

**UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" DE ICA**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**"CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNICA 2014"**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Bach. Enf. MENDOZA RODRÍGUEZ, LIZ MILEIRA**

**Bach. Enf. RAMOS AGUILA, RUBÍ DEL MILAGRO**

**Bach. Enf. RAMOS HERNÁNDEZ, JEAN PIERE**

**ASESORA:**

**Dra. ISABEL PINO ARANA**

**ICA - PERÚ**

**2014**

## DEDICATORIA

*A* Dios por darme las fuerzas día a día de seguir adelante, a mis padres con todo el amor y respeto, por el apoyo incondicional y hacer realidad el sueño más grande de mi vida, el de ser una profesional.

## AGRADECIMIENTO

*A* mi asesora de Tesis la Dra. Isabel Pino, de igual manera a las revisoras, por su tiempo, dedicación, generosidad, capacidad y experiencia en el desarrollo del presente trabajo de investigación. Muchas gracias.

***Rubí, Ramos A.***

## **DEDICATORIA**

*A* Dios por permitirme llegar a este momento de lograr una de mis metas de ser profesional, y a mis padres por inculcarme sus sabias enseñanzas día a día para lograr ser una mejor persona.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco infinitamente a Dios, que siempre está a mi lado, ya que debido a su gracia he estado siempre en el momento y lugar justo. Ha querido poner delante de mí a las personas más sabias y las mejores oportunidades para mi desarrollo.

*Jean, Ramos H.*

## RESUMEN

**Objetivos:** Conocer qué situaciones les resultan más estresantes a los alumnos de enfermería durante las prácticas clínicas. **Método:** Estudio transversal, descriptivo, comparativo y correlacional, realizado a 50 estudiantes de Enfermería del II ciclo, matriculados durante el curso 2014 en la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica, utilizando como instrumento de medición el cuestionario, teniendo como referencia el cuestionario KEZKAK, que mide factores causantes de estrés en las prácticas clínicas de alumnos de enfermería. Este cuestionario presenta un alto nivel de validez y fiabilidad y fue adaptado a las características de la muestra.

Los datos recogidos fueron analizados estadísticamente en el cual los resultados fueron: se realizaron en total 50 encuestas a los estudiantes de enfermería, de este total el 88% fueron mujeres y el 12% fueron varones, las edades variaron desde 17 a 25 años, siendo la edad frecuente de 18 años con un 42%. De los estudiantes encuestados 35 respondieron que sienten algo de estrés a nivel académico representando un 70%, un 28% (14) respondió que sienten bastante estrés y un 2% (1) respondieron que sentían mucho estrés.

En cuanto al nivel de estrés, en relación a factores internos, los estudiantes respondieron que se sentían bastante estresados representando la mayoría con un 58% y solo un estudiante respondió que no sentía nada de estrés representando un 2%.

**Conclusiones:** se concluye que los estudiantes encuestados del II ciclo de la Facultad de Enfermería presentan algo de estrés durante sus primeras prácticas clínicas con un 62%, y bastante estrés con un 36%.

**PALABRAS CLAVES:** estrés, estudiantes de enfermería, prácticas clínicas.

## **ABSTRACT**

**Objectives:** Know what situations they find most stressful nursing students during clinical practice. **Method:** Cross-sectional, descriptive, comparative and correlational study conducted at 50 nursing students of II cycle, enrolled in the course in 2014 National "San Luis Gonzaga" of Ica University, using the questionnaire measuring instrument, taking as reference the KEZKAK questionnaire, which measures factors causing stress in clinical practice of nursing students. This questionnaire has a high level of validity and reliability and was adapted to the characteristics of the sample.

The data collected were analyzed statistically in which the results were: 50 surveys were conducted in total nursing students, of this total, 88% were female and 12% were male, ages ranged from 17 to 25 years, with frequent age 18 with 42%. Of the 35 students surveyed responded that they feel some stress at the academic level representing 70%, 28% (14) responded that they feel quite stress and 2% (1) responded that they felt a lot of stress. Regarding the level of stress in relation to internal factors, the students responded that they felt quite stressed with the majority representing 58% and only one student replied that he felt no stress representing 2%.

**Conclusions:** It is concluded that the students surveyed cycle the II School of Nursing have some stress during their first clinical practice with 62%, and enough stress with 36%.

**KEYWORDS:** Stress, nursing students, clinical practices.

## ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
ÍNDICE.....	6
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO IV: ANTECEDENTES.....	10
4.1.1. Antecedentes nacionales.....	10
4.1.2. Antecedentes internacionales.....	13
4.2. Bases teóricas.....	15
CAPÍTULO V: MATERIAL Y MÉTODO.....	28
5.1. Método.....	28
5.1.1. Método, tipo y nivel de investigación.....	28
5.2. Población y muestra.....	28
5.3. Procedimientos.....	29
5.3.1. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	29
5.3.2. Validez y confiabilidad.....	29
5.3.3. Procedimiento y recolección de datos.....	29
5.3.4. Procesamiento y presentación de datos.....	30
5.3.5. Análisis e interpretación de los datos.....	30
CAPÍTULO VI: RESULTADOS .....	31
CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN.....	41
CAPÍTULO VIII: CONCLUSIONES.....	44

CAPÍTULO IX: RECOMENDACIONES.....	45
CAPÍTULO X: LIMITACIONES.....	46
CAPÍTULO XI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	51

## INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado el mayor problema de este siglo que puede sufrir o llegar a sufrir la persona y el estudiante universitario, una prueba fidedigna de ello es que se encuentra sometido a factores que lo condicionan, habiendo sido observado en los estados emocionales como: desgano, ansiedad, inseguridad; tristeza y expresiones alarmantes como: "me es imposible terminar estas tareas para mañana", "hoy, también tendré que amanecerme estudiando", "ya no puedo más, necesito relajarme", "la recarga académica me está matando", siendo estas manifestaciones producto del estrés, esto genera en el alumno mayor dificultad en la concentración y memoria, deterioro de la capacidad del juicio y razonamiento, y ello interviene negativamente en el aprendizaje óptimo del estudiante de enfermería.

El proceso de aprendizaje se ve influenciado por diversos momentos, circunstancias, factores que provocan un desequilibrio emocional y físico dentro del ámbito familiar, académico, laboral.

Hay que tener en cuenta que los planes de estudio actuales son evaluados en virtud a la calidad del conocimiento y capacitaciones técnicas ofrecidas a los estudiantes, dándoles poca atención a la adquisición de valores y comportamientos necesarios para asumir su papel como profesionales.

En la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, las prácticas clínicas se realizan en los diferentes ciclos de estudio, pero tienen un especial protagonismo durante el segundo. Dichas prácticas se realizan en las distintas unidades hospitalarias y de atención primaria, del servicio de salud, siendo supervisadas por los/las enfermeros/as asistenciales y por la propia Facultad de Enfermería.

La realización de las prácticas clínicas es esencial para estudiantes de enfermería, puesto que les permite comparar los conocimientos teóricos aprendidos en las aulas con los de la práctica habitual de los centros asistenciales, situación que les produce gran confusión. Además con su realización van adquiriendo habilidades y actitudes propias que les serán necesarias en su futuro como profesionales de la salud.

El entorno sanitario proporciona muchos estímulos generadores de estrés, debido al contacto con las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la muerte de los pacientes, o el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no se está completamente preparado. Hay diversos trabajos acerca del estrés en estudiantes de enfermería, que ponen de manifiesto la insuficiente formación de los futuros profesionales para desarrollar recursos dirigidos a la solución de este tipo de situaciones.

Numerosos estudios aconsejan la aplicación de programas educativos en los que se trabaje la inteligencia emocional y el desarrollo socio-emocional con la finalidad de reducir el estrés y contribuir a la salud actual y futura de los profesionales de la salud.

## **CAPÍTULO IV: ANTECEDENTES**

### **4.1. ANTECEDENTES:**

#### **4.1.1. ANTECEDENTES NACIONALES:**

Condori C. Patricia (2012) en su investigación titulada: "**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN TACNA – 2012**". Es un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Tuvo como objetivo general determinar la relación del Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG. La población de estudio está constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, en la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. Para el análisis descriptivo y de relación se utilizó el SPSS 18. El grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

Serón C. Nancy, (2010) en su investigación titulada: **“RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE FACTORES ESTRESANTES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA DE LA U.N.M.S.M”**. Se aplicó el método descriptivo correlacional de corte transversal en una población de 59 estudiantes de enfermería del 2do. y 3er. año de estudios.

Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario, tuvo el objetivo de identificar los factores estresantes en el rendimiento académico del estudiante de Enfermería y el formato de escala de calificación tuvo el objetivo de recolectar información sobre el rendimiento académico del estudiante de Enfermería

La prueba estadística utilizada fue: media o promedio aritmético, análisis de varianza, el chi cuadrado y el coeficiente alfa de Crombach.

Entre las conclusiones a las que se llegó tenemos: los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales medianamente significativos y que estos se relacionan con el rendimiento académico.

Solórzano A. Mary (2012). En su investigación titulada **“RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.A.P. DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN (SEMESTRE I- 2012)”**.

Teniendo como objetivo establecer la relación entre las situaciones académicas estresantes y los síntomas del estrés en los alumnos universitarios de la Carrera de Enfermería; y, determinar el grado de relación del rendimiento académico con los síntomas del estrés en los alumnos de la carrera de Enfermería.

Se realizó un estudio descriptivo con corte transversal en el grupo de alumnos del segundo año de la carrera de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Se utilizó una encuesta, basada en los aportes de Rossi (2010) modificado por las autoras de este trabajo.

Se han encontrado que la presencia de temblores en el alumno, su inseguridad manifiesta, su sentido de poca utilidad, o que la vida no tiene sentido, la percepción negativa de su imagen, los conflictos con alguna persona se relacionan muy estrechamente con el rendimiento académico.

Se recomienda el uso del instrumento utilizado en este trabajo de investigación con el propósito de mejorar la calidad del aprendizaje en las aulas universitarias.

Celis R. Juan (2010). En su investigación titulada: **“ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DEL PRIMER Y SEXTO AÑO.”** (Anales de la Facultad de Medicina U.N.M.S.M 2010)”.  
Cuyo objetivo fue: determinar la ansiedad estado - rasgo y el estrés académico entre los estudiantes de Medicina Humana de primer y sexto año., el material y método elegido: estudio analítico transversal, se encuestó a 98 estudiantes de la escuela de medicina de la U.N.M.S.M, se usó el inventario de ansiedad estado – rasgo y el inventario de estrés académico. Arribo a las siguientes conclusiones: “Existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de primer año que en los de sexto año. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica. Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.”

#### **4.1.2. ANTECEDENTES INTERNACIONALES:**

Larrosa S. S (2013). En su investigación titulada: **“PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA ANTE SUS PRÁCTICAS CLÍNICAS”**. Esta investigación pretende conocer cuáles son las principales fuentes de estrés durante el periodo de prácticas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Murcia en función de su sexo, curso y edad. Se trata de un estudio transversal de corte descriptiva. El instrumento de recogida de la información fue cuestionario KEKZAK. El desconocimiento ante una determinada situación clínica y el riesgo de dañar al paciente son las dos principales fuentes estresoras para los estudiantes de enfermería. Los hombres suelen sufrir un mayor estrés que sus compañeras; no obstante, a medida que aumenta la edad y se avanza de curso el grado de estrés es cada vez menor. El estrés de los estudiantes de enfermería marca su formación durante el período de prácticas clínicas. Por tanto, se hace necesario que el aprendizaje teórico que sustenta a las prácticas atienda a estas necesidades que los propios estudiantes de enfermería demandan.

Cobo C. Ana (2010). En su investigación titulada **“ESTRESORES Y ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN SUS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS”**. Las prácticas de enfermería son cruciales en el posterior desarrollo profesional en la enfermera, pero por su contacto con el sufrimiento, la muerte, y en general lo humano de la asistencia, supone un momento estresante para los estudiantes de Enfermería.

El objetivo de la investigación fue conocer los niveles de ansiedad rasgo y estado, así como determinar los estresores que influyen en esta ansiedad en los alumnos de las Escuelas de Enfermería de la Universidad de Castilla la Mancha.

Metodología: estudio observacional, longitudinal y prospectivo. Se empleó para conocer la ansiedad Rasgo y Estado, el cuestionario Stai-R y Stai-E, y para conocer los estresores que más se dan en la población de estudio, se utilizará el cuestionario Kezkak validado por Zupiría.

La población de estudio son los alumnos de la Universidad de Castilla la Mancha matriculados en la asignatura de Enfermería Prácticum Introdutorio, que por tratarse de las primeras prácticas, constituye el primer contacto que el alumno tiene con la realidad de la atención enfermera.

El análisis de los datos se realizará con el paquete estadístico SPSS V15.0.

Cabrera O. Eva (2010). En su investigación titulada **“FACTORES QUE OCASIONAN ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**. En este trabajo se estudiaron factores y niveles de estrés en estudiantes universitarios; se analizó la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. Participaron 78 alumnos de enfermería, que fueron evaluados durante un periodo escolar, encontrándose efectos sobre la salud como: consumo de estimulantes, alteraciones del sueño y de alimentación. Los estudiantes tienen una mala percepción sobre su rendimiento académico cuando están en alguna situación estresante.

## **4.2. BASES TEÓRICAS:**

### **ESTRÉS:**

Hans Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como: "la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior". El término proveniente del idioma inglés ha sido incorporado rápidamente a todos los idiomas, la idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular.

Según Jean Benjamín Stora "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.

López R." Al realizar un análisis más detallado de la causa generadora de estrés, observamos que está centrada en 2 factores: esfuerzo realizado- resultado obtenido.

Mc Grath (1970): "el estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)".

Esta definición hace referencia a un proceso homeostático que es resultado del balance entre las demandas de la realidad y la capacidad de respuesta del individuo, siendo modulado este balance por la percepción que el individuo tiene de sí mismo y del mundo.

Otros autores incluyen en sus definiciones el balance producido entre lo que el individuo necesita, espera o a lo que aspira y lo que la realidad (en este caso, laboral) oferta para satisfacer esas necesidades, expectativas o aspiraciones.

Lázarus y Folkman definen el estrés como “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.

Para nosotros el estrés se define como la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

## **EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO DE ESTRÉS.**

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye. En la actualidad, es uno de los términos más utilizados. Todos hablamos de estrés. Selye, definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.

El término estrés, partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que produce diferentes grados de tensión o deformación en distintos materiales. Selye no hace referencia al estímulo (peso o fuerza), sino a la respuesta del organismo a éste. Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular (1956).

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 término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.

La existencia de gran número de dolencias psicosomáticas, producto de los constreñimientos y exigencias de la sociedad actual, y muy en especial en lo referido al ámbito laboral, sujeto a incesantes transformaciones en la organización y en las demandas del trabajo, ha facilitado la difusión y la popularización de un término con el que, de un modo genérico, se define esta situación: el estrés.

## **FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS:**

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

### **Reacción de alarma:**

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

### **Estado de Resistencia:**

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

**Fase de Agotamiento:**

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales

**Dentro del estrés se consideran 2 tipos:**

**El distress (estrés malo):** en el cual hay mantenimiento de la tensión. Los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio hay falta de confianza e inseguridad, mantenimiento creciente del estado de alerta, incomodidad física y tensión mental, pensamiento negativo y desconcentración. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

**El eutres (estrés bueno):** presenta un alivio de la tensión, la presión induce a la acción, alejamiento de la amenaza y tensión, hay una recompensa física y psicológica, aumenta la confianza y seguridad, el funcionamiento de la persona es óptimo y se mejora la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto existe un afán de triunfo (satisfacción), buena salud y capacidad productiva.

## **FACTORES QUE GENERAN EL ESTRÉS**

Un factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural.

Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los individuos. Se definirán los siguientes factores del estrés:

**Factores biológicos:** son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: sexo, edad, enfermedad, accidentes. Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se expresa más en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa más en la esfera conductual, en relación a la edad se encuentra en condiciones óptimas para la maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida y comportamiento puede afectar su equilibrio personal en esta medida el estrés afecta directamente este equilibrio como una consecuencia de factores externos al organismo.

**Factores psicológicos:** se refiere e a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico, ejemplo: sentimientos de inferioridad, dificultad para controlar situaciones problemáticas, temor al error, inseguridad, trastornos de ansiedad, depresión, mayor dificultad de concentración y memoria, deterioro de la capacidad del juicio y razonamiento, desmotivación, a aislamiento entre otros. Según Dávalos "Se encuentran personas propensas al estrés , aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, existen personas

que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos , resignadores y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y deseos de aprobación social finalmente las personas que son tranquilas(o), confiadas(o), relajadas(o), abierto a las emociones , se caracterizan por ser antisociales”.

**Factores socioculturales:** son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona , tanto en la familia, estudio y ambiente laboral , también están comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés, ejemplo:

Factores sociales: responsabilidad en un grupo, cambio de domicilio, hacinamiento, conflictos interpersonales, fuerzas económicas.

Factores culturales: preparación académica, desconocimiento de panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres.

La capacidad estresante de estos factores está determinada por una parte, por la valoración subjetiva que realiza la propia persona en función de su nivel individual de tolerancia a los estímulos estresantes, y por otra parte, por la intensidad o grado de tensión bajo la que deba funcionar, así por ejemplo, buena parte del estrés es autoinducido como en el caso de la gente que lleva una carga mayor al que pueda tolerar, que reacciona de manera muy pesimista ante los hechos o que se mezcla en situaciones que desde el inicio, sabía que estaban destinadas al fracaso.

El hombre o individuo aprende sus pautas de conducta dentro de una familia influida por las pautas de una cultura influenciada por factores económicos, sociales, políticos, culturales, étnicos, religiosos etc. La familia es el conjunto indivisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan sus miembros.

De otro lado las diferentes situaciones socioeconómicas y su ubicación en áreas rurales y urbanas inciden necesariamente sobre los integrantes de la familia y su dinámica.

Además, damos por entendido que no solamente un ámbito familiar y/o laboral 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 de estudio”.

Esto puede darse más frecuentemente en estudiantes universitarios.

“Paredes” los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, más aún en determinado momento del cursado (época de examen) y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente, así también las actividades en el ambiente laboral: las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas.

El grado en que los factores estresantes afectan al organismo dependen de varios aspectos: número de factores estresantes, edad, estado físico, hábitos, personalidad antecedentes patológicos, experiencias previas con el estrés y mecanismos de compensación.

### **MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS.**

Algunos estímulos tienen significación amenazante para el individuo quien debe reaccionar para superarlos. El fracaso en el enfrentamiento determina consecuencias negativas, produciéndose el estrés.

Es el conjunto de signos y síntomas que se presentan ante una determinada situación de estrés, estas son: la ansiedad, depresión, fatiga, llanto, intranquilidad, baja autoestima, nerviosismo, irritabilidad, falta de decisión, disminución del cuidado personal, frustraciones frecuentes, incapacidad de relajarse o descansar, insomnio, olvidos frecuentes, falta o exceso de apetito, problemas digestivos, sensación de que todo es una sobrecarga, actitud de falta de cooperación, falta de concentración, taquicardia, palpitaciones, dolor de cuello y músculos del hombro, autocrítica, pesimismo, trastornos menstruales.

Algunas patologías relacionadas al estrés negativo son: el asma, migraña cefalea, espasmos faciales, musculares, gastritis, úlceras, depresión, angustia, fatiga constante bulimia, adicciones, diabetes, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, entre otros.

## **TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS.**

### **Técnicas que actúan sobre el ambiente que genera estrés:**

1. Modificaciones del ambiente: consiste en realizar cambios ambientales para disminuir el estrés.
2. Programación del tiempo: consiste estimarse una parte del tiempo para adaptarse a un factor que produce estrés, esto reduce la ansiedad, urgencias.
3. Administración del tiempo: planificar estrategias, controlando el estrés y ahorrar tiempo.
4. Aclaración de valores: consiste en elegir valores e integrarlos al estilo de vida, de modo que los actos sean compatibles con ellos, esto ayuda a disminuir el estrés causado por metas que no se han alcanzado.
5. Evitación y regulación del estrés: deben evitarse cambios innecesarios en periodos de mucho estrés.

### **Técnicas que actúan sobre los cambios fisiológicos.**

1. Ejercicios: reduce la fatiga excesiva, la tensión nerviosa generada por el estrés psicológico y la depresión. ejemplo: nadar, trotar, danzar.
2. Sueño: la meditación tiene propiedades antiestrés que estimulan el sueño pero no deben realizarse antes de ir a la cama.
3. Técnica de relajación – respiración abdominal: las personas que sufren estrés tienden a respirar superficialmente, esto produce tensión muscular. Esta respiración se debe realizar de 5 a 10 minutos una o dos veces al día, sentado con la espalda erecta. Primero se expande el abdomen y luego el tórax, por último los hombros, se exhala lentamente por la boca.
4. Relajación progresiva: consiste en contracción y relajación muscular conscientes, desde la cabeza hasta los dedos del pie.
5. Masaje: fomenta la relajación, flexibilidad, constituye una forma pasiva de ejercicio.

### **Técnicas que actúan sobre las emociones.**

1. Asertividad: significa pensar en términos de metas y actuar de acuerdo a valores propios.
2. Meditación: se refiere a la reflexión y los razonamientos contemplativos y la comunicación con el yo.

### **TIPOS DE ESTRÉS**

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos cada uno de ellos.

1. **Estrés agudo:** el estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante.

Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.

- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobre excitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.
- El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

**2. Estrés agudo episódico:** Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real.

**3. Estrés crónico:** Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias

disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimida. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

## CAPITULO V: MATERIALES Y MÉTODOS

### 5.1. Método

#### 5.1.1. Método, tipo y nivel de investigación

**Método:** descriptivo, porque averigua e indaga las incidencias de las variables sobre la población en estudio.

**Nivel de investigación:** correlacional, porque se determina el tipo de relación entre las variables.

**Tipo:** corte transversal, porque se recogió la información en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo, con el propósito de describir las variables, para analizar su incidencia o interrelación.

### 5.2. Población y muestra

**5.2.1. Población:** la población estará constituida por los estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNICA.

La muestra serán los alumnos del Segundo Ciclo de Enfermería – UNICA que inician sus primeras prácticas clínicas hospitalarias.

**Criterios de inclusión:**

- ✓ Todos los alumnos del segundo ciclo de Enfermería UNICA, que inician sus primeras prácticas clínicas hospitalarias.

**Criterios de exclusión:**

- ✓ Los estudiantes de Enfermería – UNICA, que cursan entre el 1er y 3, 4, 5, 6, 7, 8 ciclo de dicha facultad.
- ✓ Alumnos que no deseen participar en el trabajo de investigación.

### **5.3. Procedimientos**

#### **5.3.1. Técnica e instrumentos de recolección de datos:**

Se aplicó una encuesta por cada participante sobre las causas del estrés en las primeras prácticas clínicas a los estudiantes del II ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica.

#### **5.3.2. Validez y Confiabilidad**

La validez del instrumento se hizo mediante la evaluación de licenciadas investigadoras que cuentan con amplia experiencia en investigación y manejo del tema, con cuyos aportes y recomendaciones se definió el instrumento, además para su validación se acudió a los jueces expertos en el tema, quienes aportaron su experiencia y calificación para poder concluir con los resultados a discutir.

#### **5.3.3. Procedimientos y recolección de datos**

La aplicación de la encuesta estuvo a cargo de los ejecutores de la presente investigación, quienes llevaron la recopilación de la información bajo los siguientes pasos:

- Reunión de los investigadores para definir y coordinar la forma como se aplicarán los instrumentos.
- Diseño del instrumento.
- Revisión de la encuesta
- Solicitud de permiso a la docente coordinadora de prácticas.
- Aplicación de la encuesta general.
- Revisión y control de calidad de las encuestas.

- Digitación de los resultados.
- Procesamiento estadístico de los datos.

#### **5.3.4. Procesamiento y Presentación de datos**

La información fue procesada en el programa estadístico SPSS versión 19.0, presentando cuadros y gráficos estadísticos, para su descripción y análisis, siendo estructurados en el Programa Microsoft Word 2010.

#### **5.3.5. Análisis e Interpretación de datos**

Para la información de texto se utilizó la técnica del análisis documental y la síntesis, los datos cuantitativos de las encuestas fueron analizados mediante los analizadores estadísticos de la media aritmética, prueba binomial, mediante el paquete estadístico SPSS versión 19.0.

Se utilizó la estadística descriptiva como herramienta, la media aritmética, desviación, y binomial (z) para un 95% de confianza, y 5% de error, se presentan cuadros, gráficos para su descripción y análisis.

## CAPITULO VI: RESULTADOS

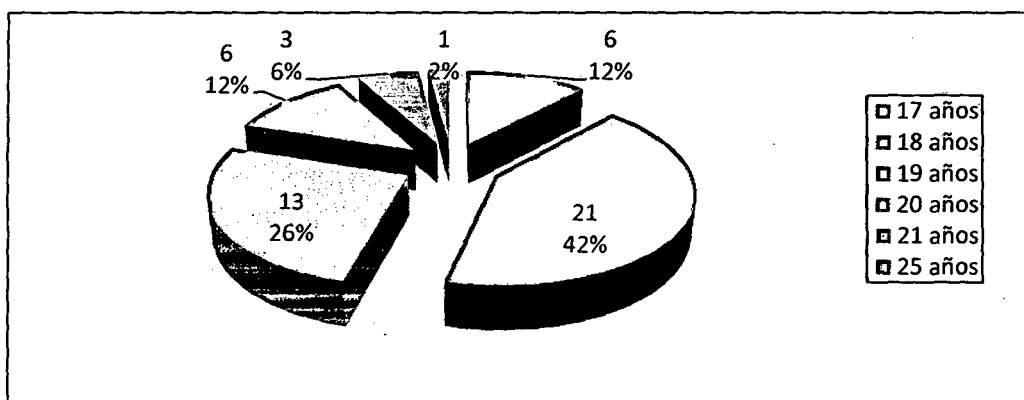
### CUADRO N° 1

#### DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN EDAD

EDAD	N°	%
17 años	6	12.0
18 años	21	42.0
19 años	13	26.0
20 años	6	12.0
21 años	3	6.0
25 años	1	2.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

### GRÁFICO N° 1

#### DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN EDAD



#### Interpretación:

Se puede observar que del total de estudiantes encuestados la mayoría tiene 18 años representado por un 42% (21) siendo el mayor porcentaje y solo un alumno tiene 25 años representado por un 2%.

"CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNICA 2014"

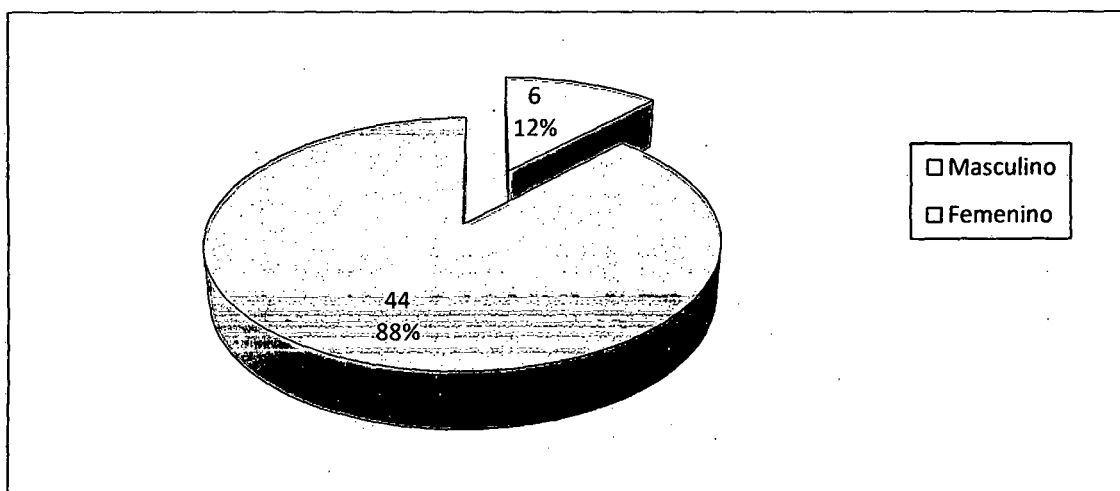
**CUADRO N° 2**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN SEXO**

SEXO	N°	%
Masculino	6	12.0
Femenino	44	88.0
Total	50	100.0

**GRÁFICO N° 2**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN SEXO**



**Interpretación:**

- ☛ Dentro de los resultados obtenidos se tiene que de los alumnos encuestados del segundo ciclo de la facultad de enfermería la mayoría son de sexo femenino siendo estas 44 representado por un 88% y solo 6 son de sexo masculino con un 12%.

"CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNICA 2014"

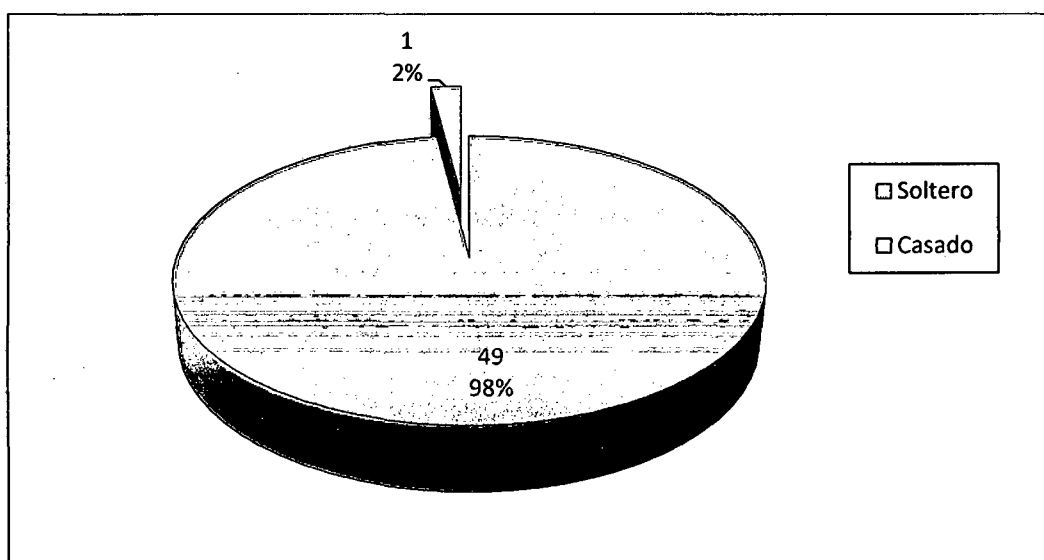
**CUADRO N° 3**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTADO CIVIL**

ESTADO CIVIL	N°	%
Soltero	49	98.0
Casado	1	2.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 3**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTADO CIVIL**



**Interpretación:**

- Se obtuvo que de los estudiantes encuestados un 98% (49) son solteros y solo 1 estudiante es casado representando un 2%.

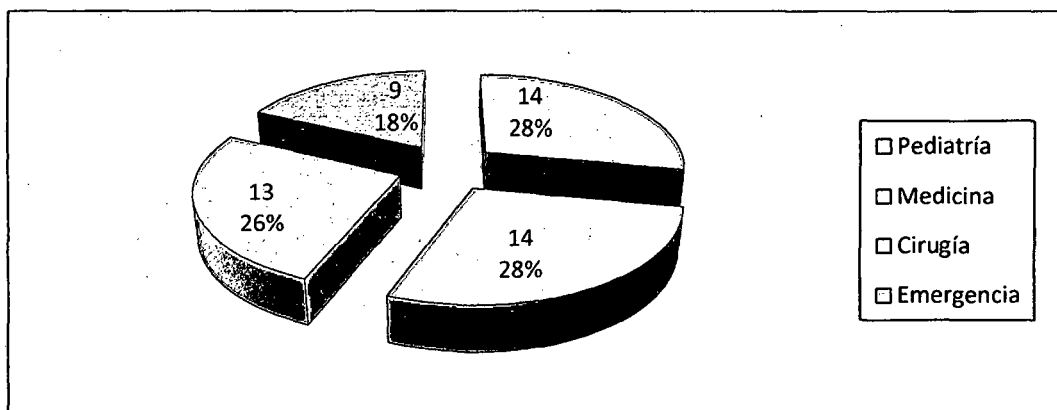
**CUADRO N° 4**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN SERVICIO**

SERVICIO	N°	%
Pediatría	14	28.0
Medicina	14	28.0
Cirugía	13	26.0
Emergencia	9	18.0
Total	50	100.0

**GRÁFICO N° 4**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN SERVICIO**



**Interpretación:**

- ☛ Se observa que los servicios por los que rotaban los estudiantes en el momento de la encuesta eran pediatría, medicina, cirugía y emergencia con un 28%, 28%, 26% y 18% respectivamente.

"CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA - UNICA 2014"

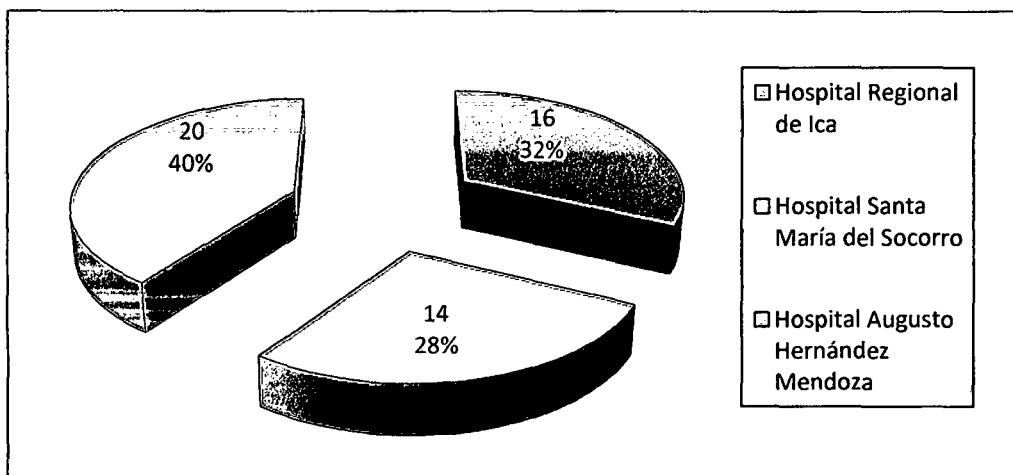
**CUADRO N° 5**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN HOSPITAL**

HOSPITAL	N°	%
Hospital Regional de Ica	16	32.0
Hospital Santa María del Socorro	14	28.0
Hospital Augusto Hernández Mendoza	20	40.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 5**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN HOSPITAL**



**Interpretación:**

- ✦ Se observa que los Hospitales por los cuales rotaban los estudiantes de enfermería, en su mayoría estaban en el Hospital Augusto Hernández Mendoza representado por un 40% (20), Hospital Regional de Ica representando un 32% (16) y el Hospital Santa María del Socorro representado por un 28% (14)

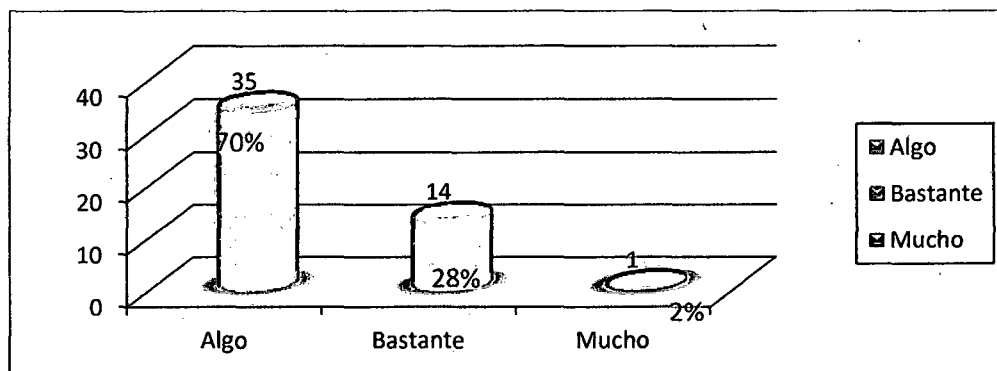
**CUADRO N° 6**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL ACADÉMICO**

ESTRÉS A NIVEL ACADÉMICO	N°	%
Algo	35	70.0
Bastante	14	28.0
Mucho	1	2.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 6**

**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL ACADÉMICO**



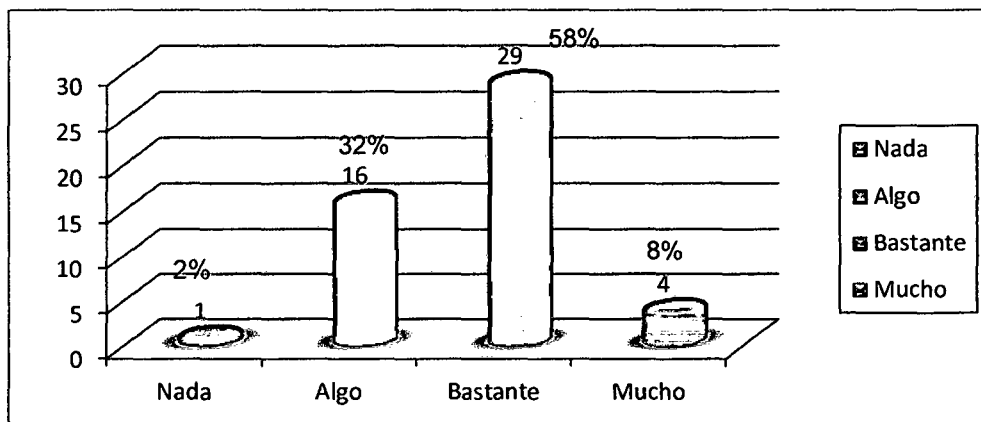
**Interpretación:**

- Se puede observar que los estudiantes encuestados en cuanto al estrés a nivel académico, respondieron en su mayoría que presentan algo de estrés con un 70% (35) y en su minoría representado con un 2 % (1) el que presenta mucho estrés.

**CUADRO N° 7**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES INTERNOS**

ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES INTERNOS	Nº	%
Nada	1	2.0
Algo	16	32.0
Bastante	29	58.0
Mucho	4	8.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 7**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES INTERNOS**



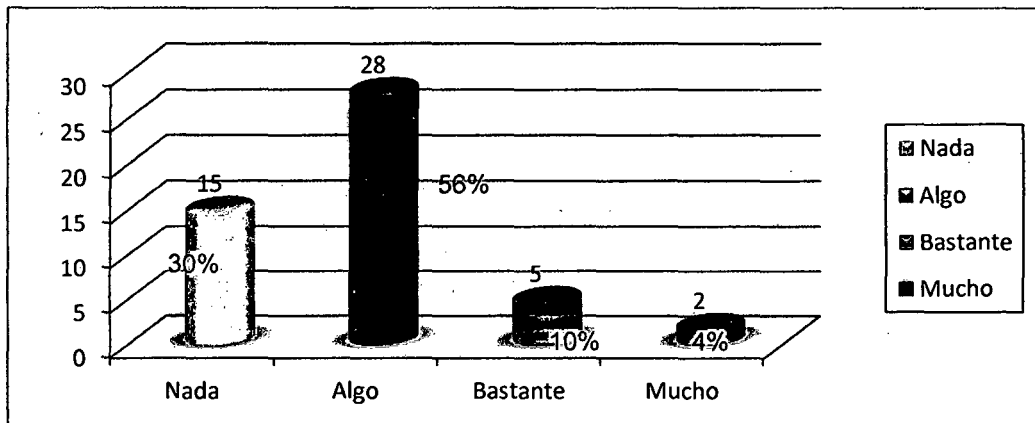
**Interpretación:**

- ☛ Se observa que en cuanto al nivel de estrés en cuanto a factores internos los estudiantes respondieron que se sentían bastante estresados representando la mayoría con un 58% y solo un estudiante respondió que no sentía nada de estrés representando un 2%.

**CUADRO N° 8**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES SOCIALES**

ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES SOCIALES	Nº	%
Nada	15	30.0
Algo	28	56.0
Bastante	5	10.0
Mucho	2	4.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 8**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES SOCIALES**



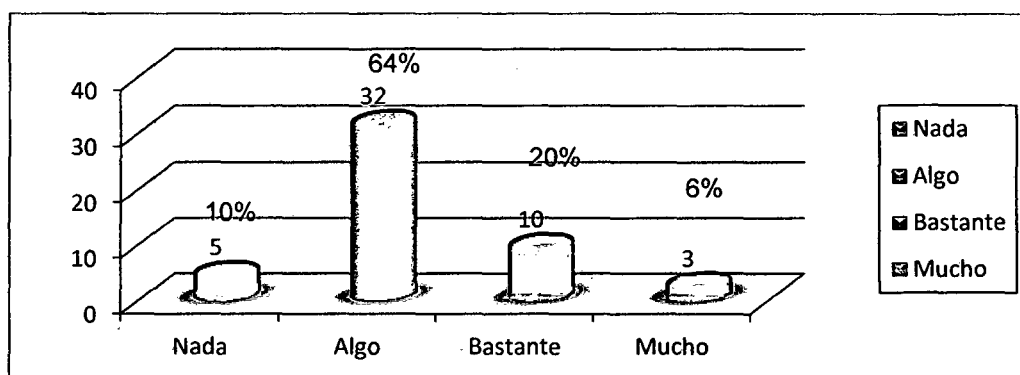
**Interpretación:**

- Se puede observar en el gráfico que en cuanto a la distribución de encuestados según estrés presentado por factores sociales la mayoría presenta algo de estrés representando un 56% y solo el 10% y el 4% presentan bastante y mucho estrés respectivamente.

**CUADRO N° 9**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES ECONÓMICOS**

ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES ECONÓMICOS	N°	%
Nada	5	10.0
Algo	32	64.0
Bastante	10	20.0
Mucho	3	6.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 9**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE FACTORES ECONÓMICOS**



**Interpretación:**

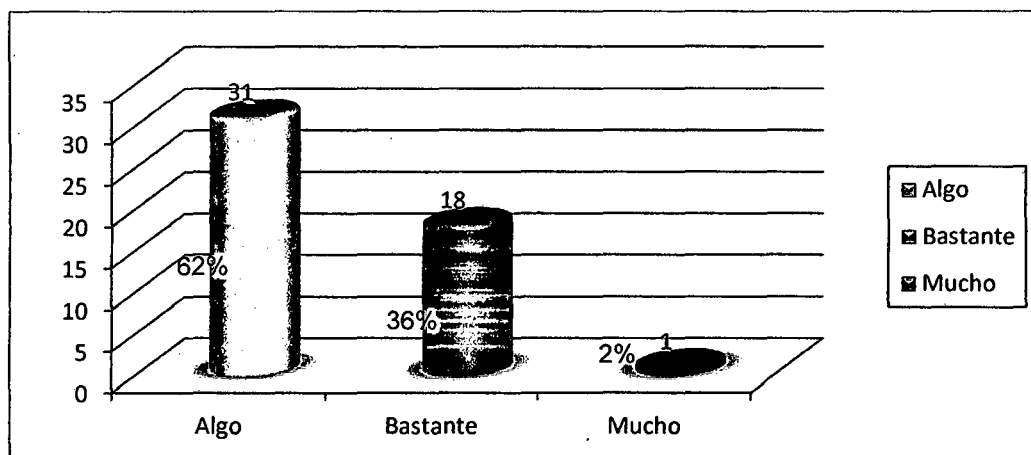
Se puede observar en el gráfico que en cuanto a la distribución de encuestados según estrés presentado por factores económicos la mayoría presenta algo de estrés representando un 64% y solo el 6% y 10% presenta mucho y nada de estrés respectivamente.

"CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNICA 2014"

**CUADRO N° 10**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS**

NIVEL DE ESTRES	N°	%
Algo	31	62.0
Bastante	18	36.0
Mucho	1	2.0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

**GRÁFICO N° 10**  
**DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN ESTRÉS A NIVEL DE ESTRÉS**



**Interpretación:**

Se puede observar en este gráfico final que los estudiantes encuestados del II ciclo de la facultad de enfermería presenta algo de estrés representando un 62% (31), bastante estrés con un 36% (18) y un 2% (1) presenta mucho estrés.

## **CAPÍTULO VII: DISCUSIÓN**

En la investigación se ha encontrado datos relevantes a través de los datos recolectados de los estudiantes de II ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica con respecto a las causas del estrés durante sus primeras prácticas clínicas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, los datos más relevantes son reflejados en el cuadro N° 02, en donde se observa que de los estudiantes encuestados se encontraron que 6 de ellos son de sexo masculino representado por el 12% y el resto de sexo femenino con un 88% siendo la mayoría.

En el cuadro N° 03, se observa que de las personas encuestadas 1 de ellas tiene estado civil casado siendo un 2%, 49 tienen estado civil soltero con un 98%.

En el cuadro N° 04, se observa que el 26% de los estudiantes estaban rotando por el servicio de cirugía, y un 18% y 28% estaba rotando por emergencia y pediatría respectivamente.

En el cuadro N° 06, se observa que de los estudiantes encuestados 35 respondieron que sienten algo de estrés a nivel académico representando un 70% y un 28% y 2% respondieron que sentían bastante y mucho estrés respectivamente.

En el cuadro N° 7, se puede identificar que en cuanto al nivel de estrés, en relación a factores internos, los estudiantes respondieron que se sentían bastante estresados representando la mayoría con un 58% y solo un estudiante respondió que no sentía nada de estrés representando un 2%.

En el cuadro N° 10, se puede observar que los estudiantes encuestados del II ciclo de la Facultad de Enfermería presenta algo de estrés representando un 62% (31), bastante estrés con un 36% (18) y un 2% (1) presenta mucho estrés.

Estos datos se contrastan con la tesis realizada por **CONDORI, M.** en donde se observó que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

De la misma forma estos datos son comparables con lo de **RODRIGUEZ Y COLABORADORES.** en donde los resultados indican que los profesionales de Enfermería que laboran en el turno nocturno presentan alteraciones digestivas medidas a través del indicador acidez gástrica y, los subindicadores dolor epigastrio, diarrea y estreñimiento, todos ellos se relacionan con el presente estudio ya que son parte del subindicadores en cuanto al factor manifestaciones orgánicas.

Resalta en el estudio, la manera en que las largas jornadas laborales inciden negativamente en la salud físico mental del personal de enfermería.

Por otro lado tenemos que contrastar con la investigación realizada por **LÓPEZ, F.** en donde se obtuvo como resultado que los estudiantes presentan niveles de estrés altos durante sus prácticas clínicas, siendo los más afectados los estudiantes de segundo.

Los estresores que más les afectan son los relacionados con desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica. Además se ha comprobado que los factores sociodemográficos están asociados a los niveles de estrés. Conclusiones: las mujeres presentan más estrés que los hombres, relacionado con situaciones emocionales. En los hombres el estrés se asocia más a desconocimiento ante situaciones clínicas no controladas. La edad, estado civil, experiencia previa en trabajos de ámbito sanitario y trabajo compaginado con el estudio influye en los niveles de estrés. Para mejorar estos niveles de estrés de los/as estudiantes se recomienda el desarrollo de programas de prevención.

Además se resalta la relación que se obtuvo al compararlos con los resultados de **GODINEZ, M.** en donde los resultados evidenciaron que el ítem “Estrés al no cumplir con tareas por sobrecarga de optativas” fue el mayormente citado por lo que fue el principal factor desencadenante de estrés en los estudiantes de enfermería con un resultado del 60%, también se puede apreciar que la sobrecarga académica es un factor muy importante para que los estudiantes presenten estrés.

## **CAPÍTULO VIII: CONCLUSIONES**

Luego de haber llevado a cabo la investigación sobre las causas del estrés durante las primeras prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica, se han llegado a las siguientes conclusiones:

1. Se concluye que los estudiantes encuestados del II ciclo de la Facultad de Enfermería presentan algo de estrés durante sus primeras prácticas clínicas con un 62%, y bastante estrés con un 36%.
2. En cuanto al estrés presentado por los estudiantes a nivel académico e internos podemos concluir que los estudiantes se sentían algo y bastante estresados con un 70% y 58% respectivamente.
3. Se llega a la conclusión que el estrés a nivel de factores sociales y económicos son algo estresantes con un 28% para los factores sociales y 32% para los factores económicos.
4. En esta investigación se puede concluir que en ninguno de los subindicadores de estrés resalta que los estudiantes no presentan nada de estrés por lo que los estudiantes sienten en su mayoría estrés durante sus primeras prácticas clínicas.

## **CAPÍTULO IX: RECOMENDACIONES**

- 1.** Para mejorar el nivel de estrés de nuestros alumnos/as, proponemos realizar una intervención mediante talleres sobre técnicas de relajación, aprender a pedir ayuda y desarrollo del autoconocimiento, antes del comienzo de las prácticas clínicas del curso académico, de esta forma, podrán reflejar sus inquietudes y miedos y adquirir habilidades que puedan mejorar su ansiedad, y formar futuros profesionales que tengan una mayor capacidad de afrontamiento profesional.
- 2.** Las soluciones que proponemos a todos estos factores de estrés es un esfuerzo continuado por parte de los alumnos reforzando los conocimientos adquiridos en clase, reduciendo los grupos de trabajo, conseguir una metodología de trabajo y finalmente conocer el funcionamiento del lugar donde se desarrollan las prácticas clínicas.
- 3.** 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 constante de trabajos prácticos y parciales y demás factores académicos son potencialmente estresantes si se le suma los factores propios de la práctica, más los factores individuales, familiares y los de la sociedad.
- 4.** 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.

## **CAPÍTULO X: LIMITACIONES**

Para llevar a cabo la presente investigación se han presentado algunas limitaciones tales como:

1. El financiamiento para llevar a cabo la investigación y la demanda de tiempo y recurso humano.
2. La recopilación de la información en base al instrumento, siendo a veces incompleta y tener que buscar la fuente primaria de la misma para completarla, con el fin de disminuir los sesgos.

## CAPÍTULO XI: REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Selye H. Tensión sin angustia. Madrid: Guadarrama; 2005.
2. Miguel Tobal JJ. La ansiedad. Madrid: Santillana; 2006.
3. Sandín B. El estrés psicosocial. Madrid: Klinik; 2009.
4. Santed MA, Sandín B, Chorot MP y Olmedo M. Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario y de los síntomas previos: Un estudio prospectivo. *Ansiedad y Estrés*. 2001;6: 317-329.
5. Cano Vindel A. Estrés laboral: la naturaleza del estrés. Sociedad española para el estudio del estrés 2012. [http://www.ucm.es/info/seas/estrés\\_lab/estrés.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estrés_lab/estrés.htm)
6. Fernández Martínez ME, Rodríguez Borrego MA, Vázquez Casares AM, Liébana Presa C y Fernández García D. Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. Un estudio comparativo con otras titulaciones. *Presencia* 2010; 1 (2).
7. American Psychological Association. Stress a major health problema in the U.S., Warns APA. [En línea]. New York, U.S.; 2007. URL disponible en: <http://www.apa.org/releases/stressproblem.html>
8. Román Collazo Ca, Hernández Rodríguez Y. Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*
9. Arreola, JJ. Sufren estrés laboral 20% de los mexicanos 2008.

10. Marty, M. et al. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud Universidad de lo Andes y su relación con enfermedades infecciosas. RevChil. Neuro-psiquiatr. . 2005 43(1). pp.25-32.
11. Slipak, O. Historia y concepto del estrés (1ra. Parte). ALCMEON [Fecha de acceso 21 de abril del 2009]. URL disponible en: [http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm)
12. López Medina IM, Sánchez Criado Vicente. Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Enfermería clínica [En línea] España 2003 [fecha de acceso: 9 de octubre del 2008]; 13 (3):307-313.URLdisponible en: <http://www.soporte.uv.mx:2213/Salud/welcome.do?login=uver&prd=3&at=|>
13. Barraza Macías A, El estrés académico en los alumnos de postgrado. [En línea]Durango, México. Febrero de 2010 [Fecha de acceso: 25 de enero del 2009]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-6-el-estres>
14. Huaquín Mora VR, Loaíza Herrera R. Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la universidad austral de Chile. Estudios Pedagógicos [En línea] 2004 [Fecha de acceso: 14 de marzo del 2004]; (30): 39-59. URL disponible en: 37 [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052004000100003&lng=e&nrm=iso&tlng=e](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052004000100003&lng=e&nrm=iso&tlng=e)
15. Cid Henríquez P, Sanhueza A. O. Acreditación de campos clínicos de enfermería. Rev. Cubana Enfermer. [En línea] 2006 [fecha de acceso: 14 de marzo del 2009]; 22(4): 0-0. URL disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol22\\_4\\_06/enf10406.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol22_4_06/enf10406.htm)

16. Antolín Rodríguez, R., Pualto Durán, MJ., Moure Fernández, ML, Quinteiro Antolín, T. Situaciones de las prácticas clínicas que provocan estrés en los estudiantes de enfermería. E. Global [en línea] 2007
17. Fernández Aguilar NB, Nahuat Ay F, Torres Tuz CE. Perspectiva de un grupo de alumnos de Enfermería al realizar prácticas clínicas. Desarrollo CientífEnferm.(México) 2007 15 (8): 373-376
18. Cooper Cary y Straw Alison (2002), Cómo controlar eficazmente el estrés. En una semana, Barcelona, España, Gestión 2000.com
19. Escalante Valenzuela Jesús J., Gil Gómez Jesús A., Mayoral Beltrán Lorenzo A., Samper Torres Rodrigo I. y Monge Romero Ricardo L. (2005), Características del estrés académico de los alumnos de la escuela de medicina de la Universidad Xochicalco, campus Tijuana, ponencia presentada en el Foro de Investigación, campus Tijuana.
20. García Cadena Cirilo H. (2006), "La medición en las ciencias sociales y en la psicología", en Estadística con SPSS y metodología de la investigación, de René Landero Hernández y Mónica T. González Ramírez (comp.), México, Trillas.
21. Massone Alicia y González Gloria (2013), Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación General Básica, en la Revista Iberoamericana de Educación.
22. Pérez, A.; De Macedo, M.; Canelones, P. y Castès M., (2012), Niveles de inmunoglobulina "A" secretora en condición de estrés académico en estudiantes de medicina, en la Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Vol. 5, No. 10

23. Sardiña García Diana (2012), El estrés en el trabajo: el modelo de Kasarek, en la Revista Hojas Informativas de los Psicólogos de las Palmas, Época II, No. 67.
24. Trianes Ma. Victoria (2002), Niños con estrés, México, Alfa Omega-Narcea.
25. Wilson Vicki A. (2010), Stress and stress relief in the educational research classroom, en la base de datos ERIC
26. Williams Stephen y Cooper Lesley (2004), Manejo del estrés en el trabajo, México, El Manual Moderno.

# **ANEXOS**

**ANEXO N° 01**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>PARÁMETROS</b>
¿Cuáles son las causas que estresan a los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica durante el desarrollo de la primera práctica clínica 2014?	Determinar las causas que estresan a los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" de Ica durante el desarrollo de las primeras prácticas clínicas 2014.	Identificar los factores académicos que ocasionan el estrés en los estudiantes de enfermería durante el desarrollo de sus primeras prácticas clínicas.  Determinar los factores clínicos que ocasionan el estrés en los estudiantes de enfermería durante el desarrollo de sus primeras prácticas clínicas.	Las primeras experiencias clínicas tienen relación con el estrés de los estudiantes del segundo ciclo de enfermería – UNICA.	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Estrés de estudiantes del segundo ciclo de enfermería UNICA.  <b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Primeras prácticas clínicas hospitalarias	Sociales  Económicos	Se utilizó el cuestionario.	Tipo Likert  <b>NADA=1</b>  <b>ALGO=2</b>  <b>BASTANTE= 3</b>  <b>MUCHO= 4</b>

## ANEXO N° 02

### PRUEBAS DE HIPÓTESIS

#### PRUEBA DE HIPÓTESIS PARA DETERMINAR LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE CAUSAS DEL ESTRÉS DURANTE LAS PRIMERAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA - UNICA 2014

##### Procedimiento de prueba

##### i. Enunciado de la hipótesis de trabajo ( $H_1$ ) y nula ( $H_0$ )

$H_1$ : Las primeras experiencias clínicas tienen relación con el estrés de los estudiantes del segundo ciclo de enfermería – UNICA.

$H_0$ : Las primeras experiencias clínicas no tienen relación con el estrés de los estudiantes del segundo ciclo de enfermería – UNICA.

##### ii. Selección de la prueba

Utilizaremos la prueba de Chi cuadrado para relacionar las primeras experiencias clínicas con el estrés de los estudiantes del segundo ciclo de enfermería – UNICA.

##### a. Matriz de datos

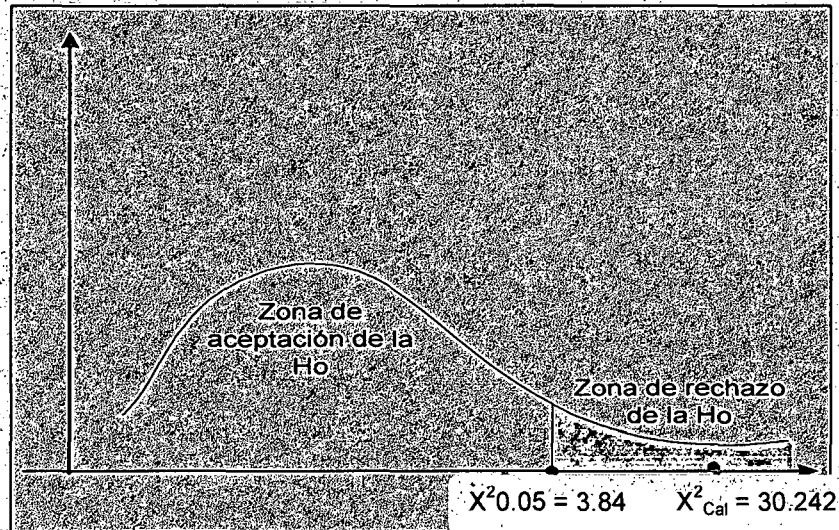
Estrés	Servicio que cursas								Total	%
	Pediatria		Medicina		Cirugía		Emergencia			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Algo	9	64.3	8	57.1	10	76.9	4	44.4	31	62.0
Bastante	5	35.7	6	42.9	3	23.1	4	44.4	18	36.0
Mucho	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	11.2	1	2.0
Total	14	100.0	14	100.0	13	100.0	9	100.0	50	100.0

$$gl (4 - 3) (4 - 3) = 1$$

$$X^2_{0.05} = 3.84$$

$$X^2_{Cal} = 30.242$$

**b. Prueba**



De acuerdo a la gráfica de la curva de chi cuadrado,  $X_{cal}$  30.242 ha caído en la zona de rechazo de la hipótesis nula, y hemos demostrado que:

**$H_1$  :** Las primeras experiencias clínicas tienen relación con el estrés de los estudiantes del segundo ciclo de enfermería – UNICA.





## **ANEXO N° 4**

### **INSTRUMENTO**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El objetivo de este estudio es conocer los factores estresantes de los estudiantes de enfermería.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si usted accede a participar en este estudio se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de él en cualquier momento, sin que esto lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador y disipar cualquier duda. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo o el tiempo que considere necesario.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

**“CAUSAS DEL ESTRES DURANTE LAS PRIMERAS PRACTICAS  
CLINICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA - UNICA 2014”.**

**I. Presentación:**

Somos egresados de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, estamos realizando una investigación sobre las causas del estrés durante las primeras prácticas clínicas en estudiantes de enfermería – Unica 2014, se ha elaborado esta encuesta acerca de los inconvenientes y emociones que presentan los alumnos del II ciclo al realizar por primera vez sus prácticas clínicas e interrelación con el paciente, su participación es en forma libre, voluntaria y anónima.

A continuación formularé una serie de preguntas que usted deberá responder, le pido que sea veraz en su respuesta. Desde luego se le agradece su gentil colaboración.

**II. Instrucciones:**

Marque con (X) en la casilla correspondiente según Ud. crea conveniente.

**III. Datos Generales:**

**1.- Edad:** ----- años

**2. Sexo:**

2.1 Masculino

2.2 Femenino

**3. Estado civil:**

4.1 Soltero

4.2 Casado

4.3 Divorciado

4.4 Viudo

4. Semestre en curso: -----

5. Servicio que cursas:

5.1 Pediatría

5.2 Medicina

5.3 Cirugía

5.4 Emergencia

6. Hospital donde realizaste tu práctica clínica:

-----

#### IV. Causas del estrés durante las primeras prácticas clínicas.

7. **ACADÉMICO:** de los siguientes cuestionamientos marque con una "X" la respuesta que represente aquella que le genere mayor estrés.

ACADÉMICO	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
a) Preparación Ineficiente del alumno				
b) Preparación deficiente de las tareas				
c) Docentes no brindan confianza				
d) Sobrecarga de trabajos por los docentes				
e) Deficiencia teórica por el docente				

f) Capacidad Académica del alumno				
g) No sentirme integrado/a en el grupo de clases				
h) Sentir que no estás preparado para realizar las prácticas clínicas				
i) Equivocarse en las tareas asignadas				
j) No saber cómo responder al docente.				

**8. FACTORES INTERNOS:** de los siguientes cuestionamientos marque con una "X" la respuesta que represente aquella que le genere mayor estrés.

<b>FACTORES INTERNOS</b>	<b>NADA</b>	<b>ALGO</b>	<b>BASTANTE</b>	<b>MUCHO</b>
a) Temor a cometer errores				
b) Temor a contagiarse				
c) Temor de hacer daño a paciente				
d) Hacer mal mi práctica				
e) Hacer daño físico al paciente				
f) Recibir la denuncia del paciente o de los familiares.				

g) Sentir que no puedo ayudar.				
h) Encontrarme ante una situación de urgencia.				
i) Deficiente experiencia para brindar información al paciente.				
j) No responder a las expectativas esperadas por el jefe de prácticas.				

**9. SOCIALES:** de los siguientes cuestionamientos marque con una "X" la respuesta que represente aquella que le genere mayor estrés.

<b>SOCIALES</b>	<b>NADA</b>	<b>ALGO</b>	<b>BASTANTE</b>	<b>MUCHO</b>
a) Mala relación con los compañeros				
b) Mala relación con los pacientes				
c) Mala relación con el profesor responsable de las prácticas clínicas				
d) No sentirme integrado/a en el equipo de trabajo				

**10. ECONÓMICOS:** de los siguientes cuestionamientos marque con una "X" la respuesta que represente aquella que le genere mayor estrés.

<b>ECONÓMICOS</b>	<b>NADA</b>	<b>ALGO</b>	<b>BASTANTE</b>	<b>MUCHO</b>
a) Falta de dinero para asistir a las prácticas				
b) Poco ayuda económica de los padres				
c) Estudiantes huérfanos				
d) Trabajos académicos costosos				
e) Alza de pasajes				

## ANEXO N° 05

### PRUEBA DE CRONBACH PARA LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO MEDIANTE EL ESTUDIO PILOTO

#### RESUMEN DEL PROCESAMIENTO DE LOS CASOS.

CASOS	N°	%
VALIDOS	30	100.0
EXCLUIDAS	0	0.0
TOTAL	30	100%

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la prueba piloto, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S^2} \right]$$

Donde:

- $S_i^2$  es la varianza del ítem i.
- $S^2$  es la varianza de la suma de todo los ítems y
- K es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de fiabilidad.

ALFA DE CRONBACH
0.65

Para el valor obtenido, luego de aplicar el ALFA DE CRONBACH, el instrumento de recolección de datos es ACEPTABLE.

## ANEXO N° 05 A

### PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACIÓN				
1) ¿El cuestionario recoge datos que permiten responder al problema de investigación?	1	2	3	4	5
2) ¿El cuestionario responde a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
3) ¿Las preguntas del cuestionario están dirigidas a una muestra representativa del universo del estudio?	1	2	3	4	5
4) ¿Los ítems del cuestionario, son todos y cada uno de ellos, propios de la variable de estudio?	1	2	3	4	5
5) ¿El lenguaje utilizado en el cuestionario es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
6) ¿Las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos de estudio?	1	2	3	4	5

**ANEXO N° 05 B**

**PUNTAJES PARA VALIDAR EL CUESTIONARIO**

N° ÍTEM	ESCALA DE VALIDACIÓN			PROMEDIO	RESTA	RESULTADO
	JUECES					
	A	B	C			
1	4	5	5	4.6	5 - 4.6	0.4
2	4	5	4	4.3	5 - 4.3	0.7
3	4	4	5	4.3	5 - 4.3	0.7
4	4	5	5	4.6	5 - 4.6	0.4
5	4	4	4	4.0	5 - 4.0	1.0
6	5	4	5	4.6	5 - 4.6	0.4

**Distancia de puntos múltiples (DPP)**

$$DPP = \sqrt{(x-y_1)^2 + (x-y_2)^2 + \dots + (x-y_6)^2}$$

X = Valor máximo en la escala para cada ítem (5).

Y = El promedio de cada ítem.

**DPP = 1.56**

### Distancia máxima

$$D_{\max} = \sqrt{(x_1 - 1)^2 + (x_2 - 1)^2 + \dots + (x_6 - 1)^2}$$

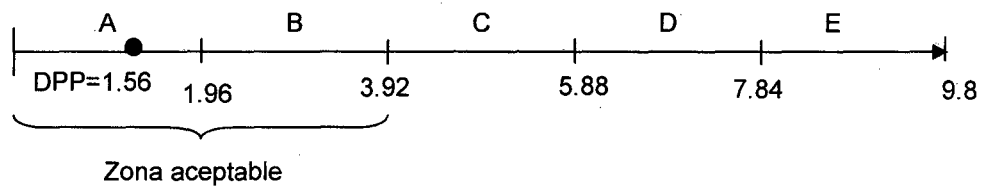
X = Valor máximo en la escala para cada ítem (es decir 5).

1 = Valor mínimo de la escala para cada ítem (es decir 1).

$$D_{\max} = 9.8$$

$$\text{Intervalo} = \frac{D_{\max}}{\text{Escala}} = \frac{9.8}{5} = 1.96$$

### Escala valorativa



A = Adecuación total.

B = Adecuación en gran medida.

C = Adecuación promedio.

D = Escasa adecuación.

E = Inadecuación.

**DPP = 1.56** cayó en zona A de adecuación total según el juicio de expertos.