UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ

Facultad Ciencias de la Salud

Carrera de Enfermería

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la obtención de Título de:

LICENCIADA DE ENFERMERÍA

TEMA:

El estrés y sus afectaciones en la salud de los estudiantes de enfermería

AUTORA:

Angie Yamilet Calderón Jalca

TUTORA:

Lcda. Jaqueline Beatriz Delgado Molina Mg. Gs

JIPIJAPA – MANABI - ECUADOR

2017

Lcda. Jaqueline Beatriz Delgado Molina Mg. Gs, Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí

CERTIFICADO

Que la Srta. Angie Yamilet Calderón Jalca egresada de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, diseño su proyecto de investigación titulado "El estrés y sus afectaciones en la salud de los estudiantes de enfermería", bajo la dirección de quien suscribe la misma que cumple con todos los requerimientos teóricos y empíricos establecidos en la normativa y la guía de elaboración de proyectos de investigación, de lo cual doy fe.

Jipijapa, 28 de Septiembre del 2017

Lcda. Jaqueline Beatriz Delgado Molina

DOCENTE TUTOR UNESUM

UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ

Facultad Ciencias de la Salud

Carrera De Enfermería

Proyecto de Investigación para la titulación de Licenciada en Enfermería

Tema:

El estrés y sus afectaciones en la salud de los estudiantes de enfermería

Autor: Angie Yamilet Calderón Jalca

Tutor: Lcda. Jaqueline Beatriz Delgado Molina

Aprobación del trabajo:

Calificación del trabajo escrito: ……

Calificación de la defensa: …….

Nota final: ……..

_____

Dr. Roberth Zambrano Santos PH.D.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

_____ _____

Mg. Miladys Plancia López
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mg. María Eleana Pincay Cañarte
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dedicatoria

En primera instancia le dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres quienes han sido mi principal motor en la construcción de mi vida como profesional, que con su amor, apoyo incondicional, paciencia, responsabilidad y ejemplo de superación me enseñaron a luchar para lograr lo que solo con esfuerzo se alcanza.

A mi hermano por estar conmigo y apoyarme siempre. A mi sobrino Keylor quien ha sido y es una motivación, inspiración y felicidad.

Reconocimiento

Le agradezco a Dios por bendecirme siempre y por haber alcanzado mis metas, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Estatal del Sur de Manabí y a los docentes de la carrera de enfermería quienes me impartieron sus conocimientos a lo largo de mi vida universitaria me enseñaron estar preparado para todos los obstáculos y retos que se me presenten en mi vida diaria.

A mi tutora Lcda. Jaqueline Delgado Molina por su dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

De igual manera agradecer a mi profesor de proyecto de investigación, Dr. Roberth Zambrano y la Lcda. Miladys Plancia por su visión, y por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigador.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional quiero agradecerle por sus consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Índice

Introducción 1
1. Marco teórico 9
1.1 El estrés 9
1.1.1 Generalidades 9
1.1.2 Fisiología del estrés 9
1.1.3 Fisiopatología del estrés 13
1.1.4 Componentes del estrés. 14
1.1.6 Clasificación del nivel de estrés 15
1.1.7 Causas de estrés 16
1.1.8 Síntomas del estrés 16
1.1.9 Consecuencias del estrés 17
1.2 Factores estresantes 18
1.2.1 Generalidades 18
1.2.2 Prácticas pre-profesionales 19
1.2.3 Consideraciones generales 19
1.2.4 Factores estresantes que inciden en la salud de estudiantes que realizan prácticas profesionales 19
1.2.5 Calidad de vida en los estudiantes que realizan prácticas profesionales 22
1.2.6 Cuestionario de Maslach Burnout Inventory 22
1.2.7 Generalidades 22
1.2.8 Validación del cuestionario de Maslach Burnout Inventory 23
1.2.9 Usos del cuestionario de Maslach Burnout Inventory 24
Diagnóstico de campo 25
Diseño de la propuesta 30
Conclusiones 43
Recomendaciones 44
Bibliografía 45
Anexos

Resumen

Los inadecuados resultados académicos de los estudiantes en la etapa pre profesional relacionados con el estrés ya que afecta negativamente en la salud de los estudiantes de enfermería que realizan práctica pre profesional, por lo tanto se propuso el siguiente objetivo: determinar los factores desencadenantes de estrés que afectan a los estudiantes de enfermería en la etapa pre profesional en la Universidad Estatal del Sur de Manabí. Es una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, con los métodos hipotético-deductivo, se delimitó la muestra a dos semestres de la carrera de enfermeria, es decir a 99 estudiantes de noveno, y 155 de décimo con un total de 254, de acuerdo a los criterios de exclusión la muestra quedo constituida por 221 participantes, cuyos datos fueron obtenidos mediante una encuesta para identificar vulnerabilidades sociodemográficas y académicas y con el cuestionario de Maslach Burnout Inventory se identificó alta prevalencia de estrés entre los estudiantes que realizan prácticas pre profesional. Los principales factores estresantes fueron los académicos. Se encontró niveles de estrés en mujeres mayores de 25 años, además presentaban agotamiento, el síntoma más frecuente fue la irritabilidad. Los problemas académicos fueron el mayor punto de estrés entre los estudiantes y algunas características sociodemográficas contribuyeron a la tendencia estresante de los universitarios que realizan prácticas pre profesional. Se propone el programa de biodanza para la reducción del estrés para los estudiantes de la carrera de enfermería.

Palabras clave: rendimiento académico, prácticas pre profesionales, Maslach Burnout Inventory

Summary

The inadequate academic results of the students in the pre professional related to stress negatively affects the health of the nursing students who perform pre-professional practice, it is therefore proposed the following objective: To determine the precipitating factors of stress that affect the nursing students in the pre professional at the State University of southern Manabí. It is a quantitative, descriptive and cross-sectional study, with the hypothetical-deductive methods, delimited the sample to two semesters of the race, that is to say, to 99 students in ninth and tenth 155 with a total of 254, according to the exclusion criteria, the sample was composed of 221 participants, whose data were obtained through a survey to identify vulnerabilities, demographic and academic institutions and with the Maslach Burnout Inventory identified high prevalence of stress among students pre-professional practices. The major stressors were academics. Stress levels found in women older than 25 years, in addition had exhaustion, the most frequent symptom was the irritability. The academic problems were the main point of stress among students and some sociodemographic characteristics contributed to the trend stressful of the university pre-professional practices. It is proposed that the program of biodanza for stress reduction for students of the nursing career.

Keywords: academic performance, pre-professional practices, the Maslach Burnout Inventory

Introducción

A nivel mundial, el estrés provoca efectos perjudiciales en la salud físico-psico-social de las personas, la Organización Mundial de la Salud estimó que alrededor de 88 millones de personas presentaron trastornos emocionales y afectivos en el año 2010, cifras que siguen en aumento, está dado por alteraciones en los estímulos, respuesta a las tensiones y su interrelación con el ambiente externo. Poblaciones mundiales como Estados Unidos, España, México poseen altos niveles de estrés, su prevalencia oscila entre 70 a 80%, situación que se motivó de consultas médicas con frecuencia (1). La etapa escolar y principalmente la relacionada con los estudios universitarios, son causas en ocasiones de desestabilidad emocional, estos efectos están relacionados con diversos factores, y entre ellos se citan los inadecuados hábitos de estudio, la incorrecta planificación familiar, los problemas económicos, la desmotivación por la carrera que matriculan, entre otros.

A medida que avanzan los niveles de estudios se van complejizando cada una de las asignaturas de las mallas curriculares, por ellos es necesario que los estudiantes conjuntamente con los padres planifiquen adecuadamente este momento de la vida, aprender no puede ser en ningún momento sinónimo de estrés permanente, pues esto será una barrera para la apropiación de conocimientos, que frenaran y comprometerán esta necesaria actividad, pero lamentablemente los procesos psíquicos son complejos y en ocasiones son dañados por situaciones del medio externo, es aquí donde se hace necesaria la actuación de padres, docentes, y de los propios estudiantes para todos juntos hacer que este proceso sea armónico, asequible y no estresante.

El estrés escolar es un fenómeno que está presente en la actualidad y afecta a la comunidad de manera general. En la escuela, los estudiantes debido a su proceso de formación, independientemente del nivel educativo en el que se encuentren, se enfrentan a diversas tareas y exigencias que demandan una gran suma de habilidades de adaptación tanto psicológica como fisiológica. Sin embargo, a pesar de la relevancia de este fenómeno, el estudio del estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase inicial, pues la mayoría de las investigaciones se han cerrado hasta hoy en el denominado estrés laboral o burnout. (2)

El tema relacionado con el estrés académico es una polémica que también necesita incorporase a las investigaciones, pues no serán buenos trabajadores ni mucho menos buenos profesionales aquellas personas sometidas a situaciones estresantes e la etapa escolar, aquí radica la relevancia de esta investigación.

Sin embargo, existen casos evidentes y un incremento a nivel mundial de afectaciones a la salud, el desequilibrio entre las exigencias ambientales, y los recursos percibidos que el individuo tiene disponible para satisfacer sus necesidades, interfiere en muchas ocasiones en la estabilidad emocional en la etapa escolar, influyendo negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Cabe mencionar que una relación afectiva (conflictiva) con la familia y los padres, además de una mala calidad de interacción con el profesor, se ha relacionado con problemas emocionales como la ansiedad, el estrés, la violencia escolar y la depresión (2), situaciones que aún son factores predisponente en temas de aprendizaje, afirmando una vez más la necesidad de aunar esfuerzos para erradicar este preocupante problema, que no solo afecta la salud del estudiante, sino también la estabilidad de la familia y de los centros educativos propiamente dichos.

Los estudios relacionados con especialidades de la salud tienen peculiaridades distintas a otras carreras, aquí es necesario enseñar a cuidar a los demás, partiendo de la premisa de aprender primero a cuidamos nosotros mismos, si no se logran estas metas, entonces estamos hablando de una causa evidente que a largo plazo puede ser detonante de estrés en el desempeño profesional.

Entre los Planes de Estudio de las Carreras de la Salud se encuentra ubicadas las Mallas Curriculares de Enfermería, este es una especialidad que tiene como uno de los roles distintivos el cuidado a la persona, por tanto se hace necesario que los estudiantes en insertados en esta especialidad estén despojados de preocupaciones ajenas a este contexto que puedan interferir en el aprendizaje normal de las materias, pero no siempre se puede lograr este objetivo ya que los distractores emocionales forman parte de la vida, por ende los estudiantes conjuntamente con los docentes deben trabajar para vencer estos obstáculos, esta es una de las formas de evitar el estrés en la academia.

El planteamiento anterior obedece a la preparación de los estudiantes para enfrentar la vida laboral futura, ya que tendrá que enfrentarse a múltiples problemas, para resolverlos es necesario mantener ecuanimidad emocional, ya que casi todos están relacionados con la salud de otra persona, esta es la justificación que deben primar en la enseñanza de todas y cada una de las materias que se imparten en las universidades, solo así se logra que los cuidados que se brindan sean con calidad y calidez.

Los estudios relacionados con la salud, tienen más posibilidades de parecer estresantes en algunas circunstancias, principalmente en aquellas donde los estudiantes ya comienzan a realizar sus prácticas pre profesionales en las diferentes instituciones de salud, este es un mundo desconocido para los estudiantes donde se desarrollan una serie de actividades que se relacionan directamente con el paciente, donde no siempre hay suficientes conocimientos, habilidades y destrezas para enfrentarlas, esta es una de las causas de estrés en esta etapa, para ellos los docentes y tutores académicos deben buscar todas las estrategias necesarias que ayuden en este aspecto.

El personal de enfermería se encuentra expuesto a múltiples factores estresores con mayor frecuencia, debido a la complejidad de los pacientes que atiende y el grado de responsabilidad que esto implica, es por esta razón que se pretende conocer si se presenta estrés, que y cuáles son las estrategias de afrontamiento que se utilizan para el manejo del mismo para así poder llevar a cabo la vida laboral como personal de una manera adecuada, pase a los factores de riesgos a los que los profesionales de la enfermería se ven expuestos en su labor diaria (3)

Las evidencias actuales analizan la influencia de los factores de estrés y de las características sociodemográficas en los estudiantes, se observa un predominio debido a la gestión del tiempo en un 27,8% y en la formación profesional en un 30,5% (4). Los resultados de las investigaciones sugieren que la salud mental empeora después de que los estudiantes comienzan la formación profesional. Como lo demuestran Lummertz y colaboradores, la presencia de estrés de los universitarios en turnos nocturnos hospitalarios, tiene un alto nivel estresante durante la formación pre profesional con el 52,94%.

El tema se está convirtiendo en una problemática por las prácticas formativas en los diferentes países del mundo, es así, que un estudio realizado en España, por López (5), evidenció que los estudiantes presentaron altos niveles de estrés durante sus prácticas hospitalarias, afirmado por Marín, en una población mexicana, que el estrés académico fue frecuente en el género femenino, en los últimos años de la carrera durante las prácticas clínicas (6).

Lo anterior se relaciona con el encargo social que tienen las mujeres en el mundo, agregando que hay responsabilidades que adquieren prematuramente citando la maternidad, factor que independientemente de su prioridad una vez que se tienen los hijos, es una barrera constante cuando no se planifica, siendo la mujer la más perjudicada en este sentido, mucho más cuando aún no está preparada física, psicológica y profesionalmente para enfrentar los retos de la vida cotidiana.

El estrés forma parte de la vida cotidiana de los estudiantes, sin embargo, no debe ser sinónimo de nerviosismo o ansiedad constante, porque es un componente que influye en el rendimiento académico. Las diversas evidencias científicas recalcan que los estudiantes presentan alto nivel de estrés académico, debido a factores de su entorno laboral e interpersonal; y además en el comienzo de la tercera parte de años de formación (7).

La enfermería se enfrenta a desafíos sin precedentes debido a los rigurosos estándares académicos a medida que se preparan para su desempeño profesional y satisfacer las exigencias de los establecimientos de salud, por ende los estudiantes para aliviar el estrés percibido, y minimizar los efectos no deseados sobre la salud, deben modificar su capacidad de adaptarse y manejar con éxito los factores estresantes en el cuidado de la salud.

A lo largo de nuestras vidas, todos en cualquier momento hemos experimentado las consecuencias negativas que produce el estrés, de allí la importancia de lograr mantener un equilibrio emocional adecuado que permita resolver los problemas sociales y profesionales con pertinencia, principalmente cuando se decide optar por carreras relacionadas con la salud (8). La mayoría de los estudios demuestran la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de la salud. Vargas en un estudio realizado demostró que el 72% de los universitarios presenta un alto nivel de estrés académico, sin embargo, con estos resultados se observa una relación relativamente significativa entre el estrés y el

rendimiento académico en un 97.4% de los casos estudiados (9). Los estudiantes universitarios experimentan un alto nivel de estrés a medida que avanzan en los semestres debido a situaciones académicas complejas, presiones financieras, y falta de habilidades de manejo del tiempo entre otras causas, por otra parte, independientemente del año en curso, a menudo se enfrentan a las presiones relacionadas con la búsqueda de un trabajo para sustentar sus estudios, compartiendo la escuela con actividades laborales que en muchos de los casos nada tienen que ver con la especialidad que estudian.

Los estresores no causan ansiedad o tensión por sí mismos, en su lugar, el estrés resulta de la interacción entre múltiples factores y la percepción y reacción del individuo a esos elementos circunstanciales. Dos Santos y colaboradores (10), analizaron la presencia de la sobrecarga de actividades académicas, concluyendo que las expectativas y preocupaciones laborales y académicas, la combinación trabajo y estudio, estudio-vida familiar y relaciones interpersonales entre los estudiantes son los causantes del estrés académico.

Así mismo, estos resultados se asemejan a las investigaciones realizadas por Corral (11), este autor afirma que el estrés de los universitarios se relaciona con situaciones de desequilibrio y dificultades en la vida profesional, destacando que las fuentes más comunes de estrés son las demandas académicas, relacionadas con la falta de tiempo libre, el miedo al no vencer los estudios, los exámenes de cada una de las asignaturas, y la combinación del estudio con el trabajo.

Las principales fuentes de estrés son de tipo ambiental, familiar, personal, laboral e interpersonal. Las investigaciones realizadas por Rivas afirmo, que los eventos estresantes más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas académicas con el 44.5%, evaluaciones de los docentes con el 43.8% entre otros. Además revelaron que las preocupaciones por las evaluaciones significo ser el factor estresor determinante entre los demás factores (12).

A nivel de Ecuador, existen múltiples estudios que evaluaron la presencia de nivel de estrés entre estudiantes de algunas facultades, los resultados demostraron que los estudiantes de diferentes carreras presentaron altos niveles de estrés laboral y académico, con el 71%. Otro estudio realizado Landázuri y colaboradores, por intermedio de la Universidad de Ambato, evaluaron los factores estresantes que inciden en el bienestar de los universitarios, afirmaron que el 63,3% presentaron estrés, debido a sobrecargas de trabajo laboral y el tiempo limitado que disponen diariamente (13).

Por otra parte en la especialidad de enfermería existen diferentes estresores, tales como la dificultad de proporcionar cuidados de enfermería a pacientes con trastornos mentales, la capacidad de reacción ante situaciones desconocidas, desconocimiento de algunas entidades clínicas, el miedo a provocar daño a los pacientes, riesgos de sufrir contagios de enfermedades, los diversos cambios de rotaciones en servicios críticos, entre otros factores (14), este autor demuestra una vez más la necesidad de realizar trabajos académicos relacionados con la formación y orientación vocacional de los estudiantes, este es un tema de gran valor para el logro de la pertinencia de las carreras, ya que una forma u otra influye favorablemente en los índices de retención escolar relacionados con esta problemática.

Las prácticas pre profesional forman parte del eje principal en la formación de los estudiantes de enfermería, se enfoca en la educación médica continua, cuya finalidad es adquirir los conocimientos necesarios para enfrentar y desarrollar sus potencialidades y habilidades en el contexto real de aprendizaje (15). Durante las prácticas pre profesionales los estudiantes deben demostrar habilidades y destrezas, con ella evitan de alguna manera el miedo al nuevo entorno, donde van de la práctica simulada a la práctica en escenarios reales, por ende si existe desconocimiento académico, entonces aparece el estrés.

Los estudios han demostrado que el estrés excesivo puede ser perjudicial para el rendimiento académico y bienestar de un estudiante, lo que puede acarrear o interferir con el aprendizaje de una habilidad psicomotora compleja. El estrés podría acarrear síntomas deletéreos como el alcoholismo, la dependencia de drogas, el uso indiscriminado de sustancias ilegales, el trastorno del sueño, e incluso los síntomas psicológicos que pueden llegar hasta el suicidio, estas complicaciones son las más frecuentes en la edad escolar, principalmente en el periodo de la adolescencia, cuando no somos capaces de dar solución a los problemas que hay que enfrentar en algunas ocasiones.

La etapa de los estudiantes se considera como uno de los períodos más sensibles en la vida, ya que el aprendizaje durante estos años puede verse comprometido debido a las reacciones de estrés producidas (16). Un estudio mexicano, realizado por Rivas y colaboradores en una población de estudiantes , demostró que las principales reacciones físicas caracterizadas por problemas de cefalea, migraña, fatiga crónica, trastornos gastrointestinales, somnolencia, cambios de humor, ansiedad, depresión, de los estudiantes, están relacionadas con el estrés en un 23.1% de los casos, esta evidencia pone

énfasis en la evaluación del nivel de estresantes, identificando los estresores comunes para determinar las respuesta entre los universitarios.

Los resultados que podrían obtenerse de este estudio proporcionarán información esencial y útil para los educadores, principalmente en las Ciencias de la Salud, para lograr identificar las necesidades de los estudiantes, facilitando así su aprendizaje en el ámbito estudiantil y la planificación de intervenciones eficaces y estrategias para reducir el estrés (17), todas estas recomendaciones se deben poner en prácticas en los centros de Educación Superior y específicamente en los que se dedican al estudio de las Ciencias de la Salud, para evitar que las situaciones estresantes sean la causa de la deserción estudiantil.

La evidencia actual proporciona información esencial y útil para los educadores relacionada con la identificación de las necesidades de los estudiantes, facilitando su aprendizaje en el ámbito académico, práctico, planificación de intervenciones y estrategias efectivas, que facilitan reducir o prevenir el estrés mediante la educación y capacitación. Además, deben ser perceptivos de estos factores estresantes y deben fortalecer las habilidades para hacer frente a los diferentes estresores durante la formación (18).

Los resultados de Yamashita y colaboradores establecieron que existen tres mecanismos de afrontamiento y que fueron adoptados por los estudiantes, entre ellos destacan la aceptación, auto-distracción y el uso de apoyo instrumental (19). Es conveniente entonces que los estudiantes adopten conductas saludables para evitar padecer de estrés, o agravar las consecuencias del desgaste, que implicar realizar una carrera universitaria, los docentes constituyen una pieza clave para ayudar a superar a los estudiantes, y de esta forma ayudar a reducir los efectos del estrés de los estudiantes en carreras de la salud, relacionado con los entornos hospitalario o comunitario de manera eficaz.

Las prácticas pre profesionales constituyen el pilar esencial en la formación de los alumnos, a la vez fortalece los conocimientos teóricos y prácticos, para desarrollar destrezas en el cuidado de los pacientes. Por ende son un gran impacto educativo en las habilidades y actitudes, factores importantes para la adquisición de competencias, para realizar aplicar cuidados directos de los pacientes en el ámbito de la salud (20), destacando que los estudiantes de enfermería deben ser los precursores del cuidado, por ende su estabilidad emocional es fundamental para el desempeño de sus competencias

profesionales, recalcando que esta especialidad es la más cercana a la constante convivencia con el paciente.

La presente investigación se justifica por el hecho de que uno de los problemas esenciales a nivel de los estudiantes de enfermería es el estrés percibido durante sus prácticas pre profesionales en los establecimientos de salud, relacionado con factores externos e internos de las prácticas formativas o clínicas, que podría contribuir a muchos problemas de salud físicos y mentales.

Como **problema de investigación** se plantea, los inadecuados resultados académicos de los estudiantes en la etapa pre profesional relacionados con el estrés.

El objeto de estudio está relacionado con los estudiantes de noveno y décimo semestres de la carrera de enfermería, y **el campo** de estudio se enmarca en la Psicología clínica.

Objetivo general: Determina los factores desencadenantes de estrés que afectan a los estudiantes de enfermería en la etapa pre profesional en la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Tareas científicas:

- Analizar desde el punto de vista histórico el perfil sociodemográfico de los estudiantes de enfermeria que realizan prácticas pre profesional.
- Valorar los fundamentos teóricos de la investigación sobre las causas de estrés en los estudiantes que realizan prácticas pre profesional.
- Diagnosticar la situación actual sobre la salud de los estudiantes de enfermería relacionada con el estrés académico.
- Elaborar un programa de salud para la reducción del estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería.

1. Marco teórico

1.1 El estrés

1.1.1 Generalidades

El estrés es uno de los principales factores que influye en el desempeño de las personas y en forma general en la calidad de vida. El cerebro es el órgano clave de la respuesta al estrés porque determina lo que es amenazante y, por lo tanto, potencialmente estresante, así como las respuestas fisiológicas y conductuales que pueden ser adaptativas o dañinas. El estrés implica una comunicación bidireccional entre el cerebro y los sistemas cardiovascular, inmunológico y otros mediante mecanismos neuronales y endocrinos. Existen eventos en la vida cotidiana que producen un tipo de estrés crónico y conducen con el tiempo al desgaste del cuerpo ("carga alostática"), por el contrario, las hormonas asociadas con el estrés protegen al cuerpo en el corto plazo y promueven la adaptación ("alostasis") (21). El cerebro, hipocampo e hipotálamo son centros que actúan en el estrés.

El estrés es una palabra usada para describir experiencias que son desafiantes emocional y fisiológicamente, generalmente no tener estrés se refiere a aquellas experiencias que son de duración limitada y que una persona puede dominar y que dejan un sentido de alegría y logro, mientras que estar estresado consiste a experiencias en las que falta un sentido de control y maestría que a menudo son prolongados o recurrentes, irritantes, emocionalmente y físicamente agotadores o peligrosos, debido al estrés provocando activación del sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal.

Además el organismo necesita la respuesta normal de la hormona del estrés para sobrevivir a tales situaciones, y una función adrenocortical y autonómica inadecuada o excesiva para afectar la salud y la supervivencia de las personas (22). En otras palabras el estrés es un estado de amenaza de homeostasis causado por fuerzas adversas intrínsecas o extrínsecas y es contrarrestado por respuestas fisiológicas y conductuales con el objetivo de mantener o restablecer el equilibrio corporal óptimo (homeostasis).

1.1.2 Fisiología del estrés

Los sistemas fisiológicos vitales del cuerpo son inherentemente programados, a través de un ajuste fino, riguroso, logrado durante la evolución, para preservar un estado estacionario predefinido, es decir, la homeostasis o eustasis, que es esencial para la vida y el bienestar

del cuerpo humano. Este equilibrio óptimo es constantemente desafiado por fuerzas adversas que son intrínsecas o extrínsecas, reales o incluso percibidas, y se describen como estresores. Así, el estrés se define como un estado de desarmonía, es decir, cacostasis o alostasis, y es contrarrestado por respuestas fisiológicas y conductuales que tienen como objetivo restablecer la homeostasis amenazada. (23).

La respuesta al estrés está mediada por una compleja e interconectada infraestructura neuroendocrina, celular y molecular que consiste en el sistema de estrés y se localiza tanto en el sistema nervioso central (SNC) como en la periferia (23). La respuesta adaptativa de cada individuo al estrés está determinada por una multiplicidad de factores genéticos, ambientales y de desarrollo. A continuación se detallaran los mecanismos fisiológicos implicados en la función cerebral.

Efectores neuroendocrinos de la respuesta al estrés

El sistema nervioso central está directa o indirectamente implicado en preservar la homeostasis total del cuerpo, las áreas específicas del cerebro tienen papeles críticos y distintos en la respuesta al estrés. Los componentes centrales del sistema de estrés se localizan en el hipotálamo y el tronco encefálico e incluyen la hormona liberadora de corticotropina parvocelular y las neuronas arginina-vasopresina de los núcleos paraventriculares del hipotálamo, así como el locus coeruleus y otros catecolaminérgicos, norepinefrina (23).

Estaciones Centrales del Sistema de Estrés

Los circuitos neuroquímicos centrales responsables de la activación del sistema de estrés forman un sistema fisiológico dentro del SNC, que consta de redes estimuladoras e inhibitorias con múltiples sitios de interacción que modulan y ajustan la respuesta al estrés adaptativo. Los componentes clave son las neuronas hipotalámicas en combinación con las neuronas catecolaminérgicas centrales. Existen múltiples vías centrales reguladoras, que reciben inervación estimulante de los sistemas serotonérgico y colinérgico, y la entrada inhibidora del ácido gamma-aminobutírico y las benzodiazepinas (23).

Eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (HPA)

El eje HPA es un componente vital tanto de la parte central y periférica del sistema de estrés. Como tal, la integridad del eje hipotálamo pituitario suprarrenal y la regulación

precisa de su función son características esenciales de la respuesta adaptativa exitosa a cualquier factor de estrés a nivel de la unidad hipotálamo-pituitaria. La actividad del eje HPA se caracteriza no sólo por un ritmo circadiano típico, sino también por un patrón ultradiano de liberación pulsátil discreta de glucocorticoides, con un pulso de producción cada 1-2 horas (23).

Sistemas simpáticos / adrenomedulares y parasimpáticos

El sistema nervioso autónomo (SNA) proporciona un mecanismo de respuesta rápida para controlar una amplia gama de funciones fisiológicas. Como tal, los sistemas cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, renal, endocrino y otros sistemas vitales están estrechamente regulados por el SN Simpático o el sistema parasimpático o de ambos. De hecho, la actividad de sistema nervioso autónomo se regula típicamente a través de un mecanismo de reacción dual, ya que el sistema parasimpático puede asistir o antagonizar igualmente la mayoría de las funciones de SNS retirando o aumentando su actividad, respectivamente (23).

Sistema de estrés - Interacciones con otros componentes del SNC

El sistema de estrés no sólo establece el nivel de excitación y regula los signos vitales, sino que además interactúa con otros componentes cruciales del SNC, incluyendo el sistema dopaminérgico mesocorticolímbico, el complejo amígdala-hipocampo y el núcleo arqueado del sistema neuronal. A su vez, tras la activación por estrés, estos sistemas actúan a través de vías neuronales específicas para modificar la actividad del sistema de estrés, formando así un complejo mecanismo recíproco que ajusta la respuesta adaptativa. Las interacciones entre el sistema de estrés y los distintos centros del SNC que son esenciales para la supervivencia, tales como los centros de termorregulación y apetito-saciedad (23).

Sistema dopaminérgico mesocorticolímbico

Los componentes mesocortical y mesolímbico del sistema dopaminérgico están altamente inervados por el sistema noradrenérgico, por lo tanto, son activados por catecolaminas y glucocorticoides durante el estrés. El sistema mesocortical contiene neuronas dopaminérgicas del tegmento ventral que envían proyecciones a la corteza prefrontal. La activación de estas neuronas parece suprimir centralmente la respuesta del sistema de estrés y está implicada en fenómenos anticipatorios y funciones cognitivas. De forma

similar, el sistema mesolímbico también consiste en neuronas dopaminérgicas del tegmento ventral. Estas neuronas inervan el núcleo accumbens y se considera que desempeñan un papel fundamental en los fenómenos de motivación, refuerzo, recompensa y en la formación de la dopaminérgica central recompensa del sistema (23).

Amígdala-Hipocampo

El complejo amígdala-hipocampo se activa durante el estrés principalmente por neuronas catecolaminérgicas ascendentes originadas en el tronco cerebral o por factores estresantes emocionales internos posiblemente de las áreas de la asociación cortical. Los núcleos de la amígdala constituyen el principal centro del sistema nervioso central para los comportamientos relacionados con el miedo y su activación es importante tanto para la recuperación como para el análisis emocional de toda la información almacenada relevante para cualquier estresante dado. En respuesta a los estresores emocionales, la amígdala puede estimular directamente los componentes del sistema de estrés y el sistema dopaminérgico mesocorticolímbico (23).

El hipotálamo, es una pequeña torre de control en su cerebro, decide enviar la orden: envía las hormonas del estrés, que activan la respuesta de su cuerpo, es decir, el corazón corre, su aliento se acelera, y sus músculos listos para la acción. Esta respuesta fue diseñada para proteger su cuerpo en una emergencia preparándolo para reaccionar rápidamente. Pero cuando la respuesta al estrés sigue disparando, día tras día, podría poner su salud en grave riesgo. (23).

Centro termorregulador - Regulación de temperatura

Curiosamente, el estrés psicológico parece afectar también significativamente al sistema termorregulador central, induciendo un aumento en la temperatura del núcleo corporal a través de la activación de las neuronas premotoras simpáticas termorreguladoras en la región del rafe medular. Esta fiebre psicogénica puede durar mientras el estrés psicológico subyacente exista (23).

Centros de Apetito - Saciedad - Regulación del Apetito

El estrés está directamente implicado en la regulación del apetito al influir en los centros centrales de apetito - saciedad del hipotálamo. Aparte de sus efectos de aumento del apetito, parece ser crítico para mantener las respuestas al estrés, cabe destacar que las

pruebas existentes indican que el comportamiento alimentario inducido por el estrés en las mujeres obesas con trastornos alimenticios se caracteriza tanto por una mayor motivación para comer como por la ausencia de percepción de saciedad (23).

1.1.3 Fisiopatología del estrés

La desregulación del sistema de estrés debido a hiper o hipo activación, o en asociación con un estrés potente y/o crónico puede perturbar notablemente la homeostasis corporal, conduciendo a un estado de cacostasia o alostasis, con un espectro de manifestaciones clínicas. La adaptación del comportamiento incluye mayor excitación, vigilancia, cognición, atención enfocada y analgesia, mientras que hay inhibición concurrente de las funciones vegetativas, como la alimentación y la reproducción. En paralelo, la adaptación física media una redirección adaptativa de la energía y los recursos del cuerpo. Como tal, los aumentos en el tono cardiovascular, la frecuencia respiratoria y el metabolismo intermedio trabajan en conjunto para promover esta redirección de sustratos vitales, mientras que el consumo de energía funciones se suprimen temporalmente. Por lo tanto, el oxígeno y los nutrientes se derivan principalmente al sistema nervioso central ya los sitios del cuerpo estresados donde más se necesitan (24).

Además de la respuesta de esfuerzo adaptativo, las fuerzas de restricción también se activan durante la tensión para evitar una posible respuesta excesiva de los diversos componentes del sistema de tensión. La capacidad de desarrollar oportunamente y con precisión fuerzas de contención es igualmente esencial para un resultado exitoso contra el factor de estrés, ya que la prolongación de la respuesta de estrés adaptativo movilizado puede volverse desadaptativo y contribuir al desarrollo de la enfermedad. Curiosamente, la movilización del sistema de estrés es a menudo de una magnitud y naturaleza que permite la percepción de control por el individuo. Bajo tales condiciones, el estrés puede ser gratificante y agradable, o incluso emocionante, proporcionando estímulos positivos al individuo para el crecimiento y desarrollo emocional e intelectual (24).

Por lo tanto, no es de extrañar que la activación del sistema de estrés durante la alimentación y la actividad sexual, se vincula principalmente con el placer. El estrés es una reacción física y mental natural a las experiencias de la vida. Cada uno expresa la tensión de vez en cuando. Cualquier cosa de responsabilidades cotidianas como el trabajo y la familia a los acontecimientos graves de la vida tales como un nuevo diagnóstico (24).

1.1.4 Componentes del estrés.

Desde esta perspectiva los estudiantes no tradicionales disfrutan de ir a clases y hacer tareas en domicilios, mientras que los estudiantes tradicionales se preocupan más por el rendimiento escolar. Los resultados sugieren que hay diferencias significativas entre los grupos en sus percepciones de estresores (25). Las evidencias científicas revelan que los universitarios presentan mayor tendencia a los factores de estrés por motivos del cambio transicional de la vida universitaria. El incremento de los niveles de estrés afectan la salud de los universitarios así como su desempeño académico (26).

Los componentes clave del sistema de estrés son el eje hipotalámico-hipófisis-suprarrenal y el sistema nervioso autónomo, que interactúan con otros centros vitales del sistema nervioso central entre los tejidos - órganos en la periferia para movilizar una respuesta adaptativa exitosa contra el factor de estrés impuesto. La adaptación física y conductual durante el estrés son los siguientes:

Componentes de la adaptación del comportamiento y física del estrés

Adaptación del Comportamiento

- Redirección adaptativa del comportamiento
- Aumento de la excitación y el estado de alerta
- Aumento de la cognición, la vigilancia y la atención centrada
- Supresión del comportamiento alimentario
- Supresión del comportamiento reproductivo
- Inhibición de la motilidad gástrica; Estimulación de la motilidad del colon
- Contención de la respuesta al estrés

Adaptación física

- Redirección adaptativa de la energía
- Oxígeno y nutrientes dirigidos al sistema nervioso central y sitio estresado del cuerpo
- Tono cardiovascular alterado; Aumento de la presión arterial y del ritmo cardíaco

- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Aumento de la gluconeogénesis y la lipólisis
- Desintoxicación de productos tóxicos
- Inhibición de ejes reproductivos y de crecimiento
- Contención de la respuesta al estrés
- Contención de la respuesta inflamatoria / inmune

1.1.5 Tipos de estrés

El estrés puede ser difícil de explicar, debido a la perspectiva de cada individuo porque significa cosas diferentes para diferentes personas. Así tenemos que ir a caminar puede ser estresante para algunos, pero para otros, puede ser agradable. Afecta nuestra capacidad de relacionarnos con los demás, porque el exceso de estrés nos causa irritabilidad, problemas en las habilidades de comunicación. El manejo del estrés puede ser complicado y confuso debido a que existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, cada uno con sus propias características, síntomas, duración y enfoques terapéuticos (27).

1.1.6 Clasificación del nivel de estrés

De acuerdo a la clasificación existen diferente tipos de estrés. El estrés agudo es la forma más común de estrés y normalmente viene de las demandas y presiones del pasado y el futuro, consiste ser a corto plazo. El estrés agudo episódico es una forma más grave de estrés agudo, se sustenta sobre una base diaria y rara vez obtiene alivio. A diferencia del anterior, que consiste en estar uno o dos días ocupados y estresados, el estrés agudo episódico ocurre diariamente. (28).

El estrés crónico, es el tipo de estrés prolongado o a largo plazo que está basado porque sucede mes tras mes, año tras año. En ocasiones se fundamenta por sucesos o experiencias traumáticas, así tenemos el trastorno de estrés postraumático o experiencias infantiles. Las consecuencias están dadas por intento de suicidio, violencia intrafamiliar, infartos de miocardio, accidente cerebrovascular y, tal vez, incluso el cáncer. Su sintomatología se caracteriza son difíciles de tratar y por lo tanto requieren estrategias terapéuticas y el manejo del estrés rigurosamente estrictos (28).

1.1.7 Causas de estrés

Efectos de estrés

Los factores de estrés altamente potentes y crónicos pueden tener efectos perjudiciales en una variedad de funciones fisiológicas, incluyendo el crecimiento, la reproducción, el metabolismo y la inmunodeficiencia, así como en el comportamiento y el desarrollo de la personalidad. Es de destacar que la vida prenatal, la infancia y la adolescencia son períodos críticos en el proceso de formación de la matriz de la respuesta adaptativa al estrés, caracterizada por una alta plasticidad del sistema de estrés y una mayor vulnerabilidad a los factores estresantes (29). Existen numerosos trastornos emocionales y físicos que se han relacionado con el estrés, incluyendo depresión, ansiedad, infartos, accidente cerebrovascular, hipertensión, trastornos del sistema inmune relacionados con formas virales como el resfriado común, herpes, SIDA y ciertos tipos de cáncer, artritis reumatoide y la esclerosis múltiple.

1.1.8 Síntomas del estrés

Los principales síntomas de estrés son los siguientes:

Principales síntomas del estrés

- Cefaleas frecuentes
- Tartamudez o tartamudeo
- Temblores de labios, manos
- Cervicalgias, lumbalgias, espasmos musculares
- Desmayos, mareos
- Rubor frecuente, sudoración
- Boca seca, problemas al tragar
- Resfriados frecuentes, infecciones, herpes labial
- Erupciones, picazón, urticaria
- Acidez estomacal, epigastralgia, náuseas, flatulencias
- Estreñimiento, diarrea
- Dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones, pulso rápido
- Ataques repentinos de pánico que amenaza la vida

- Micción frecuente
- Disminución del deseo o el rendimiento sexual
- Exceso de ansiedad, preocupación, culpa, nerviosismo, depresión
- Mayor ira, frustración, hostilidad
- Aumento o disminución del apetito
- Insomnio, pesadillas, sueños inquietantes
- Dificultad para concentrarse, correr pensamientos
- El olvido, la desorganización, la confusión
- Dificultad para tomar decisiones
- Sentimientos de soledad o de inutilidad
- Hábitos nerviosos, inquietud
- Comportamiento obsesivo o compulsivo
- Reducción de la eficiencia o productividad laboral
- Mentiras o excusas para cubrir el trabajo deficiente
- Retiro y aislamiento social
- Cansancio constante, debilidad, fatiga
- El uso frecuente de medicamentos de venta libre
- Ganancia o pérdida de peso sin dieta
- Aumento del consumo de tabaco, alcohol o drogas
- Juego excesivo o compras por impulso

1.1.9 Consecuencias del estrés

La hiperactivación del sistema de estrés crónico conduce a la descoordinación de la adaptación neuroendocrina, autonómica, inmune y de comportamiento durante el estrés, por lo tanto, la producción prolongada CRH se considera que desempeña un papel fundamental en la patogénesis del síndrome de estrés crónico y sus manifestaciones clínicas, incluyendo cardio- endocrino, inmunológicas y psiquiátricas.

Condiciones clínicas asociadas con actividad alterada del eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (HPA) y desregulación de la respuesta al estrés adaptativo

Aumento de la actividad del eje HPA	Disminución de la actividad del eje HPA
Estrés crónico	Insuficiencia renal
Depresión melancólica	Depresión atípica / estacional
Anorexia nerviosa	Síndrome de fatiga crónica
Desorden obsesivo compulsivo	Fibromialgia
Trastorno de pánico	Hipotiroidismo
Ejercicio excesivo (atletismo obligatorio)	Retiro de nicotina
Alcoholismo crónico activo	Post-terapia con glucocorticoides
Abstinencia de alcohol y narcótico	Curación del síndrome de Post Cushing
Diabetes mellitus	Período postparto
Obesidad central (síndrome de Pseudo-Cushing)	Estrés post crónico
Abuso sexual infantil	Artritis reumatoide
Hipertiroidismo	Síndrome de tensión premenstrual
Síndrome de Cushing	Depresión climatérica
El embarazo	

1.2 Factores estresantes

1.2.1 Generalidades

El estrés es el proceso mediante el cual un individuo o una persona reaccionan cuando se presentan problemas y retos internos. Por esto, el estrés tiene efecto directo sobre el cerebro y toda la anatomía del cuerpo provocando falta de adaptación por una condición estresante puede resultar un mal funcionamiento cerebral, fisiológico, psicológico en forma de depresión, ansiedad, dolor y agotamiento. Los factores de estrés pueden agravarse con el tiempo, lo que conduce a niveles aún mayores de estrés (30).

1.2.2 Prácticas pre-profesionales

1.2.3 Consideraciones generales

Las prácticas pre-profesionales se las considera al conjunto de actividades realizadas por un personal que trabaja en forma temporal, poniendo especial énfasis en el proceso de aprendizaje y entrenamiento laboral, tienen el objetivo de proveer oportunidades para los estudiantes universitarios, y la finalidad de ganar experiencia en el ámbito laboral, crear una red de contactos o ganar méritos de tipo académico y docente. Varios estudios en todo el mundo han enfatizado que los estudiantes que estudian en cursos médicos y dentales experimentan un mayor estrés. Teóricamente, la mayor frecuencia de exámenes debe conducir a una mayor prevalencia de estrés entre los estudiantes de enfermeria, especialmente de prácticas pre profesionales (31).

En el proceso de formación los estudiantes de enfermería están frecuentemente expuestos a diversos factores de estrés que pueden impedir directa o indirectamente su aprendizaje y desempeño. En la actualidad la educación clínica presenta desafíos que pueden hacer que los estudiantes experimenten estrés. Por otra parte, los componentes prácticos del programa que es importante en la preparación de los estudiantes para convertirse en el papel de enfermera profesional por su naturaleza han hecho el programa aún más estresante que otros programas. Los estudios indican que los estudiantes mantienen alto nivel de estrés y son altamente vulnerables al estrés en relación a los otros estudiantes.

1.2.4 Factores estresantes que inciden en la salud de estudiantes que realizan prácticas profesionales

El estrés de prácticas pre profesionales en estudiantes de enfermeria se traduce en la disminución de la eficiencia y el aumento de los riesgos laborales dentro y fuera del entorno de trabajo. La evidencia actual ha introducido los siguientes factores como los más importantes para el estrés laboral en enfermería: escasez de equipos y medicamentos, falta de equipos estándar, ambiente físico inapropiado del hospital, transmisión de enfermedades, falta de atención médica oportuna y mala la comunicación con los compañeros de trabajo, muerte y el sufrimiento de los pacientes, la carga de trabajo, y conflictos entre la enfermera-médico, la falta de apoyo, la rotación del trabajo y el cambio frecuente de tareas, la falta de tiempo y la experiencia clínica insuficiente ejercen presión

sobre las enfermeras y les impiden tomar decisiones clínicas apropiadas (32). Los estudiantes hoy en día experimentan altos niveles de estrés en muchas áreas de la vida.

Los horarios de estudio, especialmente en las universidades, son muy desafiantes. El acto de combinar las practicas pre profesionales junto con las causas de la educación y depresión provoca estrés incontrolado y conducir al agotamiento, la depresión y otras enfermedades. De hecho, los estudiantes universitarios son propensos al estrés episódico. La vida estudiantil es un período de cambio, especialmente, enfermería es una de las profesiones estresantes, y desde la formación académica en adelante, el estudiante se encuentra en situaciones que requieren la toma de decisiones importantes para el cuidado del paciente. (33).

La inseguridad y la ansiedad que resultan de este proceso pueden causar o empeorar el estrés. Características como un alto nivel de habilidades cognitivas y disposición proactiva y las actitudes son constantemente necesarios, tanto entre las enfermeras que trabajan en la práctica y los estudiantes de enfermería (33). De esta manera, el estrés y la depresión pueden perjudicar el desempeño tanto de las enfermeras estudiantiles como de las enfermeras calificadas

Desde una perspectiva global, la enseñanza de la enfermería a nivel de grado ha cambiado significativamente en la última década, con un mayor énfasis en el aprendizaje del estudiante en el entorno clínico. El objetivo radica en la de proporcionar los conocimientos teóricos necesarios y la experiencia clínica con el fin de preparar a los estudiantes de licenciatura de enfermería para llevar a cabo su función profesional futuro (34). Durante este proceso de formación académica, sin embargo, los estudiantes de enfermería, en todos los niveles educativos, reportan altos niveles de estrés en el entorno clínico. Un estudio del estrés mapeo entre los estudiantes de enfermería durante la práctica clínica, llevado a cabo en la Universidad de Murcia entre 2010 y 2011 reveló que la falta de conocimiento del entorno de la práctica clínica y el temor de causar daño al paciente, son los principales factores de estrés para el estudiantes de enfermería (35).

Otros estudios indican una sobrecarga de actividades teórico y práctico en la enseñanza de la enfermería, la expectativa y preocupación con el mercado de trabajo, la relación vida de estudio y familia, la acumulación de las actividades académicas con la realización de los exámenes y la relación con el profesor , así como los requisitos de los estudiantes en

relación con la responsabilidad de satisfacer las necesidades del individuo, familia y comunidad, como el director estímulos estresantes presentes entre los estudiantes en los cursos de enfermería (36). El estrés relacionado con el trabajo es común entre el personal de enfermería de emergencia, los factores influyentes son horas sobrecargadas, actividades no relacionadas a enfermeria aumentaron sus niveles de estrés.

Los principales factores de riesgo para el desarrollo del estrés en la rutina académica, refleja negativamente en la calidad de vida y el desempeño de las actividades académicas realizadas, los principales son sentimientos de inseguridad, impotencia, miedo a lo desconocido y por sobrecarga de actividades académicas (37). El riesgo de estrés en los estudiantes de enfermería durante su práctica clínica difiere dependiendo de las características del cuadro clínico.

Teniendo en cuenta que el impacto sea de particular interés en relación con la calidad de los cuidados de enfermería, seguridad del paciente y las consecuencias psicosociales del trabajo realizado por los profesionales de enfermería, entendemos que la identificación de estrés en los futuros profesionales de enfermería, como resultado de las prácticas clínicas, nos permitirá para evaluar los puntos débiles de los contenidos curriculares relacionados con la formación de los estudiantes en relación con el contexto de la atención que experimentan en la práctica realizada como parte del plan de estudios. Esto podría ser de gran ayuda para las enfermeras en la enseñanza, en la reorientación del itinerario formativo del futuro profesional de enfermería (38).

La práctica clínica es un componente fundamental del programa de enfermería de bachillerato. Proporciona a los estudiantes de enfermería con conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para sus futuras funciones de enfermería. Los hallazgos identifican desafíos a los educadores de enfermería para apoyar el medio ambiente propicio para el aprendizaje, mejorar la calidad de la experiencia clínica de los estudiantes y facilitar el estrechamiento de la brecha teórico-práctica. Un ambiente de apoyo de entrenamiento clínico es más influyente en el desarrollo de habilidades y conocimientos de enfermería. Socialización profesional. Sin embargo, la preparación de buenos instructores, preceptores y enfermeras como papel positivo (39).

1.2.5 Calidad de vida en los estudiantes que realizan prácticas profesionales

Se supone que el estrés puede causar dolencias de salud general como cefalea, dolores abdominales y ansiedad. Las situaciones de vida impredecible o incomprensible son fuentes importantes de estrés. La intromisión incluye pensamientos, sentimientos y sueños no planificados. La evitación se caracteriza por la negación concisa del significado y las consecuencias relacionadas con un evento estresante. En el proceso de vinculación de situaciones estresantes a la salud, es posible suponer que los niveles aumentados de estrés podrían estar relacionados con la disminución de los niveles de calidad de vida (40).

La investigación sobre el estrés en los estudiantes de enfermería incide con el aprendizaje y contribuye a una mala salud mental. El estrés también ha sido un factor significativo para los estudiantes que abandonan las escuelas de enfermería. Para obtener más conocimientos sobre los estudiantes de enfermería después de un período de práctica clínica, el objetivo es examinar la relación entre el estrés y la calidad de vida (41). La atención de enfermería requiere un alto nivel de responsabilidades y una atención cuidadosa. En consecuencia, las condiciones de trabajo deben optimizarse para proporcionar una calidad adecuada de atención en un período de 24 horas.

En el ambiente ultra competitivo de hoy en día, los estudiantes se enfrentan a más estrés que nunca, ya sea relacionado con estudios, examen, compañeros, maestros o la presión de los padres. El estrés es el desgaste de nuestros cuerpos cuando nos adaptamos a nuestro entorno continuamente cambiante. Por un lado, el estrés nos obliga a la acción. Sin embargo, puede resultar en sentimientos de rechazo, enojo y depresión, lo que lleva a problemas de salud tales como cefalea, erupciones de estómago, insomnio, úlceras, presión arterial alta, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Es posible que la mayoría de los estudiantes de enfermería que son mujeres tienen mayor resistencia al estrés o se enfrentan con menos expectativas que sus contrapartes (42).

1.2.6 Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

1.2.7 Generalidades

La definición de agotamiento más influyente describe el burnout como una construcción tridimensional compuesta de agotamiento emocional, despersonalización y eficacia profesional. El instrumento de medición estándar es el inventario Maslach Burnout

Inventory (MBI), que actualmente tiene tres versiones distintas en uso. Las primeras investigaciones sobre el burnout lo describieron como un síndrome que caracteriza profesiones que implican exigentes interacciones interpersonales. El Inventario de Burnout de Maslach se desarrolló en respuesta al agotamiento entre los roles profesionales que no implicaban necesariamente interacciones sociales exigentes (43).

El MBI-HSS se compone de 22 artículos elaborados para profesionales de la salud; Cada artículo es una afirmación en los sentimientos y actitudes de los profesionales hacia su trabajo y sus pacientes. Presenta un formato de respuesta de tipo Likert con las opciones de: nunca (0), unas pocas veces al año o menos (1), una vez al mes o menos (2), unas pocas veces al mes (3), Una vez por semana (4), unas pocas veces por semana (5), y cada día (6). Comprende tres subescalas: la primera se compone de nueve artículos correspondientes a fatiga emocional e incluyendo características como desgaste físico, agotamiento, fatiga y pérdida de energía, mostrando una combinación entre lo físico y lo mental (44).

1.2.8 Validación del cuestionario de Maslach Burnout Inventory

En este estudio, se encontró que el MBI-HSS era viable, válido y confiable para medir el agotamiento en estudiantes de odontología en universidades españolas. La encuesta fue adaptada del inglés al español. Dado que el estudio también encontró que los estudiantes de odontología sufrían de altos niveles de este síndrome, estos resultados sugieren la necesidad de programas preventivos de control de burnout (45). Es necesario superar los problemas de estabilidad de la subescala de despersonalización MBI-HSS en los profesionales de la salud y reformular las opciones de respuesta para hacerlos más comprensibles para los profesionales dentro del contexto colombiano.

La estructura de tres factores de Maslach burnout Inventory ha sido validada en muestras de profesionales de la salud y trabajadores sociales. Otros estudios presentaron una estructura de cinco factores. Por otra parte, los datos empíricos sugieren que la estructura inicial de tres factores tenía un mejor ajuste si se excluyeron algunos de los ítems, si se permitió que algunos ítems se cargaran en diferentes dimensiones que las hipotetizadas en el modelo inicial. La estructura de tres factores del Maslach burnout Inventory se confirmó en muestras de primaria y profesores de educación secundaria (44). Otros estudios encontraron buenos ajustes para un modelo de dos factores con agotamiento emocional y despersonalización unidos en una dimensión.

1.2.9 Usos del cuestionario de Maslach Burnout Inventory

El inventario de agotamiento Maslach (MBI) es la medida principal para el agotamiento. Sin embargo, sus propiedades psicométricas han sido cuestionadas, y se han sugerido modelos alternativos de medición del inventario (46). Es un instrumento válido para medir el agotamiento académico de los estudiantes y universitarios tales como enfermeria, medicina, ingeniería, odontología, arquitectura entre otros, además en otras profesiones.

Diagnóstico de campo

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, abordando el campo de la psicología clinica, se partió de los métodos hipotético-deductivo para analizar el estrés en los estudiantes de enfermería que realizan prácticas pre profesionales, al inicio de la investigación el **universo** fue de 885 estudiantes de la carrera de enfermeria de la UNESUM, durante el año 2017.

Se delimitó la muestra a dos semestres de la carrera, es decir a 99 estudiantes de noveno, y 155 de décimo con un total de 254, de acuerdo a esta muestra 15 estudiantes no accedieron a responder la encuesta, otras 18 no se encontraban en el momento de efectuarse el estudio. Por lo tanto la muestra quedo constituida por 221 estudiantes.

C**riterios de inclusión:** estudiantes que cursan entre noveno y décimo semestre de enfermería, y que estén presente durante el trabajo de campo.

Criterios de exclusión: estudiantes que no pertenecen a noveno y décimo semestre de la carrera de enfermeria, que no estén presente en la investigación, o que se nieguen a participar en el estudio.

Para la recolección de datos se realizó como primer paso la autorización de la investigación (Carrera de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí), la encuesta, con el consentimiento informado de los estudiantes. Se revisó la cantidad de estudiantes seleccionados para la participación en la investigación, que cumplieron con los criterios de inclusión. La recolección de datos se realizó en primer lugar con una encuesta general correspondientes a datos sociodemográficos, posteriormente por medio de la aplicación de una encuesta Maslach Burnout Inventory, previo a la entrega de información acerca del mismo.

Se efectuó la encuesta a 221 estudiantes para evaluar los parámetros de cumplimiento. Se evaluó la encuesta, esta prueba se compone de preguntas relacionadas a factores de riesgo que valoran los estados positivos y negativos de la salud, se realiza opciones tipo Likert y cada pregunta puntúa de 0 a 6 (0= nunca, 1= pocas veces al año o menos, 2= una vez al mes o menos, 3= unas pocas veces al mes, 4= una vez a la semana, 5= pocas veces a la semana, 6= todos los días.), se califica de la siguiente manera:

- Menor de 74 puntos: no tiene estrés
- Mayor de 75 puntos: presenta estrés

Además se realizó entrevistas a especialistas para ver las opiniones respecto al tema abordado referente al estrés de los estudiantes universitarios que realizan prácticas sobre la salud. Posteriormente en una base de datos de Microsoft Excel 2013 fueron almacenados los datos, para darle credibilidad al estudio se contó con un intervalo de confianza del 95% y un margen de error del 5% mediante el análisis estadístico. A todos los participantes se le garantizó la confidencialidad y el anonimato de sus respectivo datos.

Análisis y discusión de los resultados

Tabla 1. Factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería que guardan relación con la etapa escolar y el estrés

	Alternativa	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Edad	Menor de 25	26	11,8
	Mayor de 25	195	88,2
Genero	Masculino	46	20,8
	Femenino	175	79,2
Estado civil	Con pareja	68	30,8
	Sin pareja	153	69,2
Procedencia	Urbana	172	77,8
	Rural	49	22,2

Fuente: Estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales

La tabla 1 muestra que el 88.2% de los estudiantes tiene más de 25 años de edad, de ellos el 79.2% es del sexo femenino, datos más significativos de este gráfico, demostrando que la edad y las responsabilidades que se adquieren a partir de los 25 años puede ser la causa del estrés académico, agregando que la mayor parte de los estudiantes incluidos en el estudio son del sexo femenino, situación que también tiene repercusión en la estabilidad

emocional de los educando por el rol que tiene la mujer en la sociedad, ya que generalmente es la que se ocupa del cuidado directo de los hijos, independientemente de la ayuda brindada por el esposo, o familia, coincidiendo este dato con otras investigaciones revisadas relacionas con los factores predisponentes y/o desencadenantes de estrés académicos, resultados similares por los presentados por Bagcivan y colaboradores (47)

Tabla 2. Factores sociodemográficos que influyen en el estrés en los estudiantes de enfermería

		Estrés (MBI*)	
	Alternativa	**Mayor estrés**	**Menor estrés**
Edad	Menor de 25	12 (46,1%)	14 (53,9%)
	Mayor de 25	130 (66,7%)	65 (33,3%)
Genero	Masculino	34 (73,9%)	12 (26,1%)
	Femenino	108 (61,7%)	67 (38,3%)
Estado civil	Con pareja	42 (61,8%)	26 (38,2%)
	Sin pareja	100 (65,4%)	53 (34,6%)
Procedencia	Urbana	112 (65,1%)	60 (34,9%)
	Rural	30 (61,2%)	19 (39,8%)

Fuente: Estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales

Este grafico guarda relación con la tabla 1, pero su diferencia está asociada a los factores sociodemográficos y su relación con el estrés aplicando el cuestionario de maslach burnout inventory, los resultados después de aplicar este método afirmar una vez más que la edad y el género si influyen negativamente en el estrés académico, mostrando que con mayor nivel de estrés están los mayores de 25 años para un 66.7%, y de ellos el 61.7% es del sexo femenino, coincidiendo estos resultados con Tomas chewski- Barlem y colaboradores (48)

Tabla 3. Incidencia de estrés en los estudiantes de la carrera de enfermeria

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Estrés	Si	89	40,3
	No	132	59,7

Fuente: Estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales

La tabla 3 muestra que el 40.3% de los estudiantes afirma sentirse estresado, situación que influyen negativamente en el desenvolvimiento académico de los estudiante, coinciden este resultado con Benavente y colaboradores (49), que confirma la necesidad de estudiar los factores relacionados con este estado psicológico, y dentro de ellos los factores ambientales académicos y algunas características sociodemográficas, de allí parte la resolución de este problema para mantener la estabilidad emocional y por ende la estabilidad académica.

Tabla 4. Factores estresantes, rendimiento académico, síntomas del estrés en los estudiantes de enfermería del estudio

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Agotamiento	Si	102	46,1
	No	119	53,9
Afectación rendimiento académico	Si	153	69,2
	No	68	30,8
Factores estresantes	Hospitalarias	92	41,6
	Académicas	71	32,1
	Personales	58	26,3
Síntomas	Ansiedad	74	33,5
	Depresión	69	31,2
	Irritabilidad	78	35,3

Fuente: Estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales

En la tabla 4, se observan como datos relevantes que el 69% de los estudiantes son afectados desde el punto de vista académico por el estrés, causado en el 41.6% de los casos por las practicas hospitalarias, ocasionando síntomas de estrés como irritabilidad con el 35% de los casos, ansiedad en el 33.5% seguido de la depresión con el 31.2%. Estos resultados demuestran que el nivel de estrés estudiantil es marcado, por ende incide desfavorablemente en la salud emocional de los estudiantes, en sus resultados académicos, coincidiendo con Pulido- Martos (50), que evaluó las principales fuentes de estrés para los estudiantes donde incluye la relación de los estresores académicos con los estresores de la vida social propiamente dicha.

Diseño de la propuesta

Programa de biodanza para la reducción del estrés para los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNESUM

Introducción

El estrés es una palabra usada para describir experiencias que son desafiantes emocional y fisiológicamente, generalmente se refiere a aquellas experiencias que son de duración limitada y que una persona puede dominar y que dejan un sentido de alegría y logro.

El programa Biodanza es una estrategia eficaz de manejo del estrés para los estudiantes que se encuentran inmersos en salud. De acuerdo a las evidencias científicas mostraron que la Biodanza tiene un efecto positivo en la percepción de estrés y depresión en estudiantes universitarios, se caracteriza por intervenciones artísticas, colaborativas y psicofísicas, las cuales sirven para la prevención y manejo del estrés y sus factores dirigidos a estudiantes universitarios

Justificación

La Biodanza tiene como prioridad evaluar las sensaciones, percepciones y sensibilidad del cuerpo, tiene un enfoque psicológico, mediante su técnica ansiolítica disminuye los síntomas de la ansiedad; el propósito es mejorar el estado de ánimo y dar como resultado la abolición del estrés producido por conflictos emocionales.

Objetivo General

Desarrollar un programa de biodanza para disminuir el estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Objetivo específico

- Fomentar el uso adecuado de la biodanza y sus principales beneficios para disminuir el estrés.

- Propiciar el desarrollo de actividades de participación grupal con la ayuda de técnicas específicas encaminadas a disminuir el estrés.

Actividades específicas

Conocer los sietes poderes de la biodanza

- La música
- La danza
- La vivencia
- La caricia
- El trance
- La expansión de conciencia
- El grupo

1. Poder de la música: produce efectos positivos a nivel del sistema nervioso y el organismo en general, provoca efectos positivos sobre la armonía neurobiológica, la inteligencia y la afectividad.

2. Poder de la danza integradora: activa el movimiento humano en forma armónica e integradora, enfocado en la integración sensorio-motora, afectivo motora y de sensibilidad cenestésica.

3. Poder de la metodología vivencial: se enfoca sobre el pensamiento conceptual.

4. Poder de la caricia: el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas, aumenta la empatía, la inteligencia afectiva y autoestima

5. Poder de trance: ayuda a poseer un carácter renovador - integrativo, de reparación y compensación psico-biológica.

6. Poder de la expansión de conciencia: su efecto radica en el sentimiento intenso de unidad y alegría trascendente.

7. Poder del grupo: potencia las relaciones saludables de sus miembros, proporciona las condiciones de protección, aceptación, autoestima y permisividad para fomentar la salud.

Programa de Biodanza

"A CONVIVIR Y A SER"

Cada sesión se distribuirá de la siguiente manera

Escucha Empática	**15 minutos**
Calentamiento	10 minutos
Presencia en la Vivencia	10 minutos
Vitalidad	10 minutos
Afectividad	10 minutos
Sexualidad	10 minutos
Trascendencia	10 minutos
Creatividad	10 minutos
Cierre	15 minutos

	Sesión Introductoria	
Ejercicio	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
Bienvenida y presentación	• Bienvenida y presentación del programa	Ninguna.
Actividad de presentación e interacción.	• Presentación de cada miembro	Ninguna.
Presentación de Biodanza.	• Descripción sobre Biodanza	Ninguna.
Creación de normas del grupo.	• Establecer reglas dentro del grupo • Demostrar respeto, armonía y empatía.	Ninguna.

	Sesión 2		
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Músic a**
	Escucha empática	Averiguar necesidades de cada participante	Ningun a.
	Calentamiento	Ejercicios de estiramiento con la finalidad de permitir la movilidad y articulación de los músculos.	
	Presencia en la vivencia	Identificar su identidad, para vivir conectado a sí mismo, bienestar y lucidez.	
Vitalidad	**Segmentario de cabeza**	Movimientos rotatorios de la cabeza con el fin de dar equilibrio e integridad a la totalidad que el círculo simboliza.	
Afectividad	**Nutriendo al niño interior**	Reconocimiento y valorización de la persona como un todo que refuerza la identidad.	
Sexualidad	**Segmentario de cadera y hombros**	Realizar movimientos sensuales de cadera y hombros.	
Trascendenc ia	**Bola de cristal**	Representar su vida, como una bola de cristal	
Creatividad	**Lo mío es tuyo**	Cada miembro pasara por centro a regalar algo muy preciado de sí mismo a otro integrante del grupo.	
	Cierre	Compartir experiencia durante la sesión.	

		Sesión 3	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	6 miembros comentar sobre la sesión anterior.	Ninguna.
	Calentamiento	Ejercicios de estiramiento de brazos y piernas.	
	Presencia en la vivencia	Realizar respiraciones profundas.	
Vitalidad	**Expansión de energía Positiva**	Expulsar la energía por medio de las manos, tirándoselas y regalándosela a los demás.	
Afectividad	**Caricias de brazos y manos**	En grupos de cinco, con los ojos cerrados, juntar sus brazos y manos en el centro	
Sexualidad	**La jungla**	Elegir al animal que consideren más sensual para representarlo por medio de la expresión corporal	
Trascendencia	**Ronda de miradas**	Formar en pares de frente mirarse a los ojos, sin hablar, por un par de segundos	
Creatividad	**Danza entre las estrellas**	Imaginar que es un astronauta	
	Cierre	Escribir su vivencia durante la sesión y se pedirá que compartan lo anotado.	

		Sesión 4	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	Colocar alguna frase que represente o simbolice lo vivido en la sesión anterior.	Ninguna.
	Calentamiento	Realizar pequeños trotes.	
	Presencia en la vivencia	En posición fetal realizar respiraciones profundas	
Vitalidad	**Junco**	Imaginarse que es un árbol y que sus raíces son tan fuertes que pueden moverse únicamente de la cintura para arriba	
Afectividad	**Tren de caricias**	Formar un tren	
	Naturaleza	Imitación de un mono, facilitando su expresión creativa, floreciendo y dando frutos.	
	Marionetas	Representar una marioneta y moverse por la música	
	Cierre	Comentar que ejercicio les gusto más	

		Sesión 5	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	Dibujar un rostro sin expresión facial, para que los participantes dibujen en ella su estado de ánimo, previo a la sesión.	Ninguna.
	Calentamiento	Sentados en el suelo, en parejas, se realizarán ejercicios de estiramiento de piernas y brazos.	
	Presencia en la vivencia	Sentados en el suelo, espalda contra espalda los participantes realizarán respiraciones orgánicas, continuas y sin pausas.	
Vitalidad	**Ronda de alegría**	Formar un círculo y tomarse de las manos.	
Afectividad	**Espalda con espalda**	Consiste en colocarse en parejas y de espalda	
Sexualidad	**Péndulo**	Imitación de un péndulo con sus piernas, abriendo sus piernas de un lado al otro.	
Trascendencia	**Equilibrio**	Sobre un solo pie, alternando ambos pies, con la premisa de danzar libremente sin dejar caer el pie que está alzado.	
Creatividad	**Danza trivial**	En una parte del salón y poco a poco, de forma desordenada, deben dejarse llevar por la música.	
	Cierre	Dibujar un rostro sin expresión facial, para que los participantes dibujen en ella su estado de ánimo, después de la sesión.	

		Sesión 6	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	En trillos, los miembros deben comentar entre ellos, su experiencia en la sesión anterior.	Ninguna.
	Calentamiento	Realizar ejercicios de diagonales en trillos.	
	Presencia en la vivencia	Un participante en el suelo y el otro colocar la mano en el abdomen	
Vitalidad	**Nacimiento**	En posición fetal, ya que a través de este ejercicio se representará la estancia dentro del vientre de la madre y el nacimiento.	
Afectividad	**Palmas que nutren**	Colocarse en un círculo y abrazarse.	
Sexualidad	**El juego**	Con pelotas, los participantes, deben realizar movimientos sensuales y hacer contacto de la pelota con su cuerpo.	
Trascendencia	**El autobús y los pasajeros**	Simular que son conductores de autobús y que llevan varios pasajeros.	
Creatividad	**Galopando**	Inspirarse en ser un caballo y galopar al ritmo de la música, con movimientos rápidos y lentos	
	Cierre	En el centro hojas y crayones para que representen mediante un dibujo, la sesión.	

		Sesión 7	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	Realizar lluvia de ideas acerca de la sesión anterior.	Ninguna.
	Calentamiento	Se realizarán ejercicios de estiramiento de piernas y pequeños saltos.	
	Presencia en la vivencia	Formar un tren. Al iniciar la música, con los ojos cerrados, deben realizar respiraciones profundas.	
Vitalidad	**Caminata sinérgica**	Caminar moviendo brazos u hombros, con pasos cortos o largos, caminando rápido o lento, etc.	
	Puente de luz	Frente a frente y sus manos sobre el pecho u hombros de la persona que se encuentre enfrente para trabajar de corazón a corazón, de vida a vida.	
	Manto y sensualidad	Deben realizar movimientos sensuales utilizando los pañuelos y haciendo contacto físico entre ellos mismos.	
Creatividad	**Mi fuerza creativa**	Representación mediante arcilla una escultura que represente algo que los caracterice.	
	Cierre	Técnica de la telaraña. Para comenzar con el desarrollo de la técnica, uno de los participantes agarra la punta del ovillo y lo arroja a otra persona, pero mientras lo hace debe mencionar en voz alta su experiencia durante la sesión.	

		Sesión 8	
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	Mediante la técnica de sillas musicales, el participante que saliendo del juego, tendrá que relatar su experiencia de la sesión anterior.	Ninguna.
	Calentamiento	El ganador de la sesión anterior estructurara y realizara los movimientos energéticos y fluidos, con el objetivo de estimular al organismo.	
	Presencia en la vivencia	Realizar respiraciones continuas pero pausadas, sosteniendo lo más que puedan el aire, con el fin de fortalecer su identidad.	
Vitalidad	**El tren de la conga**	Formar un tren, el grupo debe desplazarse por todo el salón, realizando los movimientos que deseen pero que estén llenos de energía, vitalidad, entusiasmo y fuerza.	
Afectividad	**Nutrimiento**	En parejas y sentados uno frente al otro. El de enfrente, debe recostarse sobre su pareja y la pareja, debe acariciar y nutrir afectuosamente a la otra persona. Luego se cambiarán e invertirán papeles.	
Sexualidad	**Mi vals**	Realizar movimientos amplios, fluidos, expresivos, expansivos, que manifiesten libertad al son de la música	
Trascendencia	**Conóceme**	Dinámica de presentación en parejas deben hacerlo viéndose a los ojos, manteniendo contacto visual en todo momento.	
	Cierre	La terapeuta repartirá un poema sobre Biodanza. Luego le pedirá a alguno de los participantes que lo lea en voz alta y al finalizar se comentará sobre el mismo entre todo el grupo.	

	Sesión 9		
Líneas de Expresión	**Ejercicio**	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
	Escucha empática	Escribir un poema o un acróstico sobre Biodanza.	Ninguna.
	Calentamiento	Ejercicios de calentamiento, moverse en conjunto sin soltarse las manos.	
	Presencia en la vivencia	Concentración y realizar respiraciones profundas y continuas.	
Vitalidad	**La Fogata**	Imaginarse que estan parados frente a una enorme fogata, en la cual podrán depositar miedos, frustraciones, tristeza, dolor, obstrucciones, cosas que no les guste, etc., es decir, cosas negativas o molestias que tengan.	
Afectividad	**Consintámonos todos**	Unión de los grupos	
	Iniciativa, seguridad y confianza propia	Formados en una línea recta, cada persona pasara a su debido momento a ser el líder del grupo.	
	Mi vida: "un don, un regalo"	Representación de la vida con motivación afectiva y representando lo más bello de ella a través de la música y el movimiento.	
	Baile robótico	Simular que son robots y realizar movimientos como tales, utilizando su imaginación y creatividad.	
	Cierre	Se retomara lo realizado durante la escucha empática	

	Sesión de Cierre	
Ejercicio	**Descripción del Ejercicio**	**Música**
Actividad de clausura	Realizar mímicas de lo vivido durante el programa.	Mix de canciones
Compartiendo experiencias.	Se promoverá las experiencias de haber participado en taller.	
Aplicación de la Escala.	Escala de Apreciación del Estrés (EAE), luego de haber concluido con el programa.	Ninguna.
Entrega de diplomas.	Entrega de diploma por la participación al Programa de Biodanza "A Convivir y A Ser".	
P**alabras de despedida**	La terapeuta dará palabras de despedida y leerá una metáfora al grupo, con el fin de cerrar el proceso y finalizar el programa.	
Cierre	Como parte de la despedida, se tendrá una refacción con el grupo.	

Conclusiones

- La investigación realizada da confirma que el perfil sociodemográfico es la principal causa de estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería, destacando que la edad y el sexo fueron las causas de mayor incidencia.

- Las causas de estrés académico de los estudiantes de la carrera de enfermería coinciden con los fundamentos teóricos abordados en las investigaciones que sustentaron el presente trabajo, destacando que los factores sociales fueron los que más repercutieron en la desestabilidad emocional de los estudiantes.

- La salud de los estudiantes, desde el punto de vista psicológico se encuentra afectada por factores externos e internos que son desencadenantes de estrés académico.

- Para disminuir los factores que ocasionan estrés académico se elabora un programa de actividades direccionado a los estudiantes de la carrera, partiendo de las necesidades de la salud diagnosticadas con la presente investigación.

Recomendaciones

Que los docentes y todos los trabajadores de apoyo a la docencia direccione sus actividades educativas al seguimiento de los estudiantes desde sus primeros semestres de estudio a las actividades de orientación profesional.

Aplicar el programa de biodanza en los estudiantes que realizan sus prácticas pre profesionales para disminuir el nivel de estrés académico y profesional.

La información alcanzada en este trabajo investigativo, se pone a disposición para ser usada por todas las instituciones educativas y de salud que pudieran aprovecharla como línea de base, para plantear estrategias que permitan mejorar la actividades de los estudiantes universitarios en sus prácticas pre profesionales y fortalecer sus actividades laborales y académicas.

Es conveniente nuevos estudios en esta temática con análisis exhaustivo, que permitan continuar profundizando sobre el fenómeno de los factores estresantes en el periodo de internado y prácticas pre profesionales y fomentar estrategias que contribuyan a la efectiva inserción laboral y académica de los estudiantes universitarios.

Bibliografía

1. Rivas Acuña V, Jiménez Palma C del C, Méndez Méndez HA, Cruz Arceo M de los Á, Magaña Castillo M, Victorino Barra A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horiz Sanit [Internet]. 2014;13(1). Disponible en: http://www.redalyc.org/html/4578/457845146002/

2. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLM de P, Moreira TMM, Cestari VRF, et al. Stress in nursing students: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. Acta Paul Enferm. abril de 2017;30(2):190-6.

3. López V F, M L, José M. SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS. Cienc Enferm. 2013;17(2):47-54.

4. Gervásio SMD, Kawaguchi LYA, Casalechi HL, Carvalho RA de. Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. J Health Sci Int. 2012;30(4):311-5.

5. Benavente SBT, Silva RM da, Higashi AB, Guido L de A, Costa ALS. [Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students]. Rev Esc Enferm U P. junio de 2014;48(3):514-20.

6. Dias AL. OCORRÊNCIA DE ESTRESSE ENTRE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UM CURSO NOTURNO. Saúde.com [Internet]. 9 de mayo de 2016 [citado 27 de septiembre de 2017];10(2). Disponible en: http://www.uesb.br/revista/rsc/ojs/index.php/rsc/article/view/220

7. Laredo MMM, Huante CGÁ, Hernández AL, Moran ACA, Loeza BML. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Rev Iberoam Prod Académica Gest Educ [Internet]. 8 de julio de 2014 [citado 27 de septiembre de 2017];0(0). Disponible en: http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126

8. Abdulghani HM, AlKanhal AA, Mahmoud ES, Ponnamperuma GG, Alfaris EA. Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. J Health Popul Nutr. octubre de 2012;29(5):516-22.

9. Leodoro L. Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. Health Sci J [Internet]. 13 de marzo de 2015 [citado 20 de agosto de 2017];7(4). Disponible en: http://www.hsj.gr/abstract/stress-stressors-and-stress-responses-of-student-nurses-in-a-government-nursing-school-2806.html

10. Ramos AM, Barlem JGT, Lunardi VL, Barlem ELD, Silveira RS da, Bordignon SS, et al. Satisfaction with academic experience among undergraduate nursing students. Texto Amp Contexto - Enferm. marzo de 2015;24(1):187-95.

11. Philbert LA da S, Corral-Mulato S. Stress in the nursing academic life. (Un) awareness and prevention. Investig Educ En Enferm [Internet]. 12 de abril de 2013 [citado 27 de septiembre de 2017];29(1). Disponible en: https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/6595

12. Mendoza L, Ortega EC, Quevedo DG, Martínez RM, Aguilar EJP, Hernández RS. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE Rev Enferm. 8 de diciembre de 2012;4(3):36-46.

13. Troya T de JL, Amores FBC, Jara G de las MQ. Estrés en estudiantes. Enferm Investiga Investig Vincul Docencia Gest. 2017;1(2, Jun):51-6.

14. Vargas C, Chunga M, García C, Márquez L. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Enferm Investig Desarro. 2013;11(1):57-66.

15. Squires A, Juarez A. A Qualitative Study of the Work Environments of Mexican Nurses. Int J Nurs Stud. julio de 2012;49(7):793-802.

16. Reza CG, Ferreira M de A, Silva RC da, Gandarilla JV, Solano GS, Martínez VG, et al. Profile of Mexican students in nursing clinics. Esc Anna Nery. marzo de 2016;20(1):11-6.

17. Amr M, El-Gilany A-H, El-Moafee H, Salama L, Jimenez C. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. Pan Afr Med J [Internet]. 16 de marzo de 2013;8. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3201591/

18. A P, S I. Evaluation of factors of stress among Nursing Students. Adv Pract Nurs. 8 de junio de 2017;1-4.

19. Yamashita K, Saito M, Takao T. Stress and coping styles in Japanese nursing students. Int J Nurs Pract. octubre de 2012;18(5):489-96.

20. Stillwell SB, Vermeesch AL, Scott JG. Interventions to Reduce Perceived Stress Among Graduate Students: A Systematic Review With Implications for Evidence-Based Practice. Worldviews Evid Based Nurs. 10 de agosto de 2017;

21. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B, de Boer SF, Flügge G, Korte SM, et al. Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. Neurosci Biobehav Rev. abril de 2012;35(5):1291-301.

22. McEwen BS. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. Physiol Rev. 1 de julio de 2013;87(3):873-904.

23. Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, Chrousos GP. Stress, Endocrine Physiology and Pathophysiology. En: De Groot LJ, Chrousos G, Dungan K, Feingold KR, Grossman A, Hershman JM, et al., editores. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2016. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/

24. Alkadhi K. Brain Physiology and Pathophysiology in Mental Stress [Internet]. International Scholarly Research Notices. 2013 [citado 26 de agosto de 2017]. Disponible en: https://www.hindawi.com/journals/isrn/2013/806104/

25. Dill PL, Henley TB. Stressors of college: a comparison of traditional and nontraditional students. J Psychol. enero de 2012;132(1):25-32.

26. Hamaideh SH. Stressors y reacciones a los estresores entre estudiantes universitarios. Int J Soc Psychiatry. 1 de enero de 2011;57(1):69-80.

27. Prakash S, Khapre P, Laha SK, Saran N. Study to assess the level of stress and identification of significant stressors among the railway engine pilots. Indian J Occup Environ Med. 2012;15(3):113-9.

28. Ratanasiripong P, Ratanasiripong N, Kathalae D. Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students: A Randomized Controlled Trial [Internet]. International Scholarly Research Notices. 2012 [citado 3 de septiembre de 2017]. Disponible en: https://www.hindawi.com/journals/isrn/2012/827972/

29. Eiland L, Romeo RD. Stress and the developing adolescent brain. Neuroscience. 2013;249:162-71.

30. Owusu P, Essel G, others. Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. 2017; Disponible en: https://www.theseus.fi/handle/10024/124792

31. Waghachavare VB, Dhumale GB, Kadam YR, Gore AD. A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India. Sultan Qaboos Univ Med J. agosto de 2013;13(3):429-36.

32. Adib-Hajbaghery M, Khamechian M, Alavi NM. Nurses' perception of occupational stress and its influencing factors: A qualitative study. Iran J Nurs Midwifery Res. 2012;17(5):352-9.

33. Del Prato D, Bankert E, Grust P, Joseph J. Transforming nursing education: a review of stressors and strategies that support students' professional socialization. Adv Med Educ Pract. 6 de mayo de 2013;2:109-16.

34. Morrell N, Ridgway V. Are we preparing student nurses for final practice placement? Br J Nurs Mark Allen Publ. 22 de junio de 2014;23(10):518-23.

35. Liu M, Gu K, Wong TK, Luo MZ, Chan MY. Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment. Int J Nurs Sci. 2015;2(2):128-33.

36. Mancini J, Lavecchia C, Clegg R. Graduate nursing students and stress. J Nurs Educ. octubre de 2013;22(8):329-34.

37. Blomberg K, Bisholt B, Kullén Engström A, Ohlsson U, Sundler Johansson A, Gustafsson M. Swedish nursing students' experience of stress during clinical practice in relation to clinical setting characteristics and the organisation of the clinical education. J Clin Nurs. agosto de 2014;23(15-16):2264-71.

38. Rodrigues L, Ofélia E, Almeida Marques D, Lopes Neto D, Montesinos L, José M, et al. Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. Investig Educ En Enferm. abril de 2016;34(1):211-20.

39. Nabolsi M, Zumot A, Wardam L, Abu-Moghli F. The Experience of Jordanian Nursing Students in their Clinical Practice. Procedia - Soc Behav Sci. 1 de enero de 2012;46:5849-57.

40. Kleiveland B, Natvig GK, Jepsen R. Stress, sense of coherence and quality of life among Norwegian nurse students after a period of clinical practice. PeerJ [Internet]. 29 de septiembre de 2015;3. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4592150/

41. Ferri P, Guadi M, Marcheselli L, Balduzzi S, Magnani D, Di Lorenzo R. The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. Risk Manag Healthc Policy. 14 de septiembre de 2016;9:203-11.

42. Behere SP, Yadav R, Behere PB. A Comparative Study of Stress Among Students of Medicine, Engineering, and Nursing. Indian J Psychol Med. 2011;33(2):145-8.

43. Bria M, Spânu F, Băban A, Dumitraşcu DL. Maslach Burnout Inventory – General Survey: Factorial validity and invariance among Romanian healthcare professionals. Burn Res. 1 de diciembre de 2014;1(3):103-11.

44. Córdoba L, Tamayo JA, González MA, Martínez MI, Rosales A, Barbato SH. Adaptation and validation of the Maslach Burnout inventory-human services survey in Cali, Colombia. Colomb Médica. 2012;42(3):286-93.

45. Montiel-Company JM, Subirats-Roig C, Flores-Martí P, Bellot-Arcís C, Almerich-Silla JM. Validation of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey for Estimating Burnout in Dental Students. J Dent Educ. noviembre de 2016;80(11):1368-75.

46. Loera B, Converso D, Viotti S. Evaluating the Psychometric Properties of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) among Italian Nurses: How

Many Factors Must a Researcher Consider? PLoS ONE [Internet]. 12 de diciembre de 2014;9(12). Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4264862/

47. Bagcivan G, Cinar FI, Tosun N, Korkmaz R. Determination of nursing students' expectations for faculty members and the perceived stressors during their education. Contemp Nurse. 2015;50(1):58-71.

48. Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Lunardi GL, Barlem ELD, Silveira RS da, Vidal DAS, et al. Burnout syndrome among undergraduate nursing students at a public university. Rev Lat Am Enfermagem. diciembre de 2014;22(6):934-41.

49. Benavente SBT, Silva RM da, Higashi AB, Guido L de A, Costa ALS, Benavente SBT, et al. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. Rev Esc Enferm USP. junio de 2014;48(3):514-20.

50. Pulido-Martos M, Augusto-Landa J m., Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. Int Nurs Rev. 1 de marzo de 2012;59(1):15-25.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de estrés

UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ

Facultad Ciencias de la Salud

Carrera de Enfermería

FORMATO DE REGISTRO

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

La presente encuesta está dirigida a los/las estudiantes de la carrera de enfermería, tiene como objetivo evaluar los factores de riesgo que inciden en la salud emocional de los estudiantes de la carrera de enfermeria.

Indicaciones: A continuación se presentan una serie de preguntas elaboradas con los objetivos de la presente investigación. Le ruego responder con sinceridad a las preguntas planteadas señalando con un visto en la respuesta que considere pertinente. De antemano agradezco su colaboración.

1.- Edad:

1. 18 a 22 años ( )
2. 23 a 27 años ( )
3. 28 a 32 años ( )
4. 32 años y más ( )

2.- Genero:

1. Masculino ( )
2. Femenino ( )

3.- Estado Civil:

1. Soltero/a ( )
2. Casado/a ( )
3. Viudo/a ( )
4. Unión de hecho ( )
5. Divorciado/a ( )
6. Separado/a ( )

4.- Procedencia:

1. Urbano ( )
2. Rural ( )

5.- ¿Siente agotamiento durante las prácticas pre profesionales?

1. Si ( )
2. No ( )

6.- ¿Crees que el estrés puede afectar en su rendimiento académico?

1. Si ( )
2. No ( )

7.- ¿Cuáles son las actividades que más estrés causan?

1. Actividades laborales ( )
2. Actividades académicas ( )
3. Actividades personales ( )

8.- ¿Cuáles de los siguientes síntomas sufre al momento de estar con estrés?

1. Ansiedad ( )
2. Depresión ( )
3. Irritabilidad ( )

Anexo 2: Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

A continuación encontrarás una serie de cuestiones acerca de las situaciones que pueden estresar en las prácticas clínicas.

Lee cada frase y puntúa de 0 a 6 (0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS. 3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS.) dependiendo de las preocupaciones de cada uno. No hay respuestas buenas ni malas. No emplees demasiado tiempo en cada frase y contesta señalando la respuesta que mejor describa tu preocupación.

		Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado							
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes							
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales							
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa							
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes							
8	Siento que mi trabajo me está desgastando							
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo							
10	Siento que me he hecho más duro con la gente							
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo							

13	Me siento frustrado en mi trabajo							
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes							
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa							
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes							
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes							
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo							
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada							
22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas							

Anexo 3

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Enfermeria

Entrevista

Entrevista dirigida a profesionales que elaboran en el departamento de Bienestar Estudiantil.

Indicaciones: Su aporte es fundamental para el logro de los objetivos que tiene como finalidad almacenar información para complementar el trabajo de investigación titulado: "El estrés y sus afectaciones en la salud de los estudiantes de enfermería".

1. **¿Qué es el estrés?**
2. **¿Cuáles son las consecuencias del estrés académico?**
3. **¿Qué tipo de enfermedades pueden conllevar el estrés?**
4. **¿Conoce que factores pueden provocar estrés en estudiantes?**
5. **¿Qué es la ansiedad?**
6. **¿En alguna ocasión han atendido a estudiantes con problemas de estrés?**
7. **¿Cuáles son las complicaciones de los estudiantes si presentara estrés?**
8. **¿Cuáles son sus recomendaciones para no padecer de estrés académico?**

Entrevista al Dr. Miguel Álvarez que elabora en Bienestar Estudiantil de la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Entrevista a la Psicóloga Lcda. Irlanda Menéndez que elabora en Bienestar Estudiantil de la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Encuesta realizada a los estudiantes de noveno semestre de la carrera de enfermería.

Encuesta realizada a los estudiantes de décimo semestre de la carrera de enfermería.

Tutorías realizadas con la licenciada Jaqueline Delgado para la corrección del proyecto de investigación.

Tutorías realizadas con los docentes para seguir lineamientos en la elaboración del proyecto.