

ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA, COMO PREVENIRLO Y QUE ESTRATEGIAS UTILIZAR.

Nombre de los estudiantes

GONZALEZ LAURA
GONZALEZ ANA
NAVARRO NATALIA
SIMANCA GABRIELA

Trabajo de Investigación

Tutores
Mostapha Ahmad

Resumen

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo al ajuste y adaptación a presiones internas y externas. Los profesionales sanitarios se enfrentan a situaciones estresantes cotidianas. En este trabajo se realizó una revisión de la literatura sobre cómo esto afecta a los estudiantes de enfermería. Sabiendo esto, podemos enseñar estrategias y brindar herramientas para ayudar a enfrentar muchas situaciones estresantes tanto en universidades como en hospitales. Por lo tanto, si usted es un profesional de la salud, puede tener habilidades relevantes que le permitan lidiar con situaciones laborales de manera más adaptativa mientras minimiza el riesgo de estrés en el lugar de trabajo.

Palabras clave: estrategia adaptativa; enfocar; estudiante de enfermería; inteligencia emocional; Práctica clínica; relajación.

Abstract

Stress is an individual's physiological, psychological and behavioral response to adapt and adapt to internal and external pressures. Healthcare professionals face everyday situations that can cause stress. A literature review on the effects of stress on nursing students was performed. Based on this data, students can learn strategies and tools that can help them cope with various stressful situations in universities and hospitals. Hence, as healthcare professionals, they are adept at coping with difficult working conditions with high coping skills and can reduce the risk of nurse stress.

Keywords: stress, clinical training, nursing staff, coping strategies, relaxation, emotional intelligence

Referencias:

1. Acuña, J., Botto, A. & Jiménez, J. (2009). *Psiquiatría para la atención primaria y el médico general. Depresión, ansiedad y somatización*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
2. Alba L. (2010). *Salud de la adolescencia en Colombia: Bases para una medicina de prevención*. *Universitas Médica*(1), 29-42.
3. Martín I. *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología* 2007;25(1): 87-99.
4. Orlandini A. *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: FCE; 1999.
5. Bedoya S, Perea M, Ormeño R. *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y mani-*
6. *Festaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. *Rev Estomatol Herediana* 2006;16(1):15-20.
7. Montejano Lozoya R, Castilla Rodríguez Y, Romero Moreno J, Rodríguez de Dios Benlloch JL, Pérez Lafuente E. *La experiencia como protección del estrés en los profesionales de Enfermería*. *Educare21* 2008; 6(50).
8. Geraldo Pérez P, Molla Espulgues V, Frías Bregel R.J. *Actividad física y salud: burnout y relajación*. *Educare21* 2007; 5(32).
9. Tazon Ansola P, Garcia Campayo J, Aseguinolaza Chopitea L. *Relación y Comunicación*. Colección *Enfermería 21*. 2ª ed. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2009. p. 110-123.
10. Viaplana Jaime J. *La motivación y los profesionales de la salud*. En: Tazón Ansola P, Gracia Campayo J, Aseguinolaza Chopitea L. *Relación y comunicación*. Colección *Enfermería 21*. 2ª ed. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2009. p. 110- 123.
11. Alameda Cuesta A. *Prevención del síndrome de burnout entre los profesionales de enfermeros*. *Metas Enferm* 2006; 9(6):28-32.
12. Falcó Pegueroles A. *Enseñar estrategias de razonamiento y pensamiento crítico a los estudiantes de Enfermería*. *Metas Enferm* 2009; 12(9):68-72.
13. Santolalla I. *El estrés laboral*. *Metas Enferm* 2001; 4(3):42-45.
14. Ruiz de Alegría Fernández de Retana B, de Lorenzo Urien E, Basurto Hoyuelos S. *Experiencia emocional de las cuidadoras informales*. *Metas Enferm* 2007; 10(5):9-14.
15. García JA, Rodríguez C. *Psiconeuroinmunología: inmunidad y estrés*. *Metas Enferm* 2002; 5(4):27-31.