

Acciones orientadoras

para controlar el estrés académico y durante las prácticas profesionales en los estudiantes de enfermería

Guiding actions to control academic stress and during professional practices in nursing students

 Marly Rocío Montoya Ortega¹  Jenny Cecilia Fierro Jurado¹;  Delia Alejandra Madriz Rodríguez¹;  Martha Graciela Ugueto Maldonado¹;
 Zulmary Nieto¹;  Yenni Moreno¹;  Antonio José Bravo Valero², MSc, PhD

¹Universidad de Santander, Cúcuta, 540004, Colombia

²Facultad de Ciencias Básicas y Biomédicas, Universidad Simón Bolívar, Cúcuta, 540004, Colombia

E-mail de correspondencia: a.bravo@unisimonbolivar.edu.co

Received/Recibido: 06/28/2021 Accepted/Aceptado: 08/15/2021 Published/Publicado: 11/30/2021 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5792270>

Resumen

El presente artículo está orientado a plantear acciones que contribuyan a disminuir el estrés académico y durante las prácticas profesionales, presente en estudiantes del último semestre del programa de Enfermería de la UDES, sustentándose para ello en conocer, desde el paradigma cuantitativo, la percepción de los estudiantes sobre los factores relacionados con el grado de manifestación de estrés, tanto académico como en la realización de sus prácticas, lo que configuró un estudio de campo, no experimental, de nivel descriptivo, con muestra intencional de treinta estudiantes cursantes del 10mo semestre, empleado como instrumento de levantamiento de información el cuestionario. Entre los resultados, los factores relacionados con mayor nivel de estrés académico, en la dimensión situaciones generadoras: sobrecarga de tareas, entendimiento de los temas de clase y tiempo limitado para hacer los trabajos; en la dimensión reacciones físicas: trastornos del sueño, somnolencia y morderse las uñas; y, en la dimensión reacciones psicológicas: inquietud, ansiedad y problemas de concentración; de los factores relacionados con nivel de estrés en prácticas profesionales, de la dimensión realización: no saber como responder al paciente, desmejora y denuncia del paciente; y, de la dimensión clima organizacional: carga laboral excesiva. Se concluye que los factores relacionados con el nivel de estrés tienen énfasis en la formación académica y no poseen un nivel alto de impacto, planteándose acciones orientadoras para ser gestionados; además, la existencia de estrés académico es determinante estadísticamente de la existencia de estrés durante prácticas profesionales.

Palabras clave: estrés, academia, prácticas profesionales, estudiantes, enfermería

Abstract

This article is aimed at proposing actions that contribute to reducing academic stress and during professional practices, present in students of the last semester of the Nursing program of the UDES, based on knowing, from the quantitative paradigm, the perception of the students on the factors related to the degree of manifestation of stress, both academic and in the realization of their practices, which configured a field study, non-experimental, of descriptive level, with an intentional sample of thirty students attending the 10th semester, employing as an instrument for gathering information, the questionnaire. Among the results, the factors related to a higher level of academic stress, in the dimension of the generating situation: task overload, understanding of class topics, and limited time to do assignments; in the physical reactions dimension: sleep disorders, drowsiness, and nail-biting; and, in the psychological reactions dimension: restlessness, anxiety and concentration problems; of the factors related to the level of stress in professional practices, of the achievement dimension: not knowing how to respond to the patient, deterioration, and complaint of the patient; and the organizational climate dimension: excessive workload. It is concluded that the factors related to the level of stress, have an emphasis on academic training and do not have a high level of impact, proposing guiding actions to be managed. Furthermore, the existence of academic stress is a statistically determinant of the existence of stress during professional practices.

Keywords: stress, academy, professional practices, students, nursing.

El estrés es una cadena de cambios bioquímicos ordenados por el cerebro, que se producen cuando: la persona se enfrenta a un peligro, se tienen problemas personales, o se atraviesan situaciones dolorosas y su nivel o intensidad sobrepasa la resistencia individual habitual¹. Según Barrio y col.², el estrés es un síndrome o grupo de reacciones fisiológicas no concretas del organismo o diferentes agentes dañinos del ambiente, de origen físico o químico. El estrés constituye una respuesta natural en la vida de la persona, ya que todo ser humano, con variedad de frecuencia, lo ha vivenciado en algún instante de su existencia³. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴, el estrés genera problemas en la salud mental y por su causa, en altos niveles, 300 millones de personas en el mundo padecen de depresión, la cual es la primera razón generadora de discapacidad, y por encima de 260 millones manifiestan perturbaciones de ansiedad. En el caso del estrés, llama la atención que recientemente, la OMS incluyó al estrés laboral como una de las enfermedades⁵.

El estrés ocupacional o laboral es tipificado como una causa de enfermedad profesional, ya que eleva los riesgos psicosociales asociados con la forma de organizar el trabajo, el diseño del mismo y las circunstancias o características del empleo, así como las condiciones externas que probablemente influyen en la salud, el desempeño y la satisfacción profesional u ocupacional⁶. En el contexto colombiano, la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales⁷, precisó que entre 20% y 33% de los empleados manifestaron un grado elevado de estrés. El estrés laboral está considerado en la Ley 1616 del 2013⁸, estableciendo argumentos de política para el rediseño, ejecución y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental. Además, el estrés laboral genera distorsiones de conductas, entre ellas el exceso de consumo de alcohol y drogas, aumento del tabaquismo, sedentarismo, y perturbación del sueño⁹.

Junto al estrés laboral, se encuentra el estrés académico, que se define como una respuesta de activación fisiológica, emocional, cognitiva y comportamental en presencia de estímulos y acontecimientos académicos¹⁰. Se ha indicado que, en torno al 25% de los universitarios manifiestan estrés y que el mayor índice es evidenciado en las carreras relacionadas con la salud, y la carrera de Enfermería es una de las que presenta el grado de estrés más elevado¹⁰. Respecto a la formación en las carreras de salud, el estrés se relaciona con eventos académicos, psicosociales y económicos. De dichos factores, destacan los académicos, fundamentalmente la elevada carga académica, relacionada con cantidad de asignaturas cursadas en un periodo y horas, presenciales y no presenciales, que se dedican al estudio¹¹. Para Burgos¹², en las alternativas de estudio de las carreras relacionadas con la salud se encuentran los programas de Enfermería, especialidad que se distingue por garantizar, en el egresado, el desempeño del papel relacionado con el cuidado de la persona, propiciando esto, que los estudiantes de esta especialidad, no estén exentos de preocupaciones, propias de este contexto, que puedan impactar en el aprendizaje requerido para el logro de sus capacidades como profesionales. No obstante, para García y col.¹³, no siempre se puede alcanzar este objetivo, ya que los distractores emocionales están inmersos en el proceso de la for-

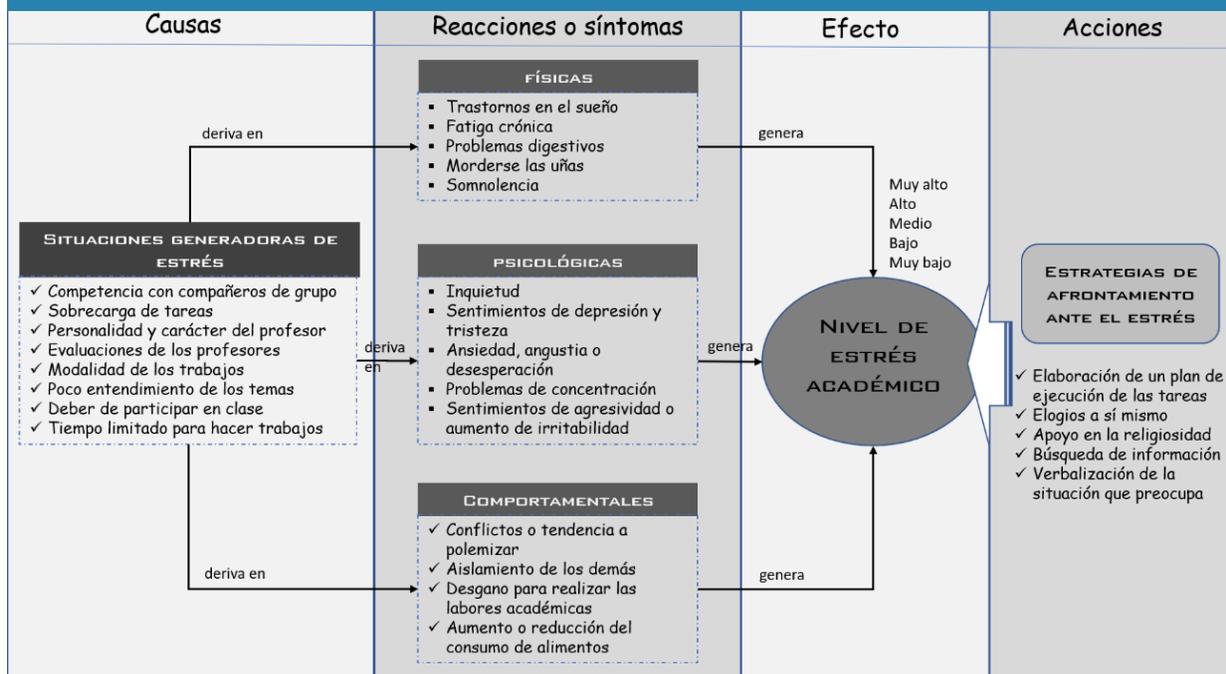
mación, en cuanto al curso de las asignaturas, pero también, en cuanto a las prácticas profesionales, lo cual es desencadenante de lo que González y col.¹⁴, definen como estrés en la academia.

En Colombia, la investigación desarrollada por Castillo y col.¹⁵, determinó que los estudiantes de enfermería presentan elevadas manifestaciones de estrés académico y en las prácticas profesionales, precisando que el 90,8% presentó síntomas de estrés diversos, mientras que el 42% manifiesta un grado medio de estrés, cuyo origen prioritario fue la sobrecarga académica, producto de la demanda de asignaciones de los cursos teóricos y prácticos, con un 48,2%. El ser estudiante universitario implica una carga de responsabilidades, lo cual causa problemas de estrés en la formación universitaria de pregrado, presentando niveles considerables, generando un problema de salud pública, y que sea un objeto de estudio pertinente.

Teniendo la Universidad de Santander (UDES) campus Cúcuta, el programa de enfermería, se planteó como pregunta a resolver ¿Cuáles son los factores asociados al nivel de estrés académico y durante las prácticas profesionales, en los alumnos del décimo semestre de la carrera Enfermería de la UDES campus Cúcuta para el período 2021-A? y a partir, de los hallazgos encontrados, se plantear acciones intra e interinstitucionales que contribuyan a disminuir el estrés académico y durante las prácticas profesionales, en los cursantes del último semestre de la carrera Enfermería de la UDES, campus Cúcuta, siendo una oportunidad de aporte para los estudiantes, para universidad y para las instituciones prestadoras de servicios, como contexto de actuación en las prácticas profesionales. El sustento teórico, de la investigación que generó el presente artículo, consta del fundamento clave en la salud mental, relacionado con el tratamiento del estrés, la depresión, la ansiedad, u otros elementos afines, desde la perspectiva de diferentes autores.

Para nivel de estrés académico y los factores relacionados, como se plasma en la figura 1, se considera el estrés académico como la reacción a la variedad de demandas, a las que se desafía el estudiante en el ámbito universitario, tales como, exámenes, trabajos, exposiciones, entre otros¹⁶; el rango de manifestación que permite, de alguna manera tipificarlo, acorde a su intensidad, es lo que se denominara grado o nivel de estrés académico. Como causantes determinantes del nivel de estrés académico, las exigencias, como: competencia con compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas, la personalidad y carácter del profesor, entre otras¹³. Las anteriores derivan como reacciones en las personas, clasificándose en consecuencias, que según Burgos¹², pueden ser físicas (trastornos del sueño, fatiga crónica, problemas digestivos, entre otras), psicológicas (inquietud, sensación de depresión y tristeza, sentimientos de agresividad o de irritabilidad, entre otras) o comportamentales (conflictos, alejarse de los demás, falta de ganas para realizar las labores académicas, entre otras). Finalmente, como otro factor relacionado con el estrés académico, se encuentran las acciones de afrontamiento ante el estrés, como lo son, el diseño de un plan de ejecución de asignaciones y el apoyo en la religiosidad.

Figura 1: Factores relacionados con el nivel de estrés académico

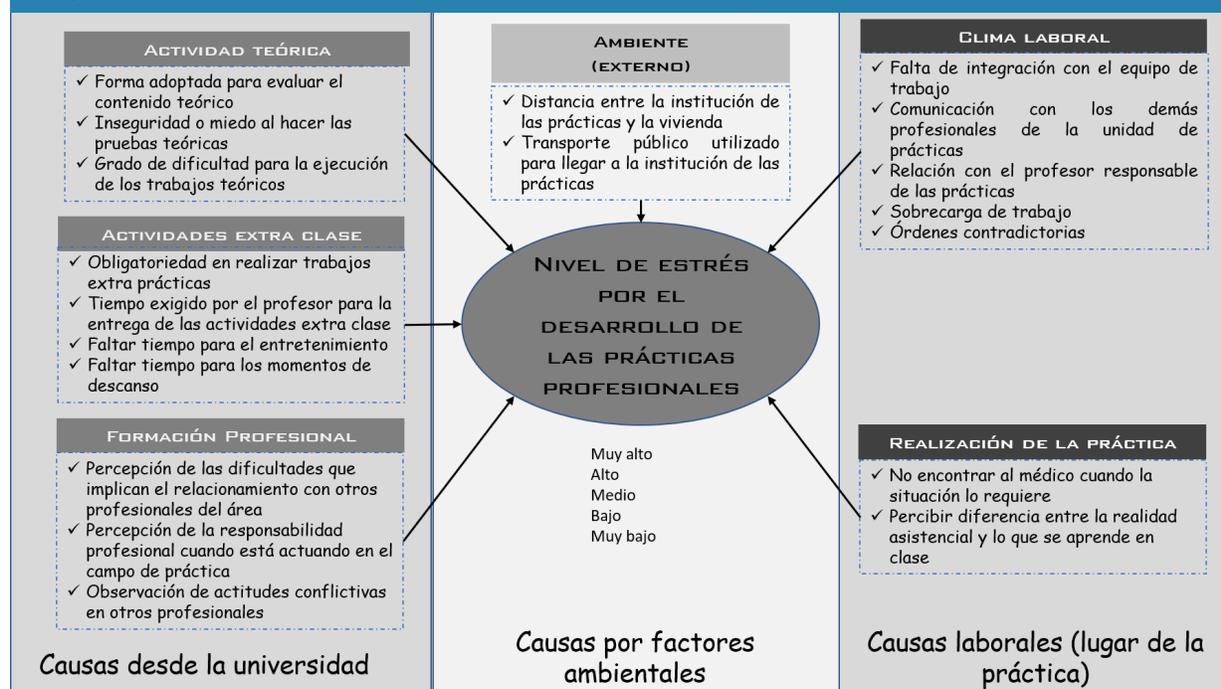


Fuente: Elaboración propia. Nota: con base en Cabanach y Souto¹⁷, y Duarte y col.¹⁸

En relación con los factores incidentes en el nivel de estrés durante las prácticas profesionales, los estudiantes de la carrera de enfermería, adicional al estrés propiciado por el quehacer universitario, se exponen al estrés que genera las prácticas clínicas, allí se enfrentan a hechos típicos como la enfermedad, el sufrimiento, el dolor y la muerte. En la figura 2, con base en Cabanach y Souto¹⁷ y Duarte y col.¹⁸, se concibe que la intensidad o nivel de estrés, por el desarrollo de las prácticas profesionales, puede ser causado o generado, desde variables que dependen

de la universidad, como lo son las derivadas de las actividad teórica, de las actividades extra clase y de la formación profesional obtenida en la carrera; desde variables que depende del lugar donde se realiza la práctica o causa laborales, clasificándose en las relacionadas con el ambiente o clima organizacional y propias derivadas de la ejecución de la práctica profesional; y, por último, por variables externas o del ambiente, no controladas por la universidad, por la organización donde se ejecuta la práctica, ni por el estudiante.

Figura 2: Factores incidentes en el nivel de estrés durante las prácticas profesionales



Fuente: Elaboración propia. Nota: con base en Cabanach y Souto¹⁷, y Duarte y col.¹⁸

La “propuesta de acciones tendientes a gestionar los niveles de estrés, tanto académico, como por el desarrollo de las prácticas profesionales, partiendo de la percepción que los estudiantes del último semestre, de la carrera Enfermería de la UDES campus Cúcuta del período 2021-A, sobre los factores relacionados con ambos tipos de estrés”, en la cual se sustenta el presente artículo, se estableció desde el paradigma cuantitativo, que comprende el levantamiento y análisis de datos para responder interrogantes y corroborar hipótesis concebidas con antelación, basándose en la cuantificación, el conteo y en el uso de estadísticas descriptiva para instituir, esquemas de comportamiento en una población; es decir, midiendo fenómenos, comparando resultados e interpretándolos en función de la hipótesis que se posee, a partir de las variables que pudiesen haber influido¹⁹.

El diseño del estudio fue de campo, no experimental con apoyo bibliográfico; tomando en cuenta que el diseño de campo no experimental comprende el levantamiento de datos directamente de los sujetos investigados, o del contexto donde se dan los hechos, sin controlar o manipular variables²⁰; es decir, se conoció la percepción sobre las dimensiones de la variable a conocer, directamente de los alumnos cursantes del último semestre, de Enfermería de la UDES. El nivel de la investigación fue descriptivo, ya que se mostró el comportamiento de los factores asociados al estrés académico y con el estrés durante las prácticas profesionales, en los estudiantes y para Hernández y col.¹⁹, el nivel descriptivo contempla la caracterización, registro, análisis e interpretación de la información, su constitución o procesos.

Respecto a la población, entendida como el grupo de elementos finitos o infinitos con características compartidas para el cual serán aplicables las conclusiones del estudio²¹, fueron los estudiantes del programa de Enfermería de la UDES, campus Cúcuta, matriculados para el periodo 2021-A, constituida por 398 estudiantes, suministrada por Coordinación del Programa de Enfermería de la UDES²². Partiendo del objeto de estudio, la muestra fue intencionalidad²¹, conformada por los 35 estudiantes del 10mo semestre, siendo estos, los de mayor exposición a los factores a considerar, relacionados con la práctica profesional. El criterio de inclusión, tomado como prioritario, fue la disposición de los estudiantes a prestar su colaboración respecto a la investigación, cumpliendo con ello, sólo 30 estudiantes, que respondieron el cuestionario, lo cual representó un 85,71 % de la muestra original.

La técnica de levantamiento de datos considerada, según los fines planteados y los sujetos del estudio, fue la encuesta, entendida como la que permite conocer la condición de las variables que describen un fenómeno, a partir de preguntas formuladas, de forma tal que den cumplimiento a los objetivos planteados por el investigador¹⁹. Como instrumento, se diseñó un cuestionario sustentado en las dimensiones e indicadores que permiten indagar el comportamiento de las variables: nivel de estrés académico y nivel de estrés durante las prácticas profesionales, mostrados en las figuras 1 y 2, respectivamente. Dicho cuestionario quedó constituido por 60 ítems, siendo 58 de alternativas de respuesta, y 2 de escalamiento Likert para medir los niveles

de estrés; fue validado por juicio de expertos, con el apoyo de, una docente del área de Enfermería y dos docentes del área metodológica; la confiabilidad se calculó, tomando en cuenta los 30 estudiantes encuestados, a partir del método de las varianzas, arrojando un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.961, evidenciando un instrumento con muy alta confiabilidad¹⁹. El procesamiento y estructuración de los datos, se realizó tomando en cuenta los objetivos específicos planteados, con apoyo en la estadística descriptiva, para la tabulación y graficación, para cálculo de frecuencias tanto de los factores relacionados, como de los niveles de estrés académico y estrés en las prácticas profesionales.

Finalmente, el procedimiento metódico se sustentó en el sistema de variables del estudio, el cual que se plasma gráficamente en este artículo, a través de las figuras 1 y 2, para las variables de los dos primeros objetivos específicos, respectivamente; el primero de ellos, buscó describir el grado de estrés académico en los estudiantes, indagando sobre: las situaciones causantes de estrés, las reacciones físicas, las reacciones psicológicas y las reacciones conductuales, derivadas del estrés, la percepción que los estudiantes poseen sobre el nivel de estrés y, sobre las acciones prioritarias que ponen en práctica para sopesar dicho nivel de estrés; para el segundo objetivo específico, precisar el grado de estrés en las prácticas profesionales en los alumnos, se evaluaron las seis dimensiones, en relación a las causas: desde lo laboral, que incluye la realización de la práctica y el ambiente laboral o clima organizacional, del lugar de la práctica; desde la universidad o que depende de ésta, la actividad teórica, las actividades extra clase y la formación profesional obtenida; desde el ambiente externo o no controlado, por la universidad, ni por el lugar de la práctica. Para el tercer y último objetivo específico, haciendo uso de los resultados obtenidos de los dos anteriores, se pretendió identificar los causales del estrés académico y del estrés durante las prácticas profesionales, a partir de los factores relacionados o percibidos por los estudiantes como generados de mayor nivel estrés. Finalmente, para concebir las acciones que propendan a mejorar el estrés o disminuir su nivel, se consideró necesario precisar el impacto del nivel de estrés académico en el nivel de estrés percibido durante las prácticas profesionales, por lo que se determinó el coeficiente de Correlación de Pearson “r”, el cual refleja el grado de asociación que existe entre dos variables cuantitativas, interpretando el grado de asociación o dependencia de una variable sobre la otra, según el intervalo: $0 < r < 1$: correlación positiva; $r = 1$: correlación positiva perfecta; $r = 0$: no existe relación lineal; $-1 < r < 0$: correlación negativa y, $r = -1$: correlación negativa perfecta¹⁹.

Resultados

Este apartado se divide, tomando en cuenta los productos de los tres objetivos específicos logrados en la investigación sustento del presente artículo, encontrando, en primer lugar, los hallazgos en cuanto a los factores relacionados con el nivel de estrés académico, luego, lo obtenido respecto al nivel de estrés durante las prácticas profesionales y los factores relacionados; y, por último, los causales del estrés académico y del estrés durante las prácticas profesionales, a partir de los factores relacionados con el mayor nivel de estrés, como sustento para formular y mostrar las acciones propuestas.

Nivel de estrés académico y los factores relacionados

Para describir el nivel de estrés académico en los estudiantes del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, a continuación, se describen los resultados encontrados respecto a las situaciones causantes de estrés, las reacciones físicas, psicológicas y conductuales, del estrés, la percepción que los estudiantes poseen sobre el nivel de estrés y, finalmente, las acciones prioritarias, que ellos consideran, ponen en práctica para sopesar dicho nivel de estrés.

Como se evidencia en la tabla 1, en el ámbito académico, la sobrecarga de tareas fue considerada, por la mayoría de la muestra intencional (70%) de los estudiantes del último semestre, como causante de estrés, sin embargo, el nivel manifestado, de la mayoría de dicha proporción, es de poco estresado. El poco entendimiento de los temas, es apreciada, por el 67% (20/30) como generadora de estrés, con la particularidad de ser, entre las causas evaluadas, según la percepción de los estudiantes, la situación que mayor nivel de estrés genera. Tanto la modalidad de los trabajos como el tiempo limitado para hacer trabajos fueron consideradas fuentes probables, por un 63% (19/30) pero, ambas relacionadas con bajo nivel de estrés. Finalmente, la competencia con otros compañeros de grupo, la personalidad y carácter del profesor, las evaluaciones del docente y el deber de participar en clase no fueron consideradas situaciones generadoras de estrés, por los estudiantes del último semestre de enfermería de la UDES, campus Cúcuta.

Tabla 1: Resultados respecto a situaciones generadoras de estrés

Indicador	0	1	2	3
Competencia con compañeros de grupo	23,3%	63,3%	13,3%	0%
Sobrecarga de tareas	0%	30%	53,3%	16,7%
Personalidad y carácter del profesor	23,3%	63,3%	13,3%	0%
Evaluaciones de los profesores	23,3%	63,3%	13,3%	0%
Modalidad de los trabajos	0%	36,7%	53,3%	10%
Poco entendimiento de los temas	6,7%	26,7%	43,3%	23,3%
Deber de participar en clase	6,7%	53,3%	40%	0%
Tiempo limitado para hacer trabajos	13,3%	23,3%	46,7%	16,7%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Respecto a las reacciones físicas derivadas del estrés, en la tabla 2, se puede identificar que los trastornos en el sueño fue seleccionada, por la mayoría de la muestra intencional, (66,6%) de los estudiantes del último semestre, sin embargo, no se sienten muy estresados con dicha reacción; ahora bien, relacionado con la anterior, la somnolencia es evidenciada, por aproximadamente el 57% (17/30) de los estudiantes, siendo la reacción que les genera mayor nivel de estrés, de las opciones planteadas; y, más de la mitad de los estudiantes (53,3%) considero la fatiga crónica como otra reacción física, aunque con poca percepción de estrés por la misma.

Tabla 2: Resultados respecto a reacciones físicas derivadas del estrés

Indicador	0	1	2	3
Trastornos en el sueño	6,7%	26,7%	43,3%	23,3%
Fatiga crónica	16,7%	30%	43,3%	10%
Problemas digestivos	16,7%	36,7%	40%	6,7%
Morderse las uñas	20%	33,3%	23,3%	23,3%
Somnolencia	13,3%	30%	26,7%	30%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

En la tabla 3, se listan los resultados obtenidos sobre las reacciones psicológicas derivadas del estrés, siendo, tanto la inquietud como los problemas de concentración, las consideradas como tales, por un poco más de la mitad (53,3%) de los alumnos que participaron en el estudio, aunque la inquietud o incapacidad de relajarse y de estar tranquilo tiene, un ligero, mayor nivel de estrés expresado por los estudiantes y, respecto al resto de alternativas, la principal reacción psicológica producto del estrés.

Tabla 3: Resultados respecto a reacciones psicológicas derivadas del estrés

Indicador	0	1	2	3
Poca capacidad de relajarse y de tener tranquilidad	3,3%	43,3%	23,3%	30%
Sentimientos de depresión y tristeza	6,7%	56,7%	20%	16,7%
Ansiedad, angustia o desesperación	6,7%	56,7%	20%	16,7%
Dificultad de concentración	6,7%	40%	30%	23,3%
Agresividad o incremento de la irritabilidad	16,7%	53,3%	20%	10%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Para la dimensión, reacciones comportamentales como consecuencia del estrés, se analizaron cuatro (4) indicadores, tal como se evidencia en la tabla 4, para los cuales, ninguno de los estudiantes encuestados, presenta tendencia a polemizar situaciones y, respecto a aislarse del resto de personas, falta de ganas para realizar las labores académicas y al variación del consumo de alimentos hacia extremos, los estudiantes del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, no

presentan evidencia que revelen afectación por estrés, siendo que todos estos resultaron, incluso por debajo del 7%.

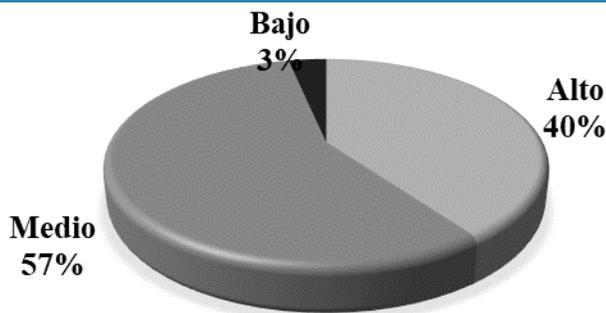
Tabla 4: Resultados respecto a reacciones comportamentales como consecuencia del estrés

Indicador	0	1	2	3
Tendencia a polemizar situaciones	23,3%	50%	26,7%	0%
Aislarse del resto de personas	6,7%	60%	26,7%	6,7%
Falta de ganas para realizar las labores académicas	16,7%	46,7%	30%	6,7%
Variación del consumo de alimentos hacia extremos	10%	60%	23,3%	6,7%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Una vez mostradas las causas generadoras de estrés en los estudiantes del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, así como los resultados respecto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, en la figura 3 se muestra que, aproximadamente el 57% (17/30) de los estudiantes perciben poseer un nivel medio de estrés en torno a su formación académica; asimismo, el 40% (12/30) manifestó un nivel alto de estrés.

Figura 3: Nivel general de estrés académico



Para cerrar con los hallazgos encontrados, respecto a nivel de estrés académico y los factores relacionados, como se detalla en la tabla 5, entre las acciones prioritarias, que los alumnos cursantes del último semestre de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, consideran, ponen en práctica, para sopesar dicho nivel de estrés, predominan dos (2), debido a que todos los estudiantes encuestados (100%) las consideran: el apoyo en la religiosidad, el 87% (26/30) la pone en práctica siempre y, el resto (4/30), casi siempre; y, la búsqueda de información, la cual la implementa un 73% (22/30) de los estudiantes casi siempre y un 27% (8/30) siempre. Otra de las estrategias para afrontar el estrés que emplea, el 70% (21/30) de los estudiantes encuestados, es el diseño de un plan de ejecución de asignaciones, realizándolo siempre la mitad de los estudiantes (50%) y el resto (20%) casi siempre. Respecto a la estrategia de la verbalización de la situación que preocupa, la pone en práctica el 80% (24/30), más, sin embargo, solo 9 (30%) de los estudiantes encuestados los hacen siempre y el resto o mitad (50%) casi siempre.

Tabla 5: Resultados sobre estrategias ante el estrés

Indicador	0	1	2	3	4
Diseño de un plan de ejecución de asignaciones	0%	30%	0%	20%	50%
Elogios a sí mismo	46,7%	33,3%	0%	20%	0%
Apoyo en la religiosidad	0%	0%	0%	13,3%	86,7%
Búsqueda de información	0%	0%	0%	73,3%	26,7%
Verbalización de la situación que preocupa	0%	20%	0%	50%	30%

0: Nunca; 1: Casi nunca; 2: Indiferente; 3: Casi siempre; 4: Siempre

Nivel de estrés durante las prácticas profesionales y los factores relacionados

Para precisar el nivel de estrés durante las prácticas profesionales en los cursantes del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, seguidamente, se describen los hallazgos encontrados en las seis dimensiones, en relación a las causas: desde lo laboral, que incluye la realización de la práctica y el ambiente laboral o clima organizacional, del lugar de la práctica; desde la universidad o que depende de ésta, la actividad teórica, las actividades extra clase y la formación profesional obtenida; finalmente, desde el ambiente externo o no controlado, por la universidad, ni por el lugar de la práctica.

Como se evidencia en la tabla 6, en cuanto al espacio o momento de la realización de la práctica profesional, el 70% de los estudiantes encuestados (21/30) manifestaron sentirse entre poco (56,7%) y muy estresados (13,3%) por el sentimiento de no poder ayudar al paciente; la segunda, que, la mayoría de estudiantes, considera causa de estrés, es la posibilidad de desmejora el paciente, por aproximadamente el 67% (20/30), aunque de éstos 23,3% (7/30) la consideran causante de elevado grado de estrés, el resto de bajo estrés. El temor de perjudicar al paciente y el desconocer cómo responder a las expectativas de pacientes, con 67% (20/30) y 63% (19/30) de los estudiantes encuestados, respectivamente, fue considerada causante de estrés, ambas relacionadas con niveles bajos del mismo.

Tabla 6: Resultados respecto a la realización de la práctica

Indicador	0	1	2	3
Temor de perjudicar al paciente	13,3%	20%	53,3%	13,3%
Sentimiento de no poder ayudar al paciente	13,3%	16,7%	56,7%	13,3%
Desconocer cómo responder a las expectativas de pacientes	10%	26,7%	46,7%	16,7%
Afectación por las emociones de los pacientes	13,3%	26,7%	50%	10%
Tener que dar malas noticias a los pacientes	6,7%	46,7%	36,7%	10%
Ser maltratado por el paciente	16,7%	30%	40%	13,3%
Contagiarse a través del paciente	23,3%	26,7%	36,7%	13,3%
Desmejora de un paciente	6,7%	36,7%	43,3%	23,3%
Confusión en la medicación	33,3%	26,7%	33,3%	6,7%
Ver morir a un paciente	26,7%	50%	16,7%	6,7%
Denuncia de un paciente	26,7%	26,7%	30%	16,7%
Encontrarse en situaciones de urgencia	26,7%	36,7%	26,7%	10%
Temor de no conseguir al médico cuando se requiere	20%	40%	26,7%	13,3%
Percibir diferencia entre la realidad asistencial y lo que se aprende en clase	10%	43,3%	33,3%	13,3%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Si guiendo con la otra dimensión, desde lo laboral o lugar de la práctica, las posibles causas de estrés, relacionadas con el clima organizacional, se evidencian en la tabla 7, donde resalta la sobrecarga de trabajo, seleccionada por el 63,4% (19/20) de los estudiantes encuestados, considerada, como causante de alto nivel de estrés, por el 16,7% (5/30). Además, la falta de integración con el equipo de trabajo, fue la segunda posible causa de estrés desde el ambiente laboral, según el 53,3% (16/30) de los encuestados, aunque relacionada con bajo nivel de estrés.

Tabla 7: Resultados respecto a clima laboral

Indicador	0	1	2	3
Falta de integración con el equipo de trabajo	13,3%	33,3%	43,3%	10%
Comunicación con otros profesionales de de prácticas	10%	43,3%	43,3%	3,3%
Relación con el profesor responsable de las prácticas	6,7%	46,7%	46,7%	0%
Sobrecarga de trabajo	3,3%	33,3%	46,7%	16,7%
Órdenes contradictorias	10%	43,3%	40%	6,7%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Como primera dimensión, desde la universidad o que depende de ésta, en la tabla 8, entre las causas de estrés, respecto a la actividad teórica, seleccionadas por 56,7% (17/30) los estudiantes del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, la Falta de seguridad en la ejecución de las pruebas teóricas y la dificultad en el desarrollo de los trabajos teóricos, aunque, a la mitad les genera niveles bajos de estrés, al menos, a casi un 7% (2/30) les genera un nivel alto de estrés.

Tabla 8: Resultados respecto a la actividad teórica

Indicador	0	1	2	3
Manera de evaluar el contenido teórico	6,7%	33,3%	60%	0%
Falta de seguridad en la ejecución de las pruebas teóricas	6,7%	36,7%	50%	6,7%
Dificultad en el desarrollo de los trabajos teóricos	10%	33,3%	50%	6,7%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Continuando, desde la universidad o que depende de ésta, entre las causas de estrés por las actividades extra clase, el 60% (18/30) de los estudiantes encuestados consideran que la falta de tiempo para el entretenimiento, aunque a solo 6,7% (2/30) le genera alto nivel de estrés; por otra parte, el tiempo exigido para cumplir las asignaciones extra clase, fue seleccionada por el 57% (17/30) pero conducente a un bajo nivel de estrés, para la mayoría; todo lo anterior se visualiza en la tabla 9.

Tabla 9: Resultados respecto a la actividades extra clase

Indicador	0	1	2	3
Obligatoriedad en realizar trabajos extra prácticas	6,7%	43,3%	43,3%	6,7%
Tiempo exigido para cumplir las asignaciones extra clase	6,7%	30%	56,7%	6,7%
Faltar tiempo para el entretenimiento	3,3%	36,7%	46,7%	13,3%
Faltar tiempo para los momentos de descanso	3,3%	46,7%	36,7%	13,3%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Como tercera y última dimensión, dependiente de la universidad, entre las causas derivadas de la formación profesional obtenida, en la tabla 10, se evidencia que el 53,3% (16/30) de los estudiantes encuestados consideran, el hecho de observar actitudes conflictivas entre otros profesionales, aunque el nivel de estrés que les genera es bajo para el 43,3% y solo para el 10% es considerado como alto.

Tabla 10: Resultados respecto a formación profesional

Indicador	0	1	2	3
Percepción de las dificultades que implican el relacionamiento con otros profesionales del área	13,3%	43,3%	33,3%	10%
Percepción de la responsabilidad profesional cuando está actuando en el campo de práctica	6,7%	53,3%	40%	0%
Observación de actitudes conflictivas en otros profesionales	3,3%	43,3%	43,3%	10%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Finalmente, las causas generadoras de estrés, desde el ambiente externo o no controlado, por la universidad, ni por el lugar de la práctica, se evidencian en la tabla 11. Los dos indicadores empleados reflejan un equilibrio, entre la cantidad de estudiantes encuestados, a los que les genera estrés, tanto, la distancia entre la institución de las prácticas y la vivienda y el transporte público utilizado para llegar a la institución de las prácticas; sin embargo, a un 6,7% (2/30) les genera un nivel de estrés alto la lejanía del lugar de prácticas.

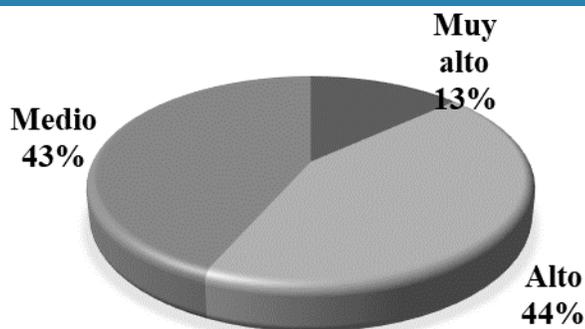
Tabla 11: Resultados respecto a ambiente

Indicador	0	1	2	3
Distancia entre la institución de las prácticas y la vivienda	10%	43,3%	40%	6,7%
Transporte público utilizado para llegar a la institución de las prácticas	23,3%	30%	43,3%	3,3%

0: No vivencio la situación; 1: No me siento estresado con la situación; 2: Me siento poco estresado con la situación; 3: Me siento muy estresado con la situación

Identificadas y descritas las causas de estrés en los alumnos del último semestre de la carrera de enfermería de la UDES, campus Cúcuta, en el ámbito de las prácticas profesionales, en la figura 4, se evidencia el resultado del nivel general de estrés, destacando que el 44% (13/30) de los estudiantes encuestados se siente estresados, y con semejante porcentaje los que perciben un estrés medio ante las, mismas actividades académicas, mientras que 13% indican tener un nivel muy alto estrés durante las practicas profesional. Este valor, aunque en los elementos individuales no se percibe de alto impacto, se orienta a la atención directa del paciente y a la carga laboral, en función de los hallazgos.

Figura 4: Nivel general de estrés durante las prácticas profesionales



Causales del estrés académico y del estrés durante las prácticas profesionales, a partir de los factores relacionados con el mayor nivel de estrés

Los factores relacionados, por los estudiantes, con el mayor nivel de estrés, se identificaron tomando en cuenta la última opción de la escala del cuestionario, correspondiente a "Me siento muy estresado con la situación", acordando o asumiendo como criterio, según los hallazgos cuantitativos de la investigación, que lo hayan percibido como mínimo el 15% (5/30) de los estudiantes encuestados, como factor generador de un nivel de estrés alto. En función de lo anterior, en la tabla 12, se muestran los factores relacionados, tanto con estrés académico como con el estrés durante las prácticas profesionales, percibidos por los estudiantes como relacionados con mayor nivel de estrés.

Tabla 12: Factores percibidos por los estudiantes como relacionados con mayor nivel de estrés

Tabla 12: Factores percibidos por los estudiantes como relacionados con mayor nivel de estrés		
Estrés académico	Situaciones generadoras de estrés	Exceso de carga de asignaciones
		Entendimiento de los temas que se dan en clase
		Tiempo justo o escaso para cumplir las asignaciones
	Reacciones físicas	Trastornos del sueño
		Morderse las uñas
		Sensación de cansancio, pesadez, sueño
	Reacciones psicológicas	Poca capacidad de relajarse y de tener tranquilidad
		Sensación de depresión y ansiedad
		Desesperación
		Dificultad de concentración
Estrés en las prácticas profesionales	Respecto a la realización de la práctica	No saber cómo responder a las expectativas de los pacientes
		Desmejora de un paciente
		Denuncia de un paciente
	Respecto al clima laboral	Carga laboral excesiva

Finalmente, como se observa en la tabla 13, al asociar el estrés académico y el de las prácticas profesionales, se evidencia una correlación positiva; es decir, es indicativo de que existe una correlación directa y proporcional en el comportamiento de ambas variables.

Tabla 13. Correlación entre el nivel de estrés académico y el nivel de estrés en las prácticas profesionales

Elemento	Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
Nivel de estrés académico	0	12	17	1	0
Nivel de estrés durante las prácticas profesionales	4	13	13	0	0
Coefficiente de Correlación de Pearson	r = 0,937075				

Para la unidad de estudio, alumnos del 10mo semestre de Enfermería de la UDES campus Cúcuta, se corrobora que la existencia de estrés académico es determinante de la existencia de estrés durante las prácticas profesionales; por lo tanto, todo estudiante quien manifieste estrés académico en el proceso académico-formativo, va a presentar estrés durante las prácticas profesionales, lo cual se tomó como hallazgo importante a considerar para generar las líneas de acción, conduciendo a que se centren o apliquen en el proceso académico-formativo, para que, de manera más efectiva, contribuyan a disminuir ambos niveles de estrés. Tomando en cuenta dicho criterio, se precisan los factores causantes de estrés en los alumnos que pueden ser gestionadas o modificadas desde lo académico, a partir de los factores relacionados en la tabla 12, precisando: el entendimiento de los temas que se dan en clase, el exceso de carga de asignaciones, el tiempo justo o escaso para cumplir las asignaciones y la carga laboral excesiva. Partiendo de las causas, se considera necesario seguir las acciones intra e interinstitucionales que se describen a continuación en la tabla 14, tomando en cuenta que la prioridad sería la orientación de los estudiantes en materia psicológica.

Tabla 14. Acciones intra e interinstitucionales para disminuir el estrés académico y durante las prácticas profesionales

Entendimiento de temas dados en clase	Programa de Acompañamiento para el Ingreso y Permanencia de los Estudiantes (PAIPE)	Seguir promoviendo espacios para el mejoramiento de los componentes académicos	Crear y mantener buenos hábitos de estudio para el mejoramiento del rendimiento académico y evitar el estrés académico por déficit de aprendizaje en el estudiante y así disminuir una parte del estrés que esto puede generar
Tiempo limitado para hacer los trabajos	Desarrollo de talleres de programación neurolingüística y actividades deportivas	Fomentar el manejo y uso del tiempo libre, a través de la meditación, yoga, danza y actividades de tipo físico.	Canalizar las situaciones estresantes que se presentan en los estudiantes.
Carga laboral excesiva	Fortalecimiento del vínculo entre instituciones universitarias y los lugares de las prácticas	La unidad de extensión velar por mantener una comunicación permanente con los lugares de desarrollo de las prácticas profesionales.	Lograr el máximo desempeño de los estudiantes durante las prácticas profesionales, conociendo con certeza los factores que los afectan.

Discusión de resultados

Respecto a los factores relacionados con el estrés académico, como lo indican Castillo y col.²³, en la academia, cualquier situación que altere la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y afecta el rendimiento académico en el acontecer educativo, siendo determinantes la inseguridad, la carga de trabajos y la débil comunicación; sin embargo, se evidenciaron en líneas generales pocas situaciones de estrés reconocidas por los estudiantes encuestados, siendo los más relevantes el entendimiento de los temas que se dan en clase, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer los trabajos. Por su parte, Jerez y Oyarzo²⁴, mencionan que el estrés es entendido como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas; no obstante, según los hallazgos, sólo generan el mayor impacto los trastornos del sueño y morderse las uñas, ambos, para el 23,3% de los encuestados y la somnolencia para el 30%. Igualmente, Pulido y col.¹⁶, precisan que los pensamientos de excesiva e incontrolable preocupación por uno o varios eventos acompañados de intranquilidad, problemas relacionados con el sueño, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad y tensión muscular, son las reacciones psicológicas más apremiantes que han mostrado los estudiantes por estrés académico; pero, al observar los resultados, se encuentra que sobre la base de un 15% de incidencia en función del comportamiento de los datos, las reacciones psicológicas de estrés más notables en los encuestados, son la intranquilidad (30%) y la falta de concentración (23,3%), lo cual se muestra como procesos relativamente favorables en estos estudiantes de enfermería. Finalmente, en esta variable, los hallazgos revelan estrategias asertivas para el enfrentamiento del estrés, estando la debilidad concentrada en la falta de elogios a sí mismo (80%), lo cual es fundamental como herramienta psicológica de inteligencia emocional¹¹.

En relación a los factores incidentes en el estrés durante las prácticas profesionales, Burgos¹² indica que, en las prácticas clínicas, los alumnos toman contacto con su futura profesión y se entrenan, enfrentándose a situaciones difíciles, que en muchas ocasiones son generadoras de estrés y no siempre se realizan en un entorno favorecedor que les permite entender la práctica enfermera en su totalidad; sin embargo, los resultados son muy alentadores, y dejan aspectos positivos en cuanto a la fortaleza emocional que poseen los futuros profesionales enfermeros de la UDES campus Cúcuta, evidenciado en los escasos casos en los que más del 15% de los estudiantes suele sentirse estresado por las situaciones propias de su práctica profesional²³. En el contexto del estrés académico, uno de los factores estresantes, es el sometimiento a actividades intelectuales a las que no puede responder el alumno, tal es el caso del dominio teórico, el cual normalmente deriva en bajo rendimiento²⁴; no obstante, este factor se encuentra fortalecido en los estudiantes encuestados, según los hallazgos cuantitativos obtenidos; por su parte, las actividades extra clase no se consideran un factor estresante para los estudiantes encuestado, siendo esto una importante ventaja en función del perfil que construye durante su formación, un estudiante del área de la salud²⁵. Respecto

a ambiente laboral, los resultados son favorables, no genera estrés a los estudiantes de enfermería durante sus prácticas profesionales, solo, la carga de trabajo en exceso se convierte en un factor levemente estresante para un grupo de encuestados (16,7%), indicando Silva²⁶, que los factores que componen el clima laboral inciden directamente sobre el estrés, y son causales de bajos desempeños que afectan la productividad y la competitividad de la organización; no obstante, en el caso estudiado, este aspecto es una fortaleza. Por último, en la formación profesional, según Bartlett y col.²⁷, la actitud y capacidad profesional es un elemento fundamental para interactuar con éxito en el campo de la salud, debido a la diversidad de profesiones, jerarquías, roles y responsabilidades; revelando los resultados, fortalezas en cuanto al compromiso laboral de los encuestados, reflejado en la capacidad de asumir con éxito los factores estresantes tratados.

Conclusiones

Se concluye que existen factores relacionados con el nivel de estrés, con mayor énfasis en la formación académica, los cuales no son percibidos por los estudiantes como de nivel alto de impacto, y que, además, pueden ser tratados con acciones orientadoras. De los resultados cuantitativos, se extrae que la existencia en los alumnos del décimo semestre de Enfermería de la UDES campus Cúcuta, de estrés académico, es determinante de la existencia de estrés durante las prácticas profesionales. Respecto a los factores percibidos por los estudiantes como relacionados con mayor nivel de estrés, se identificaron diez factores con el estrés académico, de los cuales tres pertenecen a la dimensión situaciones generadoras de estrés, tres más en la dimensión reacciones físicas y cuatro de reacciones psicológicas. Los factores relacionados con más elevado grado de estrés de las prácticas profesionales, fueron cuatro en las dimensiones de realización de la práctica y de clima organizacional, tres y un factor, respectivamente.

Los hallazgos encontrados orientan la necesidad de fortalecer las acciones institucionales internas en el apoyo psicológico a los estudiantes, además de la relevancia que posee el vínculo interinstitucional, para monitorear los factores que impactan a los alumnos en el desarrollo de las prácticas y poder gestionarlos. Adicionalmente, los resultados develan un adecuado proceso de adaptación de los estudiantes a los factores estresantes de sus prácticas profesionales, pero en cuanto a los elementos del autocuidado, relacionados con las estrategias de afrontamiento del estrés, algunos elementos se muestran débiles, especialmente los relacionados con el elogio o el descanso. La investigación, base del presente artículo se constituye en un antecedente tanto teórico como práctico y metodológico, con fuentes actualizadas y pertinentes con el objeto de estudio, entre otras razones por el procedimiento metodológico, que permitirá ampliar el estudio a las demás programas de estudios relacionados con el campo de la salud, aprovechando la riqueza de los instrumentos de recolección de datos, y aportando a los hallazgos de un objeto de estudio; por lo que se incita a los investigadores interesados, a seguir con este tipo de investigaciones, para continuar detectando factores clave del estrés académico y del estrés en el desarrollo de las prácticas profesio-

nales en los estudiantes del área de la salud, siendo interesante contrastarlo con las prácticas en otros programas.

Referencias

1. Sierra J, Ortega V y Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividade* [Internet] 2003 [consultado 2021 julio 10]; 3(1):10-59. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf"](https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf) <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
2. Barrio J, García M, Ruiz I y Arce A. El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet] 2006 [consultado 2021 julio 10]; 1(1):37-48. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf"](https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf) <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
3. Chrousos G y Gold P. The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *Journal American Medical Association* [Internet] 1992 [consultado 2021 julio 10]; 267(9):1244-1252. Disponible en: [HYPERLINK "https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/"](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/>
4. Organización Mundial de la Salud. Salud mental [Internet] España; 2021. [consultado 2021 julio 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.paho.org/es/temas/salud-mental"](https://www.paho.org/es/temas/salud-mental) <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
5. Organización de las Naciones Unidas. El desgaste profesional y la adicción a los videojuegos se suman a la lista de trastornos de salud. [Internet] España; 2019. [consultado 2021 julio 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://news.un.org/es/story/2019/05/1456731"](https://news.un.org/es/story/2019/05/1456731) <https://news.un.org/es/story/2019/05/1456731>
6. Hernández R, Gómez A y Belchi E. Estrés de índole laboral. *Revista Fisioterapia* [Internet] 2006 [consultado 2021 julio 10]; 28(2):87-97. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563806740299"](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563806740299) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563806740299>
7. Ministerio del Trabajo. Informe ejecutivo II Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el sistema general de riesgos. [Internet] Bogotá; 2013. [consultado 2021 julio 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2019/08/ii-encuesta-nacional-seguridad-salud-trabajo-2013.pdf"](https://fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2019/08/ii-encuesta-nacional-seguridad-salud-trabajo-2013.pdf) <https://fasecolda.com/cms/wp-content/uploads/2019/08/ii-encuesta-nacional-seguridad-salud-trabajo-2013.pdf>
8. Ministerio de Salud y Protección Social. Ley 1616 de 2013. [Internet] Bogotá; 2013. [consultado 2021 julio 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf"](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf) <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
9. Organización Panamericana de la Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Internet] Washington; 2016. [consultado 2021 julio 10]. Disponible en: [HYPERLINK "https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es"](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es) https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
10. Rivas V, Jiménez C, Méndez H, Cruz M, Magaña M y Victorino A. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario* [Internet] 2014 [consultado 2021 julio 10]; 13(1):162-169. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002"](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002) <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845146002>
11. Polo A, Hernández J y Pozo C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés. Revista Latinoamericana de Psicología* [Internet] 1996 [consultado 2021 julio 10]; 2(1):159-72. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf"](https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf) <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
12. Burgos M. Calidad de vida y estrés de los estudiantes de enfermería 2ª semestre académico [Trabajo de Grado] Universidad Austral de Chile [Internet] Valdivia; 2004 [consultado 2021 julio 10]; 2(1):159-72. Disponible en: [HYPERLINK "http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c.pdf"](http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c.pdf) <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c.pdf>
13. García J, Labajos M y Fernández F. Características personales de los estudiantes de enfermería que les hacen vulnerables al estrés. *Enfermería Docente* [Internet] 2014 [consultado 2021 julio 10]; 1(102):20-26. Disponible en: [HYPERLINK "http://www.huvv.es/servicioandaluzdesalud/huvv/sites/default/files/revistas/ED-102-06.pdf"](http://www.huvv.es/servicioandaluzdesalud/huvv/sites/default/files/revistas/ED-102-06.pdf) <http://www.huvv.es/servicioandaluzdesalud/huvv/sites/default/files/revistas/ED-102-06.pdf>
14. González H, Delgado H, Escobar M y Cárdenas M. Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica* [Internet] 2014 [consultado 2021 julio 10]; 17(1):47-54. Disponible en: [HYPERLINK "https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008"](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008) https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008
15. Castillo I, Barrios A y Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista Investigación en Enfermería y Desarrollo* [Internet] 2018 [consultado 2021 julio 10]; 20(2):1-11. Disponible en: [HYPERLINK "https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf"](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf) [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf)
16. Pulido M, Augusto J y López E. Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: el rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *Revista Index Enferm* [Internet] 2016 [consultado 2021 julio 10]; 25(3): 215-219. Disponible en: [HYPERLINK "https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962016000200020"](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962016000200020) https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962016000200020
17. Cabanach R y Souto V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* [Internet] 2016 [consultado 2020 junio 3]; 7(2):41-50. Disponible en: [HYPERLINK "https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-estresores-S2171206916300138"](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-estresores-S2171206916300138) <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-estresores-S2171206916300138>
18. Duarte M, Varela I, Braschi L y Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. *Revista Educación Médica Superior* [Internet] 2017 [consultado 2020 junio 3]; 31(3): 110-123. Disponible en: [HYPERLINK "http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n3/a13_ems_1067.pdf"](http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n3/a13_ems_1067.pdf) http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n3/a13_ems_1067.pdf
19. Hernández R, Fernández C y Baptista P. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill; 2010
20. Arias, F. (1999) El Proyecto de Investigación: Guía para su Elaboración 3ª Ed. [Libro en Línea] Disponible en: [HYPERLINK "http://www.smo.edu.mx/colegiados/apoyos/proyecto-investigacion.pdf"](http://www.smo.edu.mx/colegiados/apoyos/proyecto-investigacion.pdf) <http://www.smo.edu.mx/colegiados/apoyos/proyecto-investigacion.pdf> [Consulta: 2021, junio 31]

21. Arias F. El proyecto de investigaciones. Guía para la elaboración. Caracas: Editorial Episteme; 2006
22. Universidad de Santander, 2021. Coordinación de Enfermería de la institución. Matrícula 2021-A
23. Castillo C, Chacón T y Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Revista Investigación en Educación Médica [Internet] 2016 [consultado 2021 julio 10]; 5(20):230-237. Disponible en: HYPERLINK "<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>" <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
24. Waled A y Badria M. Nursing students' stress and coping strategies during clinical training in KSA. Journal Taibah Univ Med Sci [Internet] 2019 [consultado 2021 julio 10]; 14(2):116-122. Disponible en: HYPERLINK "<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31435401/>" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31435401/>
25. Mogollón O, Villamizar D y Padilla S. Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. Revista Ciencia y Cuidado UFPS [Internet] 2016 [consultado 2021 julio 10]; 13(1):103-120. Disponible en: HYPERLINK "<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738>" <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738>
26. Silva D. Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. Revista Ciencia y Cuidado UFPS [Internet] 2015 [consultado 2021 julio 10]; 12(1):119-133. Disponible en: HYPERLINK "<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/332>" <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/332>
27. Bartlett M, Taylor H y Nelson D. Comparison of mental health characteristics and stress between baccalaureate nursing students and non-nursing students. Journal Nurs Educ. [Internet] 2016 [consultado 2021 julio 10]; 55(2):87-90. Disponible en: HYPERLINK "<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26814818/>" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26814818/>