

Proyecto de investigación:

**Determinación de los Estresores
percibidos por los estudiantes de
enfermería en las prácticas
clínicas (Prácticum) de la
Universidad de La Laguna**

Autora: María Magdalena Pérez Sánchez

Tutora: María del Cristo Robayna Delgado

Trabajo de Fin de Grado

Titulación: Grado de Enfermería

Facultad de Ciencias de la Salud - Sección Enfermería

Universidad de La Laguna

Sede Tenerife

Junio 2020

RESUMEN

El periodo universitario es un momento de gran aprendizaje en los alumnos y alumnas, pero que también causa mucho estrés en los mismos. Los estudiantes de enfermería experimentan mayores niveles de estrés debido a que las prácticas clínicas tienen un peso significativo dentro del plan de estudios del Grado en Enfermería.

Las situaciones estresantes a las que deben hacer frente los alumnos de enfermería se desarrollan dentro del entorno sanitario donde ejecutan sus prácticas clínicas. El entorno clínico permite el aprendizaje de nuevos conocimientos, pero también es el lugar donde se producen situaciones que generan estrés en los estudiantes de enfermería. Algunas de estas circunstancias son: el contacto con el dolor, el sufrimiento, la muerte, entablar relaciones con profesionales y pacientes, la falta de conocimientos y competencias o la capacidad de cuidar a una persona.

Durante la formación de los estudiantes de enfermería es fundamental conocer los principales estresores para establecer estrategias de afrontamiento efectivas y así conseguir las habilidades y destrezas necesarias para ser un profesional de enfermería.

El objetivo de este estudio es determinar los estresores percibidos por los estudiantes de enfermería de cuarto curso de la Universidad de La Laguna durante la realización de las prácticas clínicas correspondientes al Prácticum.

Se realizará un estudio de carácter cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. Como instrumento de recogida de datos se utilizará el Cuestionario KEZKAK.

Palabras clave: estrés, estresores, estudiantes-enfermería, prácticas clínicas

ABSTRACT

The university period is a time of great learning in the students, but it also causes a lot of stress in them. Nursing students experience higher levels of stress due to practices that have a significant weight within the curriculum of the Degree in Nursing.

The stressful situations that nursing students must face develop within the healthcare environment where their clinical practices are carried out. The clinical environment allows the learning of new knowledge, but it is also the place where situations that generate stress in nursing students occur. Some of these circumstances are: contact with pain, suffering, death, establishing relationships with professionals and patients, lack of knowledge and skills or the ability to care for a person.

During the training of nursing students, it is essential to know the main stressors in order to establish effective coping strategies and thus achieve the skills and abilities necessary to be a nursing professional.

The objective of this study is to determine the stressors perceived by nursing students in the fourth year of the University of La Laguna during the specific practices corresponding to the Practicum.

A quantitative, observational, descriptive and cross-sectional study was carried out. The KEZKAK Questionnaire will be used as the data collection instrument.

Key words: stress, stressors, nursing-students, clinical practices

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico	2
2.1. Ansiedad.....	2
2.2. Estrés	3
2.3. Estrés en el ámbito universitario.....	7
2.4. Estrés en el alumnado de enfermería.....	9
3. Hipótesis del trabajo	16
4. Justificación de la investigación	16
5. Objetivos	17
5.1. Objetivo general.....	17
5.2. Objetivos específicos.....	17
6. Metodología.....	17
6.1. Diseño	17
6.2. Población y muestra	17
6.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	18
6.4. Variables.....	18
6.5. Instrumentos de medida y método de recogida de datos.....	19
6.7. Análisis de los datos	21
6.8. Limitaciones y consideraciones éticas.....	21
6.9. Aplicabilidad y utilidad práctica	22
6.10. Presupuesto	23
6.11. Cronograma	23
7. Bibliografía.....	24
8. ANEXOS	29
8.1. Anexo 1: Cuestionario KEZKAK	29
8.2. Anexo 2: Solicitud de acceso al listado con los correos electrónicos institucionales de los estudiantes de Grado en Enfermería.....	31

1. Introducción

La realización de prácticas durante una carrera universitaria es fundamental para el desarrollo de conocimientos y aptitudes necesarios para poder afrontar el mundo laboral correctamente. Dentro del plan de estudio del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna las prácticas clínicas tienen un peso considerable debido a que están presentes desde el primer curso, aunque inciden más en tercer y cuarto año.

Los estudiantes de enfermería realizan prácticas en diferentes servicios asistenciales pasando tanto por centros de atención primaria, plantas de hospitalización, como por unidades de servicios especiales.

Las prácticas clínicas son esenciales en la formación de los alumnos de enfermería puesto que ellos mismos pueden relacionar y comparar los conocimientos teóricos, adquiridos previamente, con el aprendizaje práctico en las diferentes unidades sanitarias¹. Además, otro motivo de su gran importancia es la rotación de los alumnos por múltiples servicios y unidades ya que el campo de la enfermería es bastante amplio y es esencial tener un entendimiento apropiado en diferentes áreas².

Entrar en contacto con el entorno sanitario suele generar situaciones estresantes o estímulos generadores de estrés en los estudiantes de enfermería ya que están en contacto con el sufrimiento, el dolor, el cuidado de pacientes terminales, la necesidad de entablar una relación con pacientes, familiares y profesionales, y la sensación de falta de competencias y conocimientos necesarios para desempeñar un rol para el que no se sienten preparados¹.

Por tanto, es primordial saber identificar los estresores clínicos y académicos que afectan a los estudiantes de enfermería, para poner en marcha estrategias de afrontamiento efectivas y mejorar el rendimiento de cada uno de ellos.

2. Marco teórico

2.1. Ansiedad

La ansiedad ha sido definida como una respuesta fisiológica y psicológica que se presenta en el individuo ante situaciones que percibe como amenazantes. Esta logra que se active en la propia persona mecanismos de afrontamiento que incluyen el escape, la evitación o el enfrentamiento hacia las situaciones alarmantes. Si este rechazo o enfrentamiento se prolonga bastante en el tiempo o se repite constantemente puede ser muy perjudicial debido a que acaba interfiriendo con las actividades diarias de la persona³.

Para definir correctamente la ansiedad es necesario diferenciar entre ansiedad como estado emocional y ansiedad como rasgo de personalidad. La ansiedad estado se entiende como un estado emocional del organismo que se caracteriza por pensamientos subjetivos de tensión, nerviosismo y aprensión, que es capaz de permutar en el tiempo y cambiar en intensidad. La ansiedad rasgo es definida como una tendencia de los propios sujetos a percibir las situaciones como peligrosas o amenazantes y, por consiguiente, incrementan los niveles de ansiedad estado⁴.

Los sujetos con mayor nivel de ansiedad rasgo perciben las situaciones como más amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad estado con mayor frecuencia. Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. El concepto de ansiedad se ha confundido a lo largo del tiempo con el término de estrés, por lo que en la práctica se suelen combinar o usar indistintamente^{5, 6}.

Hoy en día la ansiedad tiene una influencia bastante importante en el modo de vida de las personas, siendo experimentada por ellas en algún momento de la vida. La ansiedad es percibida con mayor frecuencia en determinadas épocas, siendo un ejemplo la etapa universitaria. En este periodo la mayoría de los estudiantes son personas jóvenes que están viviendo una etapa que les ayudará a formar su futuro plan de vida, por consiguiente, deben empezar a tomar decisiones y a asumir nuevas responsabilidades. Durante este

proceso los estudiantes presentan una debilidad a padecer el síndrome ansioso a causa del aumento de la presión social sobre ellos⁷.

2.2. Estrés

El término estrés procede del vocablo griego *stringere*, que tiene como significado generar tensión. Este se empleó por primera vez en el siglo XIV. Posteriormente esta expresión empezó a ser utilizada en escritos en inglés como *stress*, *stresse*, *strest* y *straisse*⁸.

En la sociedad actual el estrés se encuentra dentro de las conversaciones habituales, lo que ocasiona que sea considerado a nivel mundial como un fenómeno de salud pública que afecta a más personas cada día de forma inevitable. El estrés está aumentando dentro de la comunidad por lo que es un fenómeno al que no se le debe restar importancia ni a sus repercusiones sobre la salud de las personas^{9, 10, 11}.

Los seres humanos viven en un mundo donde ocurren muchas cosas que deben ser capaces de procesar y dar respuesta de manera eficaz, por lo que resulta inevitable la confrontación del individuo ante una situación estresante en su día a día¹⁰.

Además, el estrés no es una condición del cuerpo humano que precise una cura específica o que pueda ser olvidada. Por el contrario, es un estadio que todo individuo debe experimentar y conocer para poder llegar a manejar la situación estresante o ansiosa y en un futuro ser capaz de preverla y evitarla¹⁰.

La concepción de estar sometido a estrés está determinada por la presencia de otras emociones como la frustración, la inapetencia por realizar acciones o ser incapaz de controlar situaciones¹⁰.

Una de las experiencias de los seres humanos más vividas y conocidas es el estrés que sufren en la sociedad, por tanto, este fenómeno es experimentado de manera distinta por cada persona. Esta es la razón primordial de la falta de una definición concreta del término, ya que para cada persona significa algo distinto⁹.

El estrés es un concepto bastante complejo y controvertido como para poder definirlo de manera objetiva y precisa, no existe una definición universal

válida para este término. Sin embargo, una definición simple sería aquella tensión en los individuos que es originada por situaciones fatigantes u opresivas que ocasionan la aparición de trastornos psicológicos de distinta gravedad^{9, 12}.

Las múltiples definiciones del estrés lo han llevado a conceptualizarlo desde tres puntos de vista, como estímulo, respuesta o estímulo–respuesta.

1. Como un conjunto de estímulos. Es la fuerza (estímulo) que actúa sobre la persona y la obliga a dar respuesta a la tensión provocada por el ambiente. Estas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión y se perciben como peligrosas o amenazantes son lo que se denominan como estresores. En esta ocasión, el estrés es medido como una variable objetiva.
2. Como respuesta. Es el estado de tensión fisiológica y/o psicológica que exterioriza el individuo ante un estresor del medio externo. En este caso el estrés se considera una variable subjetiva, depende exclusivamente de la conducta de cada individuo.
3. Como proceso que incluye tanto los estresores como las respuestas ante ellos y añadiendo la interacción del individuo con el entorno. Es la consecuencia de la interrelación de los estímulos estresantes y la respuesta de la persona^{8, 9}.

El estrés es un desarrollo fisiológico y psicológico desatado por una situación amenazante que origina una demanda en el individuo. Los estresores generan una misma respuesta biológica general en los seres humanos, pero esto no significa que generen sufrimiento ni que se deba evitar en todo momento⁹.

Si la demanda del medio externo es muy intensa o se prolonga en el tiempo y, superan la capacidad de respuesta y adaptación que posee la persona, se ha llegado a un estado denominado distress o mal estrés. La circunstancia ideal se origina cuando los individuos son perfectamente capaces de responder de manera idónea a la presión y exigencias del medio externo⁸.

Las causas generadoras de estrés son múltiples, pudiendo ser un factor ambiental, social o una causa interna de la propia persona. Por otro lado, el nivel de reacción del individuo va a depender tanto de los propios factores como de la evaluación que haga el individuo de los mismos. Un factor estresante es aquel

que produce un cambio en el equilibrio interno de la persona, y estos factores pueden ser biológicos, psicológicos y socioculturales^{13, 14}.

La edad, el sexo o las enfermedades son algunos de los factores biológicos. Dentro de los estresores psicológicos estarían los sentimientos de inseguridad, desmotivación, falta de concentración o la baja autoestima. Y los factores socioculturales serían las responsabilidades de las personas, la formación académica, los conflictos en el ambiente familiar, etc¹⁴.

La capacidad de una persona de enfrentar una situación estresante va a depender de su ambiente familiar, laboral, escolar y las obligaciones de los mismos. Por tanto, las secuelas que presenta el organismo después de enfrentarse a un estímulo estresante dependerán de una serie de factores como la edad, los hábitos, antecedentes patológicos, vivencias experimentadas o la capacidad de afrontamiento¹⁴.

El estrés es una de las variables más importantes que afecta al bienestar mental y social de las personas y que influye en las mismas ocasionando la aparición de efectos negativos o perjudiciales en la salud física y mental¹⁴.

Algunos de los efectos perjudiciales en la salud más comunes que produce el estrés serían los dolores de cabeza frecuentes, temblores en manos y labios, dolor en cuello y espalda, debilidad, vértigo, sudor en extremidades, náuseas, mareos, ataques de pánico, preocupación excesiva, nerviosismo, etc¹⁵.

Como se ha mencionado anteriormente, si el factor estresante se mantiene prolongado en el tiempo o es repetido en diversas ocasiones, puede llegar a generar un trastorno tanto a nivel físico como mental. Por esta razón es importante la capacidad de afrontar de manera adecuada una situación estresante a través de una estrategia de afrontamiento o de respuesta exitosa¹⁰.

El afrontamiento en el ámbito de la sanidad es un término que ha sido empleado en situaciones de peligro o de crisis. Es la capacidad del ser humano para hacer frente a los desafíos de la vida. Tener una buena capacidad de afrontamiento ante los problemas es fundamental para conseguir el bienestar y la salud de los individuos, siendo lo más importante para comprender el efecto del estrés en la salud física y mental¹⁰.

El término afrontamiento es definido por autores como Lazarus y Folkman¹⁶, como “toda acción que lleva a cabo la persona para ser capaz de combatir eficazmente un estímulo estresante del medio externo”.

Se podría decir, que una estrategia de afrontamiento es un proceso mediador entre la demanda del entorno y del propio individuo, por lo tanto, la capacidad de afrontamiento en cada persona será distinta. Por consiguiente, no todo individuo reacciona de la misma forma ante dichas situaciones¹⁷.

Las estrategias de afrontamiento adoptadas por los seres humanos han sido catalogadas de distintas maneras. No obstante, se distinguen tres grandes categorías. Primero, las estrategias orientadas a la resolución del problema, segundo, las estrategias que se centran en el control de la activación emocional y tercero, el grupo de estrategias destinadas a la evitación de la situación estresante¹⁸.

Dentro de las estrategias orientadas a la resolución del problema se encuentra el aumento del tiempo dedicado a los estudios, la utilización de distintas opciones de procesamiento cognitivo, la organización y programación de diversas actividades, etc. Las estrategias que se centran en el control de la emoción incorporan la búsqueda de apoyo afectivo, hablar sobre las sensaciones generadas con la familia y allegados o utilizar técnicas de relajación. Por último, las estrategias de evitación de la situación estresante incluyen todo comportamiento dirigido a eludir de forma física o mental el factor generador de estrés¹⁹.

Cada persona emplea una estrategia de afrontamiento dependiendo de la conducta de cada una de ellas y de la demanda del entorno. Por consiguiente, una misma estrategia de afrontamiento puede no ser efectiva en distintas situaciones. Además, las estrategias difieren entre hombres y mujeres, donde la población femenina se enfrenta a una situación estresante buscando apoyo social, mientras que los hombres tienden a realizar acciones para hacer frente a ese estrés, ya sea buscando una solución o evadiendo la situación^{18, 19}.

2.3. Estrés en el ámbito universitario

Todo individuo es susceptible a sufrir cualquier situación que genere estrés en alguna etapa de su vida, pero uno de los grupos poblacionales más frágiles y vulnerables ante el estrés son los estudiantes.

Los alumnos, sobre todo los universitarios, deben hacer frente a una gran cantidad de exigencias que les pueden generar esfuerzos tanto físicos como psicológicos. En consecuencia, los alumnos pueden presentar sentimientos de agotamiento, poco interés en las materias que cursan e incluso pueden presentar pérdida de control sobre el entorno¹⁴.

El estrés académico ha sido definido como aquella tensión excesiva generada en personas en periodo de aprendizaje desde alumnos en grados preescolares hasta estudiantes universitarios. El estrés académico ocurre tanto en el ambiente escolar como a nivel individual, y afecta tanto a los profesionales académicos como a los estudiantes²⁰.

Se puede decir que el entorno escolar es un generador de estrés en los estudiantes, ya que representa un conjunto de acontecimientos estresantes que pueden afectar al equilibrio interno de los alumnos haciendo que estos experimenten una falta de control sobre el medio externo. Este hecho puede tener como fin el fracaso académico del estudiante¹⁴.

La etapa universitaria coincide con el final del periodo de la adolescencia que es una época fundamental para el desarrollo del individuo como persona. El alumnado universitario debe enfrentarse a situaciones que generan bastante estrés y en ocasiones la falta de respuestas adaptativas puede ocasionar un hundimiento académico que finalmente desemboca en fracaso y frustración²¹.

En la universidad los estudiantes adquieren responsabilidades nuevas para cumplir con las obligaciones académicas, como puede ser la sobrecarga de tareas y trabajos, estudiar para exámenes o evaluaciones continuas por parte del profesorado, de compañeros o de ellos mismos. Estas obligaciones generan bastante estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios²².

El desarrollo psicológico de los estudiantes debe reajustarse ante las nuevas demandas del entorno, deben estar cualificados para hacer frente a

todas las nuevas exigencias. Esta preparación es fundamental para conseguir un equilibrio entre la demanda del entorno y la respuesta del individuo, ocasionando el bienestar de la propia persona²¹.

Las situaciones estresantes a las que debe adaptarse el estudiante universitario son el aumento de la importancia del estudio, la pluralidad y complejidad de las tareas marcadas, las repercusiones de las relaciones sociales, entre otras²¹.

Por otro lado, si el desarrollo psicológico de los individuos no es el adecuado, el estrés universitario llega a ocasionar una disminución del rendimiento académico y personal de los propios estudiantes, provocando problemas en la salud física y mental de los mismos¹⁴.

Así pues, existe una gran variedad de factores que pueden llegar a influir en la aparición del estrés académico en el alumnado universitario. Uno de los factores más influyentes es la competitividad entre los estudiantes de la misma carrera universitaria, debido a la escasa demanda laboral. Este hecho, sumado al alto nivel de exigencia que el alumnado incorpora en la universidad, hace que los estudiantes sean más vulnerables a la aparición del estrés y los efectos adversos del mismo¹⁴.

El proceso de enseñanza-aprendizaje en la universidad incluye una serie de acontecimientos y tareas que los estudiantes pueden considerar como excesivas, asumiendo que es una amenaza contra su equilibrio interno. Esto es debido a que estas situaciones suponen el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento, lo que en sí mismo ocasiona la aparición del estrés¹⁴.

Se podría decir que los factores más estresantes en el ámbito académico son la competitividad que generan los propios alumnos entre ellos, la realización de pruebas o exámenes a lo largo del curso, la participación en clase, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para poder sobrellevarla, la aprobación por parte de sus compañeros, no ser capaz de integrarse dentro de un grupo social o el miedo a decepcionar a sus progenitores, el miedo al fracaso entre muchos otros²².

Los estudiantes universitarios experimentan una serie de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando están expuestos a situaciones estresantes de manera continua. Los estresores académicos generan una exposición constante al peligro en los estudiantes universitarios generando estados de vulnerabilidad que pueden ocasionar mayores daños en la propia salud física y mental¹¹.

Alteraciones en el ciclo del sueño, iniciación o aumento del consumo de hábitos tóxicos, cambios en la percepción del estado de salud y del estrés, aumento del tiempo de ocio o ideaciones suicidas, dificultad para permanecer concentrado en una actividad, retención de memoria reducida, son algunos de los factores de riesgo de la salud física y mental más cruciales en los estudiantes universitarios²¹.

Las reacciones físicas más comunes en los estudiantes universitarios que sufren de estrés serían la fatiga crónica, dolores de cabeza, somnolencia y problemas de digestión. Las reacciones psicológicas principales serían la intranquilidad constante, depresión, tristeza, ansiedad y falta de concentración. Por último, las reacciones relacionadas con el comportamiento serían sobre todo los conflictos y, la falta de ánimo y ganas a la hora de realizar labores académicas¹¹.

2.4. Estrés en el alumnado de enfermería.

Ser estudiante universitario conlleva la aparición de situaciones potencialmente estresantes a las que deben hacer frente en el transcurso de la carrera universitaria. Según estudios realizados, los estudiantes del Grado en Enfermería son los que más estrés y ansiedad sufren debido a la realización de las prácticas clínicas¹⁴.

Los estudiantes de Grado en Enfermería experimentan más síntomas físicos y psicológicos relacionados con el estrés que otras carreras, debido a que se deben enfrentar a las situaciones que experimenta cualquier otro estudiante universitario como puede ser el fracaso académico, la falta de tiempo libre o las numerosas horas de estudio y, además, a la carga de trabajo del programa de prácticas clínicas de enfermería¹⁴.

Los alumnos de enfermería requieren una formación adecuada para conseguir las habilidades y destrezas necesarias para llegar a ser un profesional ejemplar. Por ello, los estudiantes en formación deben recibir unos conocimientos científicos adecuados que estén relacionados con las prácticas que van a realizar. De esta forma, se consigue un aprendizaje de calidad¹⁴.

El rendimiento clínico es la capacidad del estudiante de enfermería en práctica que indica el desempeño de habilidades o comportamientos profesionales, incluyendo comunicación, conocimiento, habilidades técnicas, razonamiento clínico, emociones y valores. Las enfermeras clínicas con niveles más altos de rendimiento clínico son más capaces de practicar de manera efectiva y ofrecer una atención de alta calidad en el hospital. Por ello, es importante incluir en la formación de enfermería programas de calidad enfocados en la práctica clínica²³.

Los programas de formación y estudio de enfermería son una de las fuentes que producen estrés en los estudiantes, no solo por la carga de las prácticas clínicas sino también por las obligaciones que implica el propio plan de estudios. Así pues, la mayoría de los estudiantes de enfermería experimentan estresores académicos y clínicos^{14, 24}.

En otras palabras, los estudiantes del Grado en Enfermería sufren el estrés producido por el ambiente universitario y el estrés que se genera por la realización de las prácticas clínicas. Por este motivo, los alumnos deben poseer una experiencia y madurez mínima para poder interactuar dentro de un entorno sanitario, es decir, establecer relaciones con pacientes, familiares y/o profesionales sanitarios¹.

Por consiguiente, el nivel de estrés que experimenta un alumno de la titulación de Grado en Enfermería es bastante mayor que el de cualquier otro alumno de otra disciplina universitaria¹.

Para los estudiantes, el estrés ocurre porque existe una interacción negativa entre el individuo y su entorno. Los estudiantes encuentran estrés debido a factores académicos como tareas, exámenes y prácticas clínicas y elementos no académicos como las relaciones personales, familiares y laborales.

Las investigaciones existentes han demostrado que el estrés puede afectar a la satisfacción laboral y personal²⁵.

Esto conlleva, que para poder establecer y organizar unas prácticas clínicas de calidad es necesario conocer las causas que generan estrés en el alumnado de enfermería. Identificar aquellos factores que influyen de manera negativa en el bienestar físico y psicosocial de los estudiantes y que pueden afectar al aprendizaje de los mismos, es importante para alcanzar el objetivo de las prácticas clínicas¹⁴.

Los alumnos de enfermería viven las prácticas clínicas con bastante ilusión, a causa de las propias expectativas que tienen los estudiantes. Sin embargo, esta experiencia también la viven con cierto miedo al no saber con exactitud con lo que se van a encontrar²⁶.

Todo alumno tiene el deseo y la expectativa de poder participar y ayudar al enfermero durante las prácticas clínicas, y ser aceptado por él. Este deseo puede ocasionar temor, al no saber si va a poder llevarlo a cabo, por lo que estas expectativas se convierten en un factor de estrés bastante común entre los estudiantes²⁶.

El primer contacto real con la profesión de enfermería lo tienen durante las prácticas clínicas, donde deben hacer frente a diversas situaciones complicadas para las que no están preparados en un primer momento.

Las prácticas clínicas del Grado en Enfermería de la Universidad de La Laguna se encuentran distribuidas a largo de los cuatro años (Tabla 1) y abarcan desde la atención primaria en los centros de salud hasta el cuidado de pacientes críticos en unidades especiales. Los cursos de tercero y cuarto son los que contienen el mayor peso de las prácticas clínicas, y donde los estudiantes realmente conocen y experimentan de primera mano el entorno clínico donde en un futuro trabajarán como enfermeros profesionales^{27, 28}.

Curso	Asignatura	Créditos	Distribución
Primer curso	Prácticas clínicas I	6 créditos	Segundo semestre
Segundo curso	Prácticas clínicas II	6 créditos	Segundo semestre
Tercer curso	Prácticas clínicas III	9 créditos	Primer semestre
	Prácticas clínicas IV	18 créditos	Segundo semestre
Cuarto curso	Prácticum	54 créditos	Anual

TABLA 1. Distribución de las asignaturas de prácticas clínicas del Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna por cursos y con los créditos correspondientes²⁸.

Los estudiantes de enfermería pueden experimentar altos niveles de estrés. Si bien las fuentes de estrés pueden variar, las experiencias con la práctica clínica se identifican consistentemente como una de las situaciones más estresantes que enfrentan los estudiantes de enfermería²⁹.

El entorno sanitario es generador de múltiples fuentes de estrés hacia los estudiantes, y entre ellas destacan el contacto con enfermedades, el dolor y sufrimiento, la muerte de un paciente, el contacto con los familiares de los pacientes, el generar una relación adecuada con los diversos profesionales sanitarios que trabajan en la unidad y la importancia de ejercer una función completamente nueva con la que no están para nada familiarizados²⁷.

Varios estudios han examinado específicamente las fuentes de estrés de los estudiantes durante las prácticas clínicas y se han reportado tres áreas amplias de estresores:

1. Preocupaciones relacionadas con la atención a pacientes, incluida la confianza en las habilidades y conocimientos de enfermería, y las discrepancias percibidas entre la teoría y la práctica.
2. Presenciar dolor y sufrimiento, incluyendo no saber cómo ayudar a pacientes y familias con problemas psicosociales.
3. Relaciones interpersonales con pacientes, familias, personal y educadores²⁹.

El nivel y los tipos de estrés percibidos por los estudiantes de Grado en Enfermería se han investigado de dos maneras: como una variable dependiente (por ejemplo, estudios que se centran en el rendimiento clínico y académico de

los estudiantes, comportamientos de afrontamiento o salud) o una variable independiente, un resultado de educación específica (por ejemplo, estudios que comparan diversos cursos académicos, experiencia de los estudiantes, contextos culturales)³⁰.

Además de los estresores procedentes de las prácticas clínicas, los estudiantes de enfermería al estar en la universidad también hacen frente a otro tipo de estresores. La sobrecarga de actividades académicas durante las clases teóricas y prácticas, la falta tiempo libre, las evaluaciones de los profesores, el estudiar para los exámenes y el miedo relacionado con el mundo laboral una vez pasada la graduación, son algunos de los estresores académicos más comunes entre los estudiantes universitarios¹¹.

Si se les preguntan a los alumnos de enfermería sobre las situaciones que les generan mayor estrés nombrarían el desconocimiento ante una situación clínica, el riesgo de dañar a un paciente por equivocación en la medicación, equivocarse a la hora de realizar una tarea, pincharse con una aguja, la brecha entre la teoría y la práctica, la falta de conocimiento profesional y habilidades prácticas o la impotencia ante situaciones determinadas³⁰.

La mayor parte de la evidencia científica sugiere que los estresores clínicos son la principal fuente de estrés para los alumnos de enfermería. En los que se destaca la falta de conocimiento y habilidades profesionales, el estrés de tratar con profesores y personal de enfermería, y la asignación y carga de trabajo de los estudiantes³⁰.

Desde el primer año de la carrera a los alumnos de enfermería se les incide en la importancia de cuidar la propia salud, para así poder infundir ese criterio en el resto de la sociedad. Por este motivo, se recomienda la participación de los profesores junto con los alumnos para poder desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para dar respuesta a las situaciones potencialmente estresantes que viven los alumnos de enfermería¹¹.

Según estudios publicados, los estudiantes de enfermería con altos niveles de estrés presentan un incremento de la utilización de comportamientos de evasión y una disminución de las habilidades para resolver problemas frente a aquellos que tienen niveles bajos de estrés. Esto se debe a la falta de

estrategias de afrontamiento y a la negatividad por parte de los alumnos a intentar resolver la situación²⁵.

Los estudiantes que no pueden lidiar efectivamente con los estresores clínicos y académicos exhiben elevados niveles de estrés, teniendo como resultado la aparición de la ansiedad y la depresión. Por este motivo, se consideran necesarios los programas de enseñanza para fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes²⁴.

Así pues, es imprescindible que los docentes conozcan las estrategias de afrontamiento que adoptan los estudiantes de enfermería para contribuir a la mejora del aprendizaje y la salud de los mismos.

Sin embargo, el número de estudios que abordan la efectividad de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería frente al estrés generado en las prácticas clínicas es escaso. Esto puede deberse a la falta de comprensión del impacto que genera el estrés en la salud mental de los alumnos de enfermería^{14, 29}.

La función de un profesor de universidad es la de facilitarle al estudiante el acceso al conocimiento, ayudándole a desarrollar su capacidad de comprensión y reflexión, y fomentando en él capacidades y habilidades que le permitan ocupar un puesto en el mercado laboral. Los tutores son guías para los estudiantes y que en el desempeño de su labor transmiten una serie de valores, actitudes y comportamientos³¹.

Algunos estudios evidencian que el tutor puede tener un efecto positivo en los estudiantes al incrementar la sensación de autoeficacia y disminuir la percepción del estrés y soledad. Además, se ha explorado que los enfoques basados en la atención son efectivos para reducir la depresión, la ansiedad, el pensamiento negativo y el estrés, así como para aumentar la conciencia, el sueño y la concentración entre los estudiantes de enfermería^{24, 29}.

La autoeficacia se considera como una habilidad en la competencia personal que le permite a un individuo decidir su grado de esfuerzo y persistencia cuando se enfrenta a dificultades. Los docentes de la titulación deberían incidir en la adquisición de la autoeficacia de los estudiantes para que estos sean

capaces de enfrentarse a eventos producidos en el entorno sanitario, fomentando la independencia de los alumnos para solucionar un problema³².

Por consiguiente, el profesorado del Grado en Enfermería debería valorar y ofrecer estrategias de adaptación y afrontamiento para que los estudiantes puedan hacer frente a este tipo de situaciones. De esta forma, si son efectivas, servirían para plantear mejoras cada año, y conseguir una enseñanza de calidad para los futuros enfermeros¹⁴.

El desarrollo de los estudiantes de enfermería está fuertemente relacionado con su experiencia durante el aprendizaje clínico. Los estudiantes se muestran más satisfechos y entusiasmados cuando realizan períodos largos de práctica clínica y tienen una supervisión constante e individualizada por parte del profesorado de la titulación, debido a que notan una mejoría en su progreso como alumnos de enfermería³³.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios son beber, fumar y ser parte de una religión. Aunque también se identificaron estrategias como hablar con la familia y amigos, realizar ejercicio al aire libre o la búsqueda de ayuda en profesores y consejeros¹¹.

Así mismo, es importante implementar en los alumnos programas de promoción de la salud y de educación para la salud para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. La educación para la salud debe incluir estrategias educativas para el desarrollo de un estilo de vida saludable o para disminuir la fragilidad de los estudiantes ante el entorno socio-ambiental que afecta de forma negativa en la salud de los mismos²¹.

En conclusión, los alumnos de enfermería necesitan de programas educativos para conseguir controlar las situaciones clínicas y académicas estresantes. Por ello la participación de los docentes en su periodo de formación es fundamental. Solamente de esta forma se conseguirán unas prácticas clínicas de calidad que desemboquen en la plena satisfacción del alumnado de enfermería.

3. Hipótesis del trabajo

Existe una gran cantidad de estresores clínicos y académicos que afectan al bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería durante la realización de sus prácticas clínicas.

4. Justificación de la investigación

Los alumnos de enfermería están expuestos desde el inicio de la carrera universitaria a situaciones que generan niveles altos de ansiedad y estrés. Todos han experimentado ese sentimiento denominado estrés y saben que este, en pequeñas cantidades, puede ser beneficioso ya que permite un desempeño eficaz en ciertas situaciones y contribuye a la mejoría de su rendimiento. Sin embargo, cuando una situación estresante se prolonga en el tiempo, puede tener consecuencias negativas en el bienestar psicológico del individuo, siendo este incapaz de sobrellevar dicha situación^{34, 35}.

Por tanto, con este trabajo se pretende determinar los estresores percibidos por los estudiantes de enfermería de cuarto curso de la Universidad de La Laguna durante el desarrollo de sus prácticas clínicas.

Si se demuestra en la investigación la evidencia de una gran cantidad de estresores clínicos y académicos, servirá a las instituciones académicas y sanitarias para implementar programas efectivos de afrontamiento del estrés en estudiantes de enfermería. Si estos son capaces de manejar correcta y eficazmente las situaciones estresantes, mejoraría tanto su bienestar como su salud.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

- Determinar los estresores percibidos por los estudiantes de enfermería de cuarto curso de la Universidad de La Laguna durante la realización de las prácticas clínicas correspondientes al Prácticum.

5.2. Objetivos específicos

- Determinar si los estresores percibidos varían en función del género, la edad o la experiencia laboral.
- Valorar el nivel de preocupación de los estudiantes de enfermería respecto a:
 - La falta de competencia.
 - El contacto con el sufrimiento.
 - La relación con profesores de prácticas y compañeros.
 - La impotencia e incertidumbre.
 - El no controlar la relación con el enfermo.
 - La implicación emocional.
 - El dañarse en la relación con el enfermo.
 - Si el enfermo busca una relación íntima.
 - La sobrecarga.

6. Metodología

6.1. Diseño

Se trata de un estudio de carácter cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal.

6.2. Población y muestra

La población de estudio son los estudiantes de Grado de Enfermería de 4º curso matriculados en la asignatura de “Prácticum” en la Facultad de Ciencias de la Salud, Sección de Enfermería de la Universidad de La Laguna, Sede Tenerife y La Palma, durante el curso académico 2020/2021 que son 143 estudiantes.

En este estudio, el cálculo de la muestra para un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción esperada de pérdidas del 15%, se ha realizado con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

- n = Tamaño de la muestra
- N = Total de la población
- Z_{α}^2 = Nivel de confianza
- p = Probabilidad de éxito
- q = Probabilidad de fracaso
- d = precisión absoluta.

La muestra obtenida es de 105 estudiantes. Debido a que la muestra tiene un valor similar a la población de estudio, se utilizará la población como muestra para garantizar la obtención de los sujetos necesarios para realizar el estudio.

6.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Alumnos/as matriculados en la asignatura de “Prácticum” que se cursa en 4º curso de Grado en Enfermería de la Universidad de La Laguna y estar realizando las prácticas clínicas incluidas en el mismo.
- Consentimiento de participación voluntaria en el estudio.

Criterios de exclusión

- Alumnos/as que tengan asignaturas pendientes de cursos anteriores y que estén matriculados en la asignatura “Prácticum”.

6.4. Variables

Para conocer el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de cuarto curso se tendrán en cuenta las siguientes variables de estudio:

- Sexo: variable nominal con las categorías de hombre y mujer.
- Edad: los rangos de edad serían 18-25 años y >25 años, para comparar ambos grupos.
- Experiencia laboral: Sí/No. Y si es sí especificar.

- Variables incluidas en el cuestionario KEZKAK: Los rangos son los siguientes: 0-0,9 para nivel de preocupación bajo, 1-1,9 para nivel de preocupación medio; 2-3 para nivel de preocupación alto.
 - Falta de competencia.
 - Contacto con el sufrimiento.
 - Relación con profesores de prácticas y compañeros.
 - Impotencia e incertidumbre.
 - No controlar la relación con el enfermo.
 - Implicación emocional.
 - Dañarse en la relación con el enfermo.
 - El enfermo busca una relación íntima.
 - Sobrecarga

6.5. Instrumentos de medida y método de recogida de datos

Cuestionario KEZKAK “Preocupación” en euskera (Anexo 1)

Es un cuestionario que fue creado y validado por Zuripia et al.³⁶ en 2003, para detectar los estresores que afectan a los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas.

El cuestionario está compuesto por cuarenta y un ítems que reflejan las posibles situaciones estresantes durante las prácticas clínicas. Con este instrumento se pregunta a los estudiantes por la preocupación que genera cada una de las situaciones propuestas, donde 0 es igual a "no me preocupa nada", 1 es igual a "me preocupa algo", 2 es igual a "me preocupa bastante" y 3 es igual a "me preocupa mucho".

En ese sentido, no se trata de un cuestionario que mide el grado de estrés al que el sujeto está sometido en su trabajo diario, sino que trata de detectar lo que les parece más estresante del trabajo clínico de sus prácticas.

Las cuarenta y un situaciones a su vez están integradas en nueve factores, donde cada uno de ellos tiene un valor diferente ya que el número de preguntas por factor es distinto. Estos factores son:

1. Falta de competencia (once ítems): 1, 2, 3, 4, 5, 6,13,15,16,17,26

2. Contacto con el sufrimiento (diez ítems): 9, 10, 14, 18, 27, 29, 31, 32, 34, 39
3. Relación con profesores de prácticas y compañeros (seis ítems): 1, 12, 19, 20, 25, 28
4. Impotencia e incertidumbre (once ítems): 2, 3, 6, 14, 17, 20, 23, 32, 36, 38, 41
5. No controlar la relación con el enfermo (ocho ítems): 5, 7, 17, 20, 29, 30, 33, 39
6. Implicación emocional (cuatro ítems): 8, 21, 22, 31
7. Dañarse en la relación con el enfermo (cinco ítems): 11, 14, 15, 24, 26
8. El enfermo busca una relación íntima (dos ítems): 37, 40
9. Sobrecarga (cinco ítems): 30, 31, 34, 35, 36

El cuestionario KEZKAK, cuyo puntaje varía de 0 a 123, donde a mayor puntaje, más estresante es la práctica clínica para el estudiante. Altas puntuaciones indicarían sujetos muy preocupados, que perciben las situaciones planteadas como muy estresantes.

Se puede obtener una puntuación total y una puntuación por factores. La puntuación que obtenga de cada uno de los nueve factores tendrá rangos distintos debido a que cada uno tiene un número diferente de ítems. Para saber cuáles se perciben como más estresantes se deberá obtener una puntuación ponderada de cada uno de ellos, es decir, se dividirá la puntuación obtenida por el número ítems de cada factor. El resultado de cada uno de estos factores puede oscilar entre 0 y 3 puntos.

El cuestionario presenta una alta consistencia interna (α de Cronbach, 0,95).

6.6. Procedimiento para la recogida de datos

En primer lugar, se solicita a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de La Laguna el listado con los correos electrónicos institucionales de los estudiantes matriculados en cuarto curso de Grado en Enfermería (Sede Tenerife y La Palma) (**Anexo 2**).

Se les envía una invitación por correo electrónico para participar en este estudio. En el mismo se les informa del propósito del estudio, la naturaleza voluntaria de completar y enviar el cuestionario, que los datos se manejarán sin identificar información personal, que solo la gestionará el investigador, y se incluye un enlace al cuestionario electrónico. El envío del cuestionario cumplimentado se considera como consentimiento para participar en el estudio.

El cuestionario estará disponible en ese enlace en formato digital, utilizando la herramienta de Formularios de Google. La recogida de datos se realizará durante los dos últimos meses (noviembre-diciembre) del primer cuatrimestre y durante este tiempo, se enviarán tres recordatorios por correo electrónico.

Tras la recogida de los datos, los mismos se codificarán en base de datos para posteriormente ser procesados estadísticamente.

6.7. Análisis de los datos

Para el procesado de los datos y el análisis de los mismos, se utilizará el programa informático estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0, en español.

Se realizará un análisis descriptivo de todas las variables incluidas en el estudio.

Para las variables cuantitativas, las técnicas estadísticas a utilizar serán análisis de media y desviación típica. Mientras que, para las variables cualitativas, se expresarán mediante la distribución de frecuencias relativas y porcentajes.

Para el análisis comparativo, se realizará la comparación de las variables cuantitativas por medio de la T de Student. Y para las variables cualitativas, se realizará la comparación con las medidas de la Chi-cuadrado de Pearson.

6.8. Limitaciones y consideraciones éticas

La principal limitación de este estudio es que utiliza medidas de autoevaluación por lo que existe la posibilidad de que los participantes falseen las respuestas. Ante esto, se pedirá que contesten con la mayor sinceridad posible ya que la encuesta es completamente anónima.

Otra de las limitaciones del estudio estaría asociada al género. La muestra estará constituida mayormente por mujeres, por lo que habría una falta de homogeneidad en el momento de analizar variables en función del género. Sin embargo, se debe considerar que la carrera de enfermería está cursada principalmente por mujeres.

El cuestionario proporciona la información y naturaleza del proyecto y además cumple con la protección de datos de los participantes, el cual se rige por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

El estudio no supone ningún riesgo para los estudiantes que participen. El anonimato de los mismos se respeta en todo momento ya que no se solicita en el cuestionario datos de identificación personal. Solamente se utilizarán los datos a nivel estadístico.

6.9. Aplicabilidad y utilidad práctica.

Con este estudio se pretende determinar las situaciones más estresantes percibidas por los alumnos que realizan sus prácticas clínicas en centros de atención sanitaria, además de ver cómo actúa en esa percepción variables como la edad y el sexo y la experiencia laboral.

Dependiendo de los resultados adquiridos, se podrá planificar intervenciones que otorguen al estudiante de estrategias como: desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, para aumentar las relaciones interpersonales (con los pacientes, familiares y profesionales de la salud), o capacidades de autocontrol emocional como técnicas de relajación o de tolerancia a la frustración.

En definitiva, serviría para beneficiar y ayudar el aprendizaje y mejorar la salud laboral del futuro profesional de enfermería y, por consiguiente, alcanzar una mejor calidad en el cuidado de las personas.

6.10. Presupuesto

Concepto	Cantidad	Coste
Recursos humanos		
Estadístico	1	200 €
Recursos materiales		
Impresora multifunción, tinta color, HP Officejet 3835, Fax, Wifi	1	69,90 €
Tinta de impresora – HP 302 negro	1	19,59 €
Paquete de 500 folios A4	1	3 €
TOTAL DEL PROYECTO		292,49 €

6.11. Cronograma

El proyecto se iniciará a finales del primer cuatrimestre del curso 2020/2021, se realizará la recogida de datos en los meses de noviembre y diciembre:

	Meses					
	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo
Presentación del proyecto						
Recolección de los datos						
Análisis de datos						
Redacción de los resultados						
Elaboración del informe final						
Publicación						

7. Bibliografía

1. López F, López MJ. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2011 [consultado el 25 enero de 2020]; 17(2): 47-54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000200006>
2. Antolín Rodríguez R, Pualto Durán MJ, Moure Fernández ML, Quintero Antolín T. Situaciones de las prácticas clínicas que provocan estrés en los estudiantes de enfermería. *Enfermería Global* [Internet]. 2007 [consultado el 25 de enero de 2020]; 6 (1): 1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/eglobal.6.1.264>
3. Vargas Orozco CM, Villarreal Sotelo K, Guevara López C, Andrade Trillo MY. Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Psicología y Ciencias del Comportamiento* [Internet] 2014 [consultado el 2 de febrero de 2020]; 5 (1): 36-44. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
4. Spielberg CD, Gorsuch RL, Lushene RE (1988). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. 2ª ed. Madrid. TEA Ediciones.
5. Ries F, Castañeda Vázquez C, Campos Mesa MC, Castillo Andrés O. Relationship among state and trait anxiety in sport competitions. *CPD* [Internet] 2012 [consultado el 2 de febrero de 2020]; 12(2): 9-16. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=en.
6. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar y Subjetividad*. [Internet] 2003 [consultado el 3 de febrero de 2020]; 3(1): 10-59. Disponible en: http://hp.unifor.br/pdfs_notitia/141.pdf
7. Cardona Arias JA, Pérez Restrepo D, Rivera Ocampo S, Gómez Martínez J, Reyes A. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* [Internet]. 2015 [consultado el 3 de febrero de 2020] 11(1): 79-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>

8. Eduardo Slipak O. Historia y concepto del estrés. ALCMEON [Internet] 1991 [consultado el 7 de febrero de 2020] 3; 355-360. Disponible en: http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm
9. Fernández Martínez M.E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía de la Universidad de León.
10. Bonfill Accensi E. (2016). Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención. Tesis Doctoral. Departamento de Enfermería. Universitat Rovira I Virgili.
11. Silva Sánchez DC. Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. Revista Ciencia y Cuidado. [Internet] 2015 [consultado el 5 de febrero de 2020] 12 (1): 119-133. Disponible en: <https://doi.org/10.22463/17949831.332>
12. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española. Título del epígrafe "Estrés". [Consultado el 7 de febrero de 2020] Recuperado de: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
13. Belloch A, Sandín B, Ramos F. Manual de Psicopatología [Internet] Madrid: McGraw-Hill; 1995 [consultado el 7 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/04/Manual-de-psicopatolog%C3%ADa.-Volumen-II.pdf>
14. Pérez Contreras R.M. (2015) Estrés percibido por el alumnado de nuevo ingreso al Grado en Enfermería. Tesis Doctoral. Departamento de Enfermería de la Universidad de Huelva.
15. Zavala Zavala J. Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación [Internet] 2008 [consultado el 12 febrero de 2020]; 17(32); 67-86. Disponible en: http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1817/2008_Zavala_Estr%C3%A9s%20y%20burnout%20docente-%20conceptos%2c%20causas%20y%20efectos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Martínez Arroyo A, Gómez González J. Formalización del concepto de afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la salud. Revista ENE

- [Internet] 2017 [consultado el 14 de febrero de 2020]; 11(3). Disponible en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/744>
17. de Dios Duarte MJ, Varela Montero I, Braschi Diaferia L, Sánchez Muñoz E. Estrés en estudiantes de enfermería. Educ Med Super [Internet]. 2017 [consultado el 10 de febrero de 2020]; 31(3): 110-123. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013&lng=es.
18. Heredia D, Sebastián Piemontesi L, Pérez E. Adaptación de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU). Aval Psico, [Internet] 2008 [consultado el 15 de febrero de 2020]; 7 (1): 1-9. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000100003&lng=pt.
19. González Cabanach R, Fariña Rivera F, Freire C, González P, Ferradás M. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. European journal of education and psychology [Internet] 2013 [consultado el 15 de febrero de 2020] 6(1); 19-32. Disponible en: [https://dialnet-unirioja-es.accedys2.bbtck.ull.es/servlet/articulo?codigo=4832223](https://dialnet-unirioja.es/accedys2.bbtck.ull.es/servlet/articulo?codigo=4832223)
20. Berrio García N, Mazo Zea R. Estrés académico. Revista de Psicología [Internet] 2011 [consultado el 16 de febrero de 2020] 3 (2); 65-82. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
21. Satchimo Namalyongo A, Nieves Ach ZI, Grau R. Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. Psicogente [Internet]. 2013 [citado 16 de febrero de 2020]; 16(29). Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1947>
22. Mazo Zea R, Londoño Martínez K, Gutiérrez Vélez YF. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Informes Psicológicos [Internet]. 2013 [consultado el 17 de febrero de 2020]; 13(2):121–34. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/accedys2.bbtck.ull.es/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=99248258&lang=es&site=ehost-live>

23. Yansheng Ye, Rujun Hu, Zhihong Ni, Ning Jiang, Xiaolian Jian. Effects of perceived stress and professional values on clinical performance in practice nursing students: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today* [Internet] 2018 [consultado el 20 de febrero de 2020]; 71(2018); 157–162. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.036>
24. Yüksela A, Bahadır-Yılmaz E. The effect of mentoring program on adjustment to university and ways of coping with stress in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today* [Internet] 2019 [consultado el 20 de febrero de 2020] 80 (2019); 52-58. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.06.006>
25. Riley JM, Collins D, Collins J. Nursing students' commitment and the mediating effect of stress. *Nurse Education Today* [Internet] 2019 [consultado el 20 de febrero de 2020]; 76 (2019); 172 – 177. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.018>
26. López González JM, Orbañanos Peiro L, Cibanal Juan ML. Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería. *Sanid. Mil.* [Internet]. 2013 [consultado el 24 de febrero de 2020]; 69(1): 13-21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000100003>
27. Moya Nicolás M, Larrosa Sánchez S, López Marín C, López Rodríguez I, Morales Ruiz L, Simón Gómez A. Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global* [Internet] 2013 [consultado el 24 de febrero de 2020]; 12 (31): 232-243. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014&lng=es.
28. Universidad de La Laguna [Internet]. Santa Cruz de Tenerife: Universidad de La Laguna [consultado el 31 de marzo de 2020] Grado en Enfermería. Estructura del Plan de Estudios [aprox 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.ull.es/grados/enfermeria/plan-de-estudios/estructura-del-plan-de-estudios/>
29. Beanlands H, McCay E, Fredericks S, Newman K, Rose D et al. Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: A pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse*

- Education Today [Internet] 2019 [consultado el 24 de febrero de 2020]; 76 (2019): 222–227. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009>
30. Gurkováa E, Zeleníkováb R. Nursing students' perceived stress, coping strategies, health and supervisory approaches in clinical practice: A Slovak and Czech perspective. Nurse Education Today [Internet] 2018 [consultado el 24 de febrero de 2020]; 65 (2018); 4–10. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.023>
31. Sanz Blas S, Ruiz Mafé C, Pérez Pérez I. El Profesor universitario y su función docente [Internet] 2014 [consultado el 27 de marzo de 2020]; 3 (5): 97-113. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31644/IMASD.5.2014.a05>
32. Xuhua Hea F, Turnbullb B, Kirshbaumb MN, Phillipsb B, Klainin-Yobasc P. Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. Nurse Education Today [Internet] 2018 [consultado el 20 de febrero de 2020]; 68 (2018); 4–12. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
33. Admia,H, Moshe-Eilonb Y, Sharonc D, Man M. Nursing students' stress and satisfaction in clinical practice along different stages: A cross-sectional study. Nurse Education Today. [Internet] 2018 [consultado el 20 de febrero de 2020]; 68 (2018): 86–92. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.027>
34. Pades Jiménez A, Homar Amengual C. El estrés de los estudiantes en las prácticas clínicas de enfermería. ROL de enfermería [Internet] 2006 [consultado el 16 de enero de 2020]; 29(9): 19-24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2107901>
35. MedlinePlus. El estrés y su salud [sede Web] Biblioteca Nacional de los EEUU; 2018 [consultado el 15 de enero de 2020]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
36. Zupiria Gorostidi X, Uranga Iturriotz M.J. Alberdi Erize MJ, Barandiaran Lasa M. KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Gac Sanit [Internet] 2003 [consultado el 29 de abril de 2020]; 17 (1): 37-51. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/gsv17n1/orig5.pdf>

8. ANEXOS

8.1. Anexo 1: Cuestionario KEZKAK

El presente cuestionario presenta las situaciones que pueden ocasionar estrés en los alumnos de enfermería. Lee cada apartado y señala de 0 a 3 (0: nada; 1: algo; 2: bastante; 3: mucho) dependiendo del nivel de preocupación que le ocasione cada uno.

No existen respuestas buenas ni malas, solamente conteste sinceramente señalando la respuesta que mejor describa tu preocupación. Los datos utilizados en este cuestionario son completamente anónimos y solamente serán utilizados de forma estadística.

Género: Mujer Hombre

Edad:

	0: Nada	1: Algo	2: Bastante	3: Mucho
1. No sentirme integrado en el equipo de trabajo.				
2. Hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente.				
3. Sentir que no puedo ayudar al paciente.				
4. Hacer daño psicológico al paciente.				
5. No saber cómo responder a las expectativas de los pacientes.				
6. Hacer daño físico al paciente.				
7. No saber cómo responder al paciente.				
8. Que me afecten las emociones del paciente.				
9. Tener que dar malas noticias.				
10. Tener que hablar con el paciente de su sufrimiento.				
11. Que el paciente me trate mal.				
12. La relación con los profesionales de la salud.				
13. Contagiarme a través del paciente.				
14. Que un paciente que estaba mejorando comience a empeorar.				
15. Pincharme con una aguja infectada.				
16. Confundirme de medicación.				
17. "Meter la pata".				
18. Ver morir a un paciente.				
19. La relación con el profesor responsable de prácticas de la escuela.				
20. Encontrarme en alguna una situación sin saber qué hacer.				

	0: Nada	1: Algo	2: Bastante	3: Mucho
21. Implicarme demasiado con el paciente.				
22. Que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante.				
23. No poder llegar a todos los paciente.				
24. Que el paciente no me respete.				
25. La relación con profesor asociado clínico.				
26. Recibir la denuncia de un paciente.				
27. Tener que estar con la familia del paciente cuando éste se está muriendo.				
28. La relación con los compañeros estudiantes de enfermería.				
29. Encontrarme ante una situación de urgencia.				
30. Tener que estar con un paciente con el que es difícil comunicarse.				
31. Tener que estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia.				
32. Tener que realizar procedimientos que producen dolor al paciente.				
33. No saber cómo "cortar" al paciente.				
34. Tener que trabajar con pacientes agresivos.				
35. La sobrecarga de trabajo.				
36. Recibir órdenes contradictorias.				
37. Que un enfermo del otro sexo se me insinúe.				
38. No encontrar al médico cuando la situación lo requiere.				
39. Tener que estar con un paciente terminal.				
40. Que el paciente toque ciertas partes de mi cuerpo.				
41. Las diferencias entre lo que aprendemos en clase y lo que vemos en prácticas.				

8.2. Anexo 2: Solicitud de acceso al listado con los correos electrónicos institucionales de los estudiantes de Grado en Enfermería.

Yo, María Magdalena Pérez Sánchez, alumna de 4º curso de Grado de Enfermería de la Universidad de La Laguna, con DNI 79080960Z, actualmente me encuentro realizando el Trabajo de Fin de Grado titulado “Determinación de los Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas (Prácticum) de la Universidad de La Laguna” bajo la tutorización de D^a M^a del Cristo Robayna Delgado, profesora titular del Departamento de Enfermería de la Universidad de La Laguna.

Con este trabajo se pretende conocer los estresores percibidos por los estudiantes de enfermería de cuarto curso de la Universidad de La Laguna durante la realización de las prácticas clínicas correspondientes al Prácticum. Por lo tanto, necesitaría que me proporcionara el listado de los correos electrónicos institucionales de los estudiantes matriculados en cuarto curso de Grado en Enfermería de las Sedes de Tenerife y La Palma, para poder enviar a los estudiantes el cuestionario utilizado en mi Trabajo de Fin de Grado.

Para cualquier información más detallada que precise, puede ponerse en contacto conmigo a través del correo electrónico: alu0101014609@ull.edu.es

Muchas gracias por su colaboración. Un cordial saludo.

En La Laguna a, ____ de _____ de 2020

Fdo: