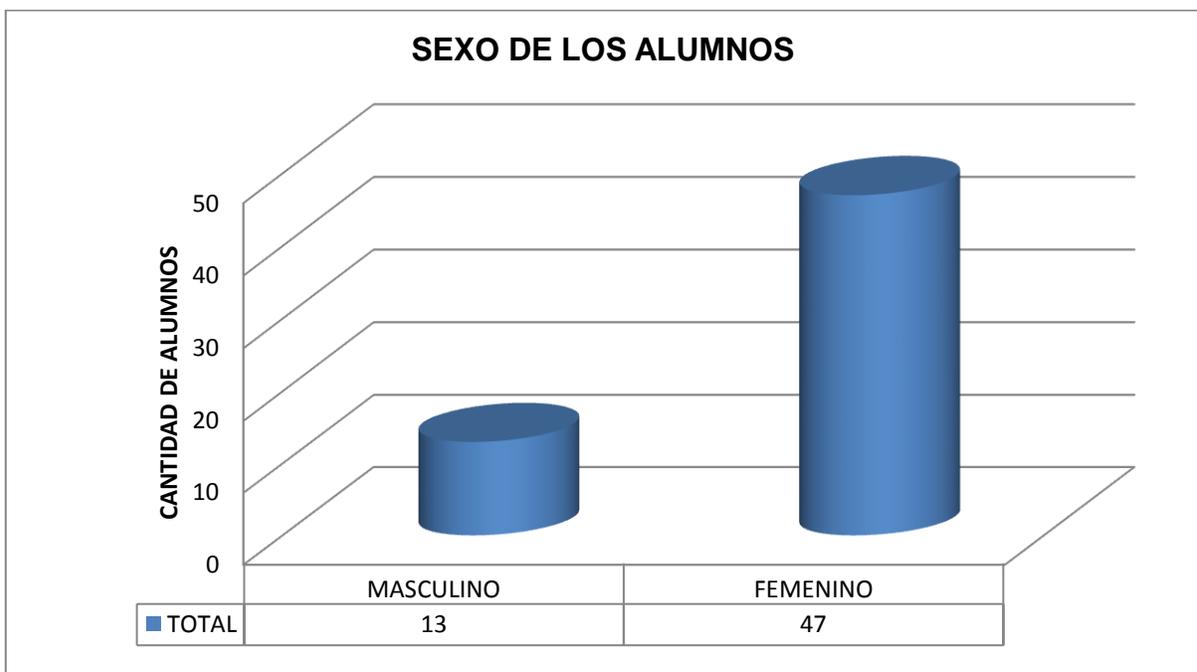
TABLA N° 1

Título: Sexo que posee los alumnos de primer año de la carrera de enfermería que cursan y realizan sus prácticas en Hospital Perrupato

Datos individuales Sexo de los alumnos	F. a.	F. r. %
Masculino	13	21,7%
Femenino	47	78,3%

Fuente: datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 1



Análisis e interpretación: el primer año de enfermería del IDICSA que cursan y realizan sus prácticas en el Hospital Perrupato, cuenta con una matrícula de alumnos que el 78,3% son del sexo femenino, mientras que el sexo masculino cuenta con el 21,7%. **Fuente:** elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

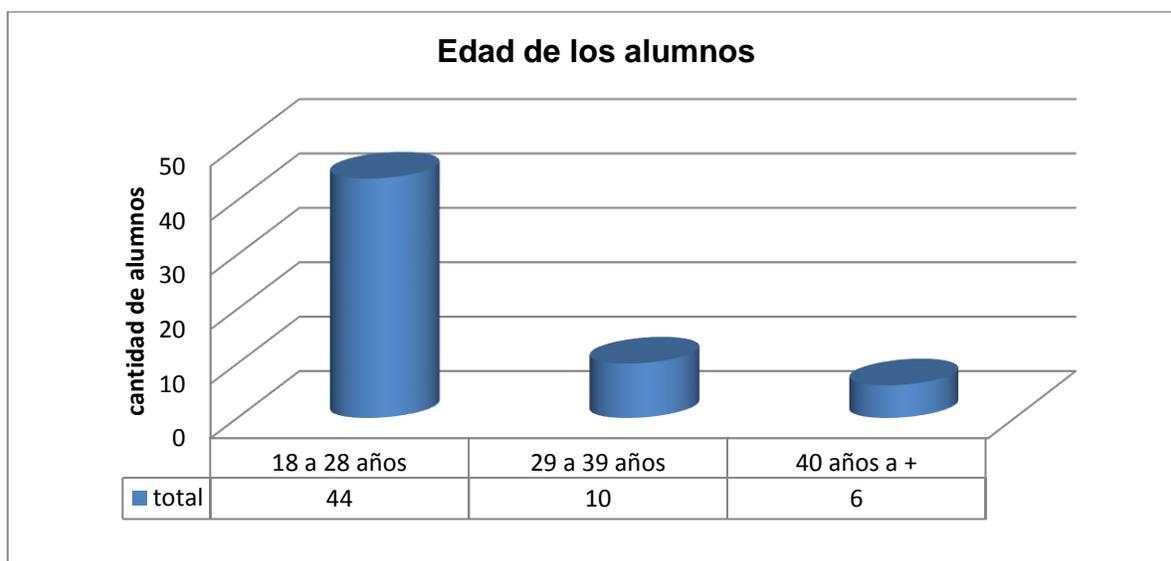
TABLA N°2

Título: Rangos de edad que posee los alumnos de primer año de la carrera de enfermería que cursan y realizan sus prácticas en el IDICSA, sede Hospital Perrupato

Datos individuales		
Edad de los alumnos	F.a.	F.r. %
18 a 28 años	44	73,3%
29 a 39 años	10	16,7%
40 años a más	6	10%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 2



Análisis e interpretación: el primer año de enfermería del IDICSA que realizan sus prácticas en el Hospital Perrupato, cuenta con una matrícula de alumnos que en su mayoría (73,3%) se encuentran entre los 18 a 28 años. Se puede decir que en el alumnado, son adultos jóvenes. **Fuente:** elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

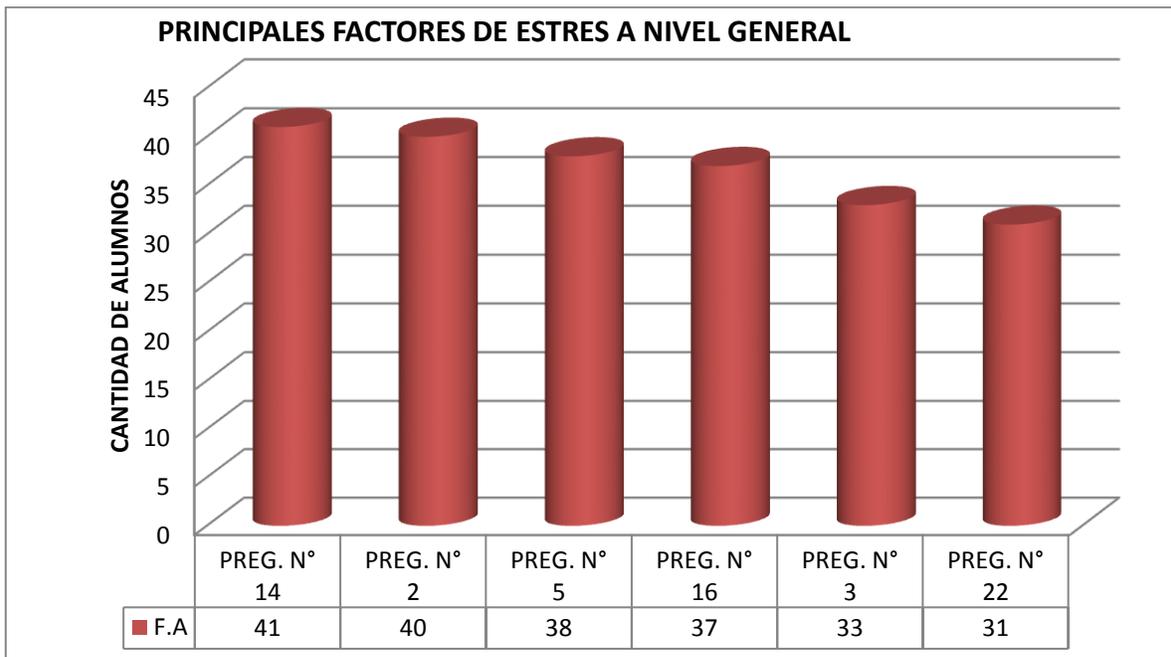
TABLA N° 3

Título: Principales factores de estrés a nivel general, en los alumnos del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

FACTORES DE ESTRÉS	F.a.	F .r.%	Total de alumnos
Pregunta n° 14 (Temor a cometer errores en los cuidados)	41	68,3%	41 de 60
Pregunta n° 02 (Parciales y trabajos frecuentes)	40	66,6%	40 de 60
Pregunta n° 05 (Falta de tiempo para estudiar)	38	63,3%	38 de 60
Pregunta n° 16 (Presión cuando te evalúan en frente del paciente)	37	61,6%	37 de 60
Pregunta n° 03 (Encontrarse con alguna situación sin saber que hacer)	33	55,0%	33 de 60
Pregunta n° 22 (Miedo a contagiarse a través del paciente)	31	51,6%	31 de 60

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 3



Análisis e interpretación: Se detecta 6 (seis) principales factores de estrés en los estudiantes de enfermería del primer año que cursan y realizan sus prácticas hospitalarias en el Hospital Perrupato. En primer lugar con el 68,3% (41 alumnos), el segundo con el 66,6% (40 alumnos), luego con el 63,3% (38 alumnos), finalizando con el 61,6% (33 alumnos) y el 51,6% (31 alumnos).

Fuente:elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

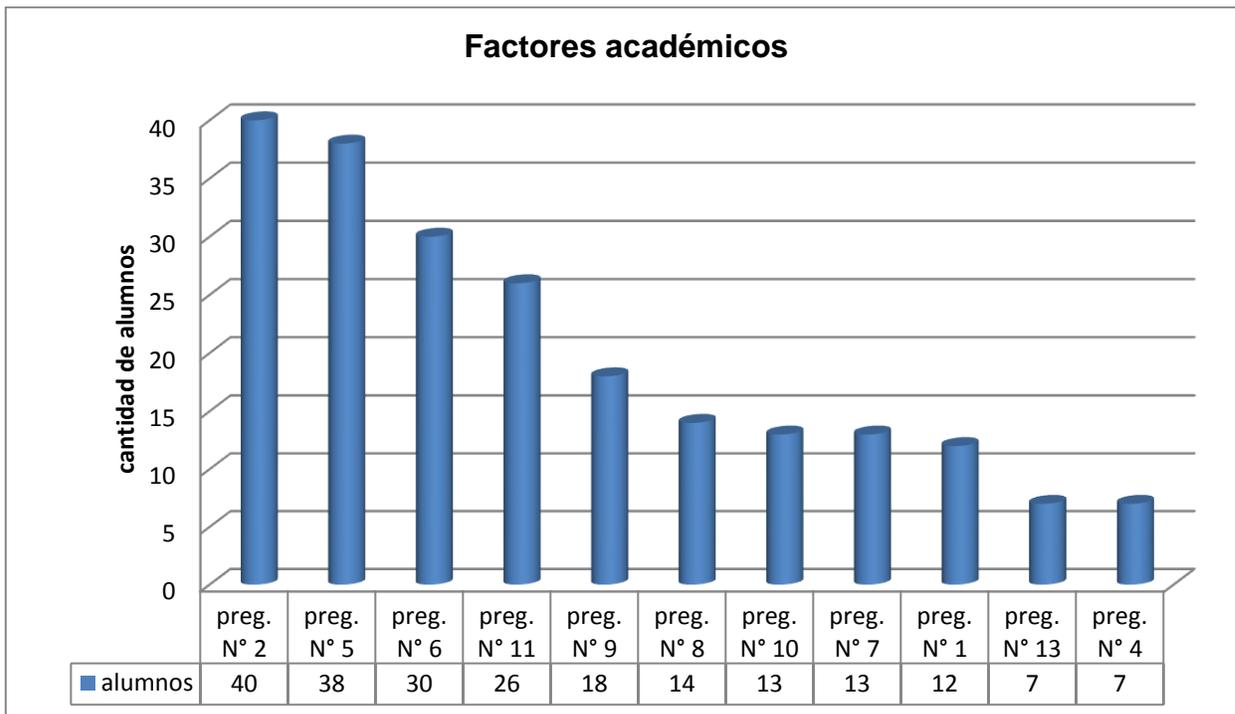
TABLA N° 4

Título: Factores estresantes: académicos, en los alumnos del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

Factores estresantes: académicos	Cantidad de alumnos		Total
	F.a.	F. r. %	
Preg. N° 2: Parciales y trabajos prácticos frecuentes	40	67%	40 de 60
Preg. N° 5: Falta de tiempo para estudiar	38	63%	38 de 60
Preg. N° 6: Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas	30	50%	30 de 60
Preg. N° 1: Presión ante la evaluación del Instructor en la realización de los cuidados	26	43%	26 de 60
Preg. N° 9: Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias	18	30%	18 de 60
Preg. N° 8: Preparación teórica insuficiente	14	23%	14 de 60
Preg. N° 10: Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias	13	22%	13 de 60
Preg. N° 7: Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería	13	22%	13 de 60
Preg. N° 1: Rivalidad entre compañeros de las Prácticas	12	20%	12 de 60
Preg. N° 13: Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas	7	12%	7 de 60
Preg. N° 4: Que tu horario de práctica exceda el pautado en el cronograma	7	12%	7 de 60

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 4



Análisis e interpretación: Se detecta como principales factores de estrés académicos en los estudiantes de enfermería del primer año que cursan y realizan sus prácticas hospitalarias en el Hospital Perrupato. En primer lugar con el 66,6% (40 alumnos) Parciales y trabajos prácticos frecuentes, el segundo con el 63,3% (38 alumnos) Falta de tiempo para estudiar, luego con el 50% (30 alumnos) Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas.

Fuente:elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

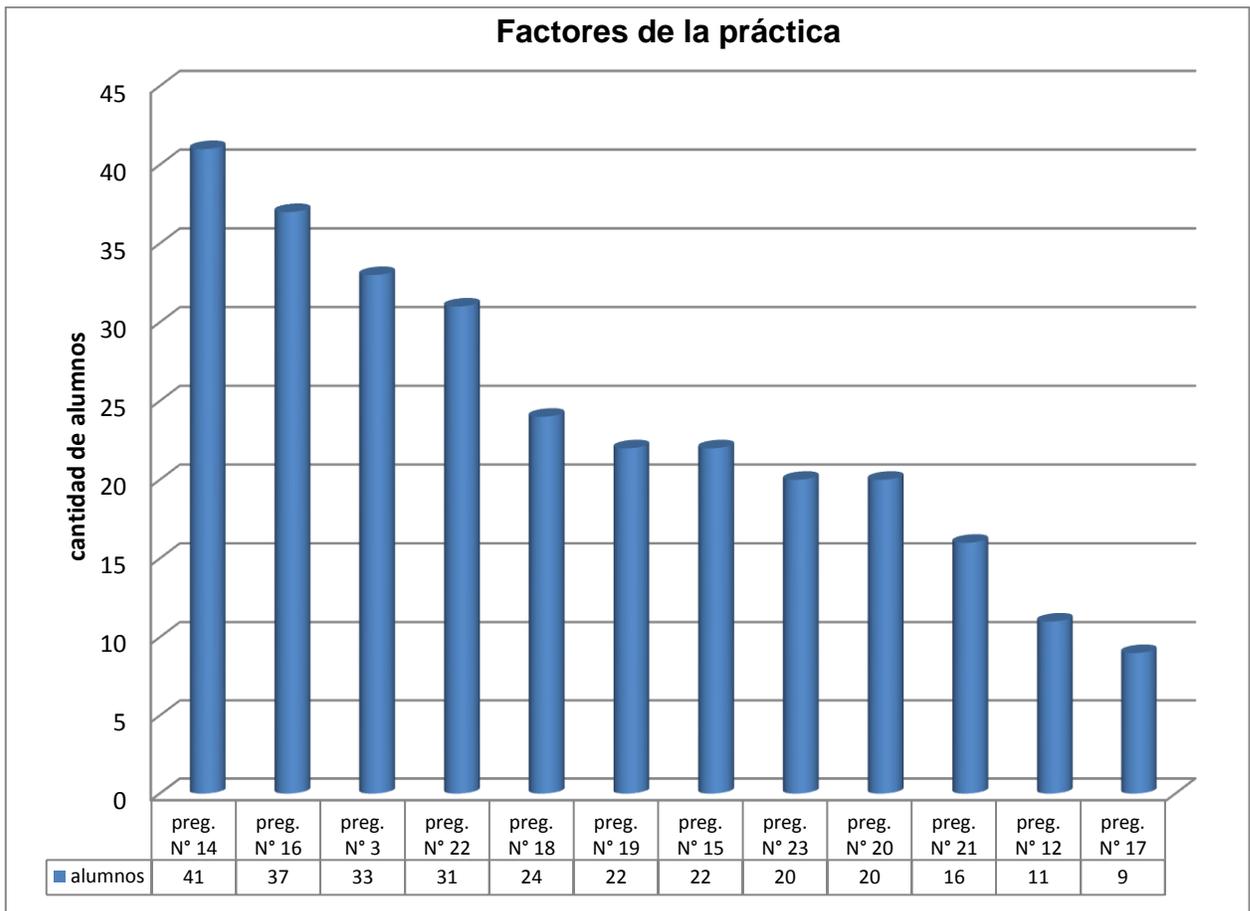
TABLA N° 5

Título: Factores estresantes: organización de la práctica, en los estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

Factores estresantes: Organización de la práctica	Cantidad de alumnos		Total
	F.a.	F.r.%	
Preg. N° 14: Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	41	68,3%	41 de 60
Preg. N° 16: Presión cuando te evalúan en frente del paciente	37	36,6%	37 de 60
Preg. N° 3: Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer	33	55%	33 de 60
Preg. N° 22: Miedo a contagiarse a través del paciente	31	51,6%	31 de 60
Preg. N° 18: Miedo de hacer daño físico al paciente	24	40%	24 de 60
Preg. N° 19: Miedo de ver a un paciente morir	22	36,6%	22 de 60
Preg. N° 15: Que te asignen mas tareas o pacientes que a tus compañeros	22	36,6%	22 de 60
Preg. N° 23: Incomodidad al higienizar a un paciente	20	33,3%	20 de 60
Preg. N° 20: Incertidumbre en la realización de cuidados de enfermería	20	33,3%	22 de 60
Preg. N° 21: Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería	16	26,6%	16 de 60
Preg. N° 12: Mala relación con el personal de enfermería	11	18,3%	11 de 60
Preg. N° 17: Estar involucrado emocionalmente con un paciente	9	15%	9 de 60

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 5



Análisis e interpretación: en cuanto a la organización de la práctica podemos indicar como principal factor de estrés a: temor a cometer errores en los cuidados (68,3%); luego presión cuando te evalúan en frente del paciente (61,6%) y Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer (55%). **Fuente:**elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

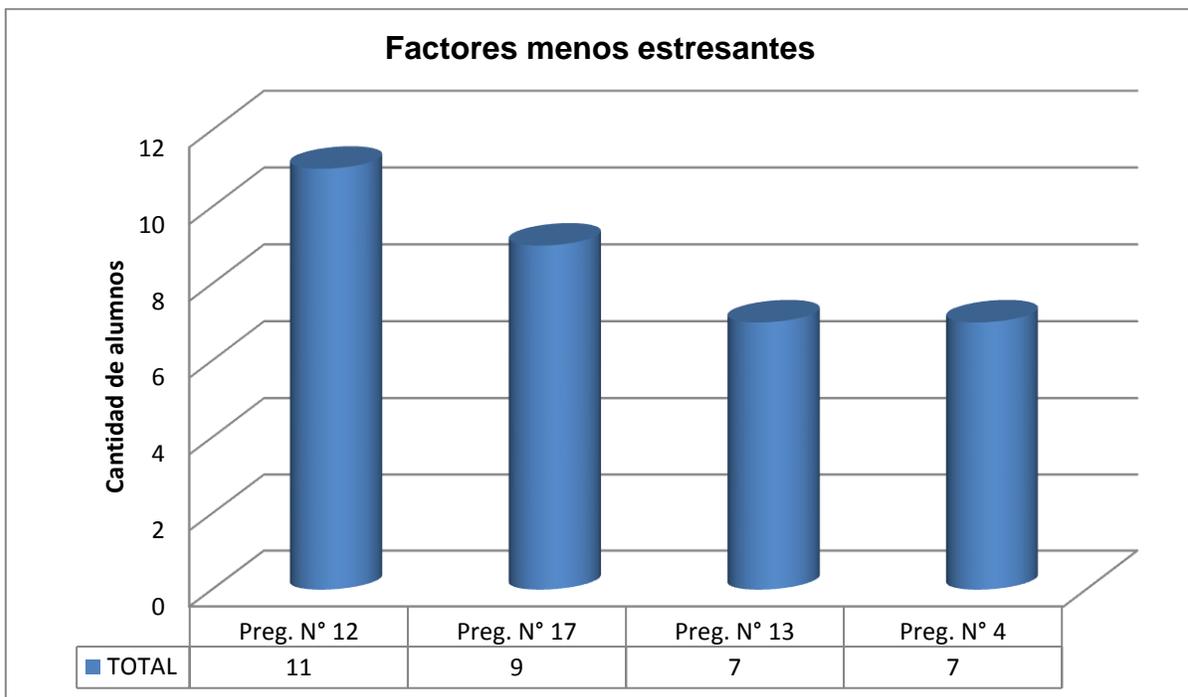
TABLA N° 6

Título: principales factores que menos estresan a los estudiantes de los alumnos de IDICSA, sede Hospital Perrupato.

Factores que menos estresan	F.a.	F.r. %
Preg. N° 12: Mala relación con personal de enfermería	11	18,3%
Preg. N° 17: Estar involucrado emocionalmente con un paciente	9	15%
Preg. N° 13: Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas.	7	11,6%
Preg. N° 4: Que tus horarios de prácticas excedan el pautado en el cronograma.	7	11,6%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N° 6



Análisis e interpretación: en cuanto a los factores que menos afectan a los alumnos del IDICSA, hacemos mención de 4. Los cuales son: Mala relación con el personal de enfermería (18,3%), Estar involucrado emocionalmente con un paciente (15%), Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las practicas y Que tus horarios de prácticas excedan el pautado con el (11,6%)

Fuente:elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

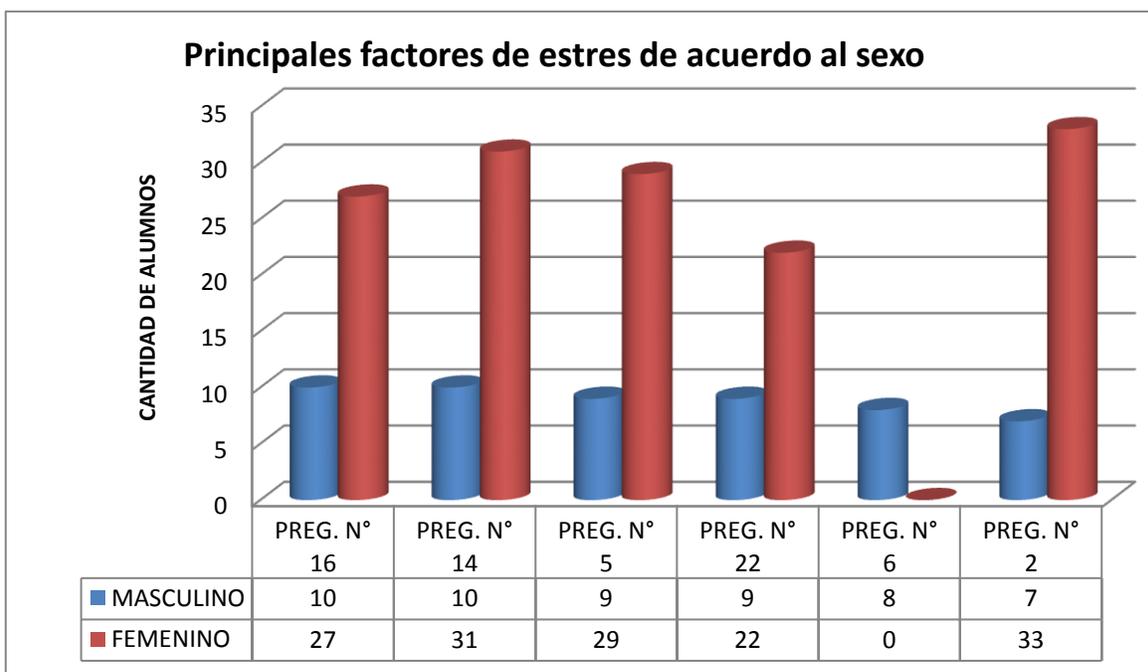
TABLA N° 7

Título: Principales factores estresantes de acuerdo al sexo, de los alumnos del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

Factores de estrés	Masculino F.a.	F.r.%	Total de sexo masculino	Femenino F.a.	F.r.%	Total de sexo femenino	Total de alumnos
Pregunta n° 16 (presión cuando te evalúan en frente del paciente)	10	76,9%	10 de 13	27	57,4%	27 de 47	37 de 60
Pregunta n° 14 (Temor a acometer errores en el cuidado)	10	76,9%	10 de 13	31	65,9%	31 de 47	41 de 60
Pregunta n° 05 (Falta de tiempo para estudiar)	9	69,2%	9 de 13	29	61,7%	29 de 47	38 de 60
Pregunta n° 22 (Miedo de contagiarse a través del paciente)	9	69,2%	9 de 13	22	46,8%	22 de 47	31 de 60
Pregunta n° 06 (Diferencia entre lo aprendido y las practica)	8	61,5%	8 de 13	0	0%	0 de 47	8 de 60
Pregunta n° 02 (Parciales y trabajos frecuentes)	7	53,8%	7 de 13	33	70,2%	33 de 47	40 de 60

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRAFICO N° 7



Análisis e interpretación: en cuanto al sexo del alumnado podemos indicar que en cuanto al sexo masculino el 77% del total detecta como principal factor de estrés a: temor a cometer errores en los cuidados y presión cuando te evalúan en frente del paciente. Al sexo femenino el 64% del total presenta como principal factor de estrés a: parciales y trabajos frecuentes. **Fuente:**elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

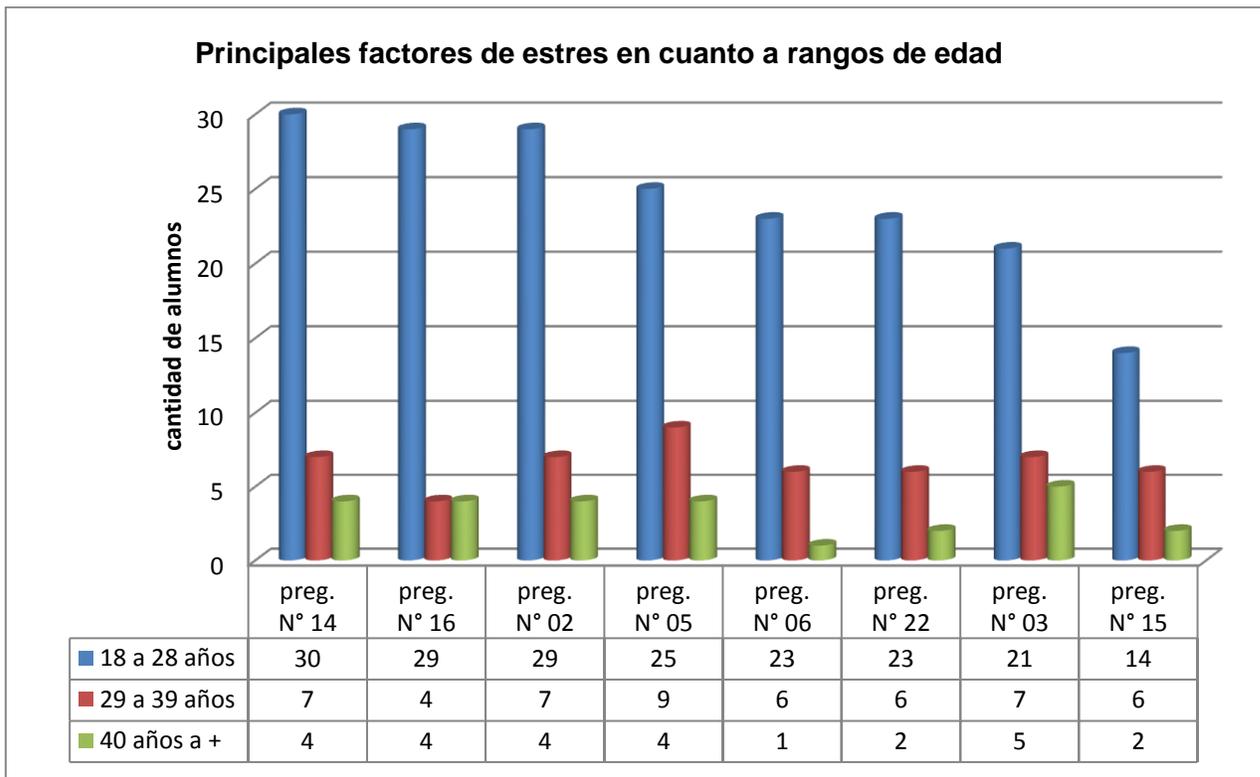
TABLA N° 8

Título: Principales factores de estrés según los rangos de edad de los alumnos del IDICSA, sede Hospital Perrupato

Factores de estrés	18 a 28 años f.a.	F .r.%	29 a 39 años f.a.	F .r.%	40 años a + f.a.	F .r.%	Total de alumnos	f.r %
Pregunta n° 14	30	68,1%	7	70,0%	4	66,6%	41 de 60	68,3%
Pregunta n° 16	29	65,9%	4	40,0%	4	66,6%	37 de 60	61,6%
Pregunta n° 02	29	65,9%	7	70,0%	4	66,6%	40 de 60	66,6%
Pregunta n° 05	25	56,8%	9	90,0%	4	66,6%	38 de 60	63,3%
Pregunta n° 06	23	52,2%	6	60,0%	1	16,6%	30 de 60	50,0%
Pregunta n° 22	23	52,2%	6	60,0%	2	33,3%	31 de 60	51,6%
Pregunta n° 03	21	47,7%%	7	70,0%	5	83,3%	33 de 60	55,0%
Pregunta n° 15	14	31,8%	6	60,0%	2	33,3%	22 de 60	36,6%
Pregunta 14: temor a cometer errores en los cuidados de enfermería								
Pregunta 16: presión cuando te evalúan en frente del paciente.								
Pregunta 2: parciales y trabajos prácticos frecuentes								
Pregunta 5: falta de tiempo para estudiar								
Pregunta 6: diferencia entre lo teórico y lo visto en practicas								
Pregunta 22: miedo a contagiarse a través del paciente								
Pregunta 3: encontrarse en alguna situación sin saber que hacer								
Pregunta 15: que te asignen mas tareas o pacientes que a tus compañeros								

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas- Mendoza 2015

GRÁFICO N°8



Análisis e interpretación: en relación a los rangos de edad, podemos detectar lo siguiente, que el 68 % de los estudiantes con edades entre los 18 a 28 años su principal factor estresante es: temor a cometer errores en los cuidados de enfermería. El 90% de los estudiante de 29 a 39 años, factor estresante: falta de tiempo para estudiar. Y para finalizar el 83% de los estudiantes con edades de 40 años o más, el factor estresante detectado: encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer. **Fuente:** elaboración propia en base a datos obtenidos de encuestas realizadas a estudiantes del IDICSA, sede Hospital Perrupato.

CONCLUSIONES:

El estrés es un fenómeno adaptativo del ser humano que contribuye, en gran medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento de sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Pero todos sabemos, y hemos experimentado alguna vez, los aspectos desagradable del mismo. También durante la vida académica, los alumnos del primer año que realizan sus prácticas clínicas están expuestos al padecimiento de una sintomatología propia del denominado estrés.

El estrés es un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamientos que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológicas, por lo tanto, no es de extrañar, que estas vivencias sean experimentadas con tantas fuerzas y generen estrés que incluso la mayoría de los estudiantes no han sido capaces de superar. Las evidencias han demostrado a través de cuestionario que se posee gran cantidad de estrés en las prácticas clínicas, en donde es posible jerarquizar las situaciones que más estrés provoca

El número de respuestas obtenidas nos permite extrapolar los resultados a la población objeto del estudio.

Mediante la puntuación obtenida podemos considerados ciertos factores desencadenantes de estrés, destacado por los alumnos. Debemos tener en cuenta que estas puntuaciones nos informan de qué es lo que les parece más estresante a los alumnas/os en las prácticas clínicas, como así también el nivel de estrés.

Al sacar la totalidad podemos observar claramente que en la variable edad se nota una diferencia sobre quienes se estresan más, en donde se puede comprobar que la población con edades de 29 a 39 años es la más susceptible al estrés, en cuanto al factor propiamente académico: FALTA DE TIEMPO PARA ESTUDIAR con el 90% de la población con esa edad. A continuación tenemos a los alumnos

con 40 años y más donde se determina como principal factor estresante a: ENCONTARSE EN ALGUNA SITUACIÓN SIN SABER QUE HACER con el 83 % del total de alumnos con esos parámetros de edad. Y por últimos los estudiantes jóvenes presentando un factor propio de la práctica: TEMOR A COMETER ALGÚN ERROR EN LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN UN PACIENTE, con el 68% del total de los alumnos con edades que oscilan entre los 18 a 28 años.

Con los que respecta con el género de los estudiantes ambos presentan niveles de estrés en general con una mini diferencia de 7 por ciento, en donde los hombres se estresan más que las mujeres. No obstante, se obtuvo una diferencia en los factores que producen estrés, el sexo femenino presente estrés en cuanto a factores académico: LOS PARCIALES Y TRABAJOS PRÁCTICOS FRECUENTAS es el que más se destacan, en el sexo masculino totalmente distinto ya que su principal factor es propio de la práctica clínica: TEMOR A COMETER ALGÚN ERROR EN LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA HACIA LOS PACIENTES.

Teniendo en cuenta estos resultados y tras analizarlo, se concluyó que los alumnos de enfermería identifican como principal agentes estresante a lo propiamente académicos y de la organización de las prácticas, en orden de importancia, teniendo en cuenta los porcentajes más altos a los siguientes factores:

- 1) *Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente:* Este factor corresponde a la dimensión de la organización de las prácticas. Los errores son bueno porque te ayudan a poseer experiencia, aunque con respecto a los cuidados hacia una persona el margen de error tienen que ser nula, quizás sea la razón por lo cual los alumnos le provoca una cierta cantidad de estrés. Con respecto al total de alumnos encuetados el 68,3% lo considera un factor estresante.
- 2) *Parciales y trabajos prácticos frecuentes:* con un porcentaje del 66,6%, en general este factor está relacionado con la dimensión propiamente académica. Muchas veces los exámenes mismos son tema de estrés en los contextos académicos, por tal motivos realizarlos en las prácticas clínicas aumentan un porcentaje muy considerado. este factor es una de

las causas que más estrés ocasiona en los estudiantes en donde la mayoría de los exámenes o trabajos prácticos se dan, como mínimo, una vez por semana

- 3) *Falta de tiempo para estudiar*: con valor del 63,3% del total de alumnos, en la mayoría de los estudios mencionados en el marco teórico mostraron que el mayor factor que provoca estrés en los alumnos universitario es la falta de tiempo, este factor no obvia a los estudiantes de enfermería y mucho menos en las prácticas clínicas.

Los principales factores que menos estrés ocasionan en las prácticas hospitalarias son:

- Mala relación con personal de enfermería
- Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de la practica
- Horarios que exceda lo pautado en el cronograma
- Estar involucrado emocionalmente con un paciente.

Por lo cual nos muestra que la relación y el trabajo en conjunto no son factores de estrés para este equipo de estudiantes de enfermería.

PROPUESTAS PARA UNA POSIBLE SOLUCION:

- Se propondrá a realizar una intervención mediante talleres sobre técnicas de metodologías de trabajo, donde se pueda aprender a pedir ayuda y desarrollar el autoconocimiento, antes del comienzo de las prácticas hospitalarias, de esta forma, podrán reflejar sus inquietudes y miedos y adquirir habilidades
- Se intentara tranquilizarlos en el sentido de que, a medida que adquieran experiencia, los factores dejarán de provocar estrés.
- Sumado a lo anterior proponemos a comprometerse a realizar un esfuerzo continuo por parte de los alumnos reforzando los conocimientos adquiridos en clase, y conocer el funcionamiento del lugar donde se desarrollan las prácticas clínicas.
- Por parte de los docentes, sería importante que a la hora de la enseñanza a los alumnos, ésta fuese realizada dentro de modelos reales, ya que el estar desviado en exceso de la realidad no favorece el aprendizaje. Recordar que la acumulación contante de trabajos prácticos y parciales y demás factores académicos son potencialmente estresante si se le suma los factores propios de la práctica, más los factores individuales, familiares y los de la sociedad.
- Recordar también a nuestros compañeros profesionales que no podemos olvidar que los alumnos están en periodo de aprendizaje, que todos pasamos por ello y que lo importante es aprender aunque no todos lo hagan al mismo ritmo.
- Por último, realizar en conjunto con los docentes un manual de procedimientos técnicos donde además describa hasta donde debe llegar su accionar. Para que estos puedan consultarlo cuando sea necesario.

BIBLIOGRAFÍA:

- Lazarus. R, Folkman. S.” Estrés y procesos cognitivos”. Barcelona; Martínez Roca 1989.
- Ann Marriner Tomey, Martha Raile Alligood.” Modelos y teorías de enfermería”. Cuarta edición. Madrid 1999
- Hobfoll, S. E. Conservation of resources. A new at conceptualizing stress, en, American psychologist. N° 44. Washington, 1989. Pag: 513-524.
- Totora Gerard J. Derrickson Bryan. Principios de anatomía y fisiología. 11° edición. Editorial medica. Panamericana. México. 2006.
- Revista internacional de psicología. Dr. Barraza marcías Arturo. El campo de estudio de estrés; del programa de investigación estímulo- respuesta al programa de investigación persona- entorno. Vol. 8. N°. 2Pag 6.
- Revista chilena de neuropsiquiatría. Cruz. C. Vargas. L.” Estrés, entenderlo es manejarlo”. Santiago de Chile. Ediciones: Universidad Católica de Chile.
- Selye. H. “La tensión en la vida”. Buenos aires. Compañía General Fabril Editora, 1960.
- Orlandini. A. “El estrés, que es y cómo evitarlo”, México. FCE, 1999
- Barraza Marcias.A. “Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”. Revista Electrónica Psicología Científica. 2005
- Barraza Marcias. A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología. Vol. 9 N° 3. 2006.

ANEXOS

Tablas con orden de los factores mas estresantes de acuerdo a diversos ítem (sexo- edad- académicos – practica- general)

Tabla 1: Orden de los principales factores estresantes en el cursado y prácticas clínicas de los alumnos del primer año de la carrera de enfermería profesional, del IDICSA, sede Hospital Perrupato, año 2015

Orden	Factores estresantes	Total de alumnos
1	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	41 de 60
2	Parciales y prácticos frecuentes	40 de 60
3	Falta de tiempo para estudiar	38 de 60
4	Presión cuando te evalúan frente del paciente	37 de 60
5	Encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer	33 de 60
6	Miedo a contagiarse a través del paciente	31 de 60

Referencia: El mayor nivel de estrés que más se destaca en los alumnos del primer año de enfermería a nivel general son: en primer lugar temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería (con un total de 41 alumnos del total 60), luego sigue parciales y trabajos prácticos frecuentes (con un total de 40 alumnos) y en tercer lugar está la falta de tiempo para estudiar (con el total de 38 alumnos).

Tabla 2: Orden de los principales factores estresantes según sexo (masculino – femenino) en los alumnos del primer año de la carrera de enfermería profesional del IDICSA, sede Hospital Perrupato, año 2015

Orden	Factores estresante (sexo masculino)	Total de alumnos
1	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	10 de 13
2	Presión cuando te evalúan en frente del paciente	10 de 13
3	Miedo a contagiarse a través del paciente	9 de 13
4	Falta de tiempo para estudiar	9 de 13
5	Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas	8 de 13
6	Parciales y trabajos prácticos frecuentes	7 de 13

Orden	Factores estresante (Sexo femenino)	Total de alumnos
1	Parciales y trabajos prácticos frecuentes	33 de 47
2	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	31 de 47
3	Falta de tiempo para estudiar	29 de 47
4	Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer	28 de 47
5	Presión cuando te en frente del paciente	27 de 47

Referencia: El orden de los factores estresantes en el sexo masculino se encuentra en primer lugar Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente. A diferencia del sexo femenino que como principal factor estresante tiene a los parciales

Tabla 3: Orden de los principales factores estresantes según rangos de edad de los alumnos del primer año de la carrera de enfermería profesional del IDICSA, sede Hospital Perrupato, año 2015.

Orden	Factores estresante (edad: 18 a 28 años)	Total de alumnos
1	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	30 de 44
2	Presión cuando te evalúan en frente del paciente	29 de 44
3	Parciales y prácticos frecuentes	29 de 44
4	Falta de tiempo para estudiar	25 de 44
5	Miedo de contagiarse a través del paciente	23 de 44
6	Diferencias entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas	23 de 44

Orden	Factores estresante (edad: 29 a 39 años)	Total de alumnos
1	Falta de tiempo para estudiar	9 de 10
2	Encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer	7 de 10
3	Parciales y prácticos frecuentes	7 de 10
4	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	7 de 10
5	Que te asignen mas tareas o pacientes que a tus compañeros	6 de 10
6	Miedo a contagiarse a través del paciente	6 de 10
7	Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas	6 de 10

Orden	Factores estresantes (edad: 40 años a más)	Total de alumnos
1	Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer	5 de 6
2	Parciales y prácticos frecuentes	4 de 6
3	Falta de tiempo para estudiar	4 de 6
4	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	4 de 6
5	Presión cuando te evalúan en frente del paciente	4 de 6

Referencias: Los factores estresantes que más se destacan entre los alumnos de 18 a 28 años de edad son el temor de cometer algún error en los cuidados de enfermería, seguido de la presión cuando te evalúan en frente del paciente y parciales y prácticos frecuentes. En último lugar se encuentra la diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las prácticas.

La falta de tiempo para estudiar , como encontrarse en alguna situación sin saber qué hacer , Los parciales y trabajos prácticos frecuentes más el temor de cometer algún error en los cuidados de enfermería son los principales factores estresantes para los alumnos de 29 a 39 años de edad.

Los factores estresantes de los de más de 40 años en las prácticas hospitalarias se presentaron en primer lugar encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer, aunque luego aparece los parciales y trabajos prácticos frecuentes como así también la falta de tiempo para estudiar.

Tabla 4: Orden de los factores estresantes propiamente académicas en los alumnos del primer año de la carrera de enfermería profesional, del IDICSA, sede Hospital Perrupato, año 2015

Orden	Factores estresantes	Total de alumnos
1	Parciales y trabajos prácticos frecuentes	40 de 60
2	Falta de tiempo para estudiar	38 de 60
3	Diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las practicas	30 de 60
4	Presión ante la evaluación del Instructor en la realización de los cuidados.	26 de 60
5	Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias	18 de 60
6	Preparación teórica insuficiente	14 de 60
7	Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias	13 de 60
8	Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería	13 de 60
9	Rivalidad entre compañeros de las Prácticas	12 de 60
10	. Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas	7 de 60
11	Que tu horario de práctica exceda el pautado en el cronograma	7 de 60

Referencias: Entre los factores estresantes que más se destacan en los factores propiamente académicos son en primer lugar los parciales y trabajos prácticos frecuentes, en segundo lugar, la falta de tiempo para estudiar, en tercer lugar diferencia entre lo aprendido en clase y lo visto en las prácticas.

Tabla 5: Orden de los factores estresantes según la organización de las prácticas en los alumnos del primer año de la carrera de enfermería profesional, del IDICSA, sede Hospital Perrupato, año 2015.

Orden	Factores estresantes	Total de alumnos
1	Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente	41 de 60
2	Presión cuando te evalúan en frente del paciente	37 de 60
3	Encontrarse con alguna situación sin saber qué hacer	33 de 60
4	Miedo a contagiarse a través del paciente	31 de 60
5	Miedo de hacer daño físico al paciente	24 de 60
6	Miedo de ver a un paciente morir	22 de 60
7	Que te asignen mas tareas o pacientes que a tus compañeros	22 de 60
8	Incomodidad al higienizar a un paciente	20 de 60
9	Incertidumbre en la realización de cuidados de enfermería	20 de 60
10	Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería	16 de 60
11	Mala relación con el personal de enfermería	11 de 60
12	Estar involucrado emocionalmente con un paciente	9 de 60

Referencias: La distribución de los factores estresantes en la organización de la práctica arrojó los siguientes resultados. En primer lugar se encuentra el factor temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente, en segundo lugar presión cuando te evalúan en frente de un, luego continua miedo de contagiarse a través del paciente.

ENCUETA

Edad:.....

Sexo:.....

Se solicita marque con una cruz en el casillero correspondiente el puntaje que refleje lo que siente (entendiéndose 0 como ninguna y 10 como lo máximo).

Factores que pueden producir estrés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Rivalidad entre compañeros de las Prácticas											
2. Parciales y trabajos prácticos frecuentes.											
3. Encontrarte en alguna situación sin saber qué hacer.											
4. Que tu horario de práctica exceda el pautado en el cronograma.											
5. Falta de tiempo para estudiar.											
6. Diferencias entre lo aprendido en clase y lo visto en las Prácticas.											
7. Tener que realizar tareas que no son propias de enfermería.											
8. Preparación teórica insuficiente.											
9. Ambiente desagradable o tenso durante las prácticas hospitalarias.											
10. Falta de apoyo de tus compañeros y/o profesores en tus prácticas hospitalarias.											
11. Presión ante la evaluación del Instructor en la realización de los cuidados.											
12. Mala relación con personal de enfermería.											

13. Dificultad para trabajar con uno o varios compañeros de las prácticas.												
14. Temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente.												
15. Que te asignen más tareas o pacientes que a tus compañeros.												
16. Presión cuando te evalúan en frente del Paciente.												
17. Estar involucrado emocionalmente con un paciente.												
18. Miedo de hacer daño físico al paciente.												
19. Miedo de ver a un paciente morir.												
20. Incertidumbre en la realización de cuidados de Enfermería.												
21. Preparación inadecuada para brindar los cuidados de enfermería.												
22. Miedo de contagiarte a través del paciente.												
23. Incomodidad al higienizar a un paciente.												

