

ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DURANTE SUS PACTICAS
CLINICAS: UNA REVISION SISTEMATICA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA



Nidia Jerez Blanquiset
Eliana María Gómez García

Medellín, Colombia
2017



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la comisión Asesora del Proyecto de investigación: "**Estrés de los estudiantes de enfermería durante sus practicas clinicas: una revisión sistemática**", elaborado por los estudiantes: ELIANA MARÍA GÓMEZ Y NIDIA PATRICIA JEREZ del programa de ENFERMERÍA, nos permitimos conceputar que éste cumple con los criterios teóricos, metodológicos y de redacción exigidos por la Facultad de Ciencias de la Salud y por lo tanto se declara como:

APROBADO ACEPTABLE

Medellin, 8 de junio 2017

MG. JOSE CHÁVEZ
Coordinador Investigación FCS

OLGA LILIANA MEJIA
Jurado

Nidia Patricia Jerez
Estudiante

Eliana Maria Gómez
Estudiante

Personería Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 8 de junio de 1983 / NIT 960.403.751-3

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 250 83 28 Fax. 250 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>

Contenido

1.	INTRODUCCIÓN.....	8
1.1.	PREGUNTA INVESTIGATIVA.....	12
1.2.	OBJETIVO.....	12
2.	MÉTODOS.....	12
2.1.	EVALUACION DE RIESGO SESGO.	20
2.2.	LIMITACIONES.....	25
3.	RESULTADOS Y DISCUCIONES	26
3.1.	Factores generadores de estrés.....	28
3.1.1.	Contacto con el sufrimiento.....	31
3.1.2.	Conocimiento y habilidades.....	32
3.1.3.	Relaciones sociales	32
3.1.4.	Sobrecarga de trabajo	33
3.1.5.	Relaciones con el tutor	33
3.1.6.	Rechazo	33
3.1.7.	Otras fuentes de estrés	34
3.2.	Consecuencias del estrés	35
3.2.1.	Biológicas.....	37
3.2.2.	Sociales.....	38
3.3.	Estrategias de afrontamiento.....	39
4.	CONCLUSIONES.....	44
5.	APRENDIZAJE	46

6. REFERENCIAS	47
----------------------	----

TABLA DE GRÁFICOS

Grafico 1 Clasificación de los artículos.....	16
Grafico. 2 Tipo de artículos	17
Grafico 3 País de procedencia de los artículos.	17
Grafico 4 Base de datos.	18
Grafico 5 Aporte de los artículos.	18
Grafico 6 Porcentaje de artículos revisados	19

FACTORES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DURANTE SUS PRÁCTICAS CLÍNICAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA¹

ELIANA MARIA GOMEZ²

NIDIA JEREZ³

RESUMEN

Introducción: El estrés académico en los estudiantes de enfermería ha sido estudiado en diversos países. A través de este escrito se presenta una revisión bibliográfica sobre los factores generadores de estrés, consecuencias y formas de afrontamiento de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas. **Pregunta:** ¿Cuáles son los factores estresantes de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas? **objetivos:** identificar los factores estresantes de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas **Metodología:** Para este propósito, se realizó una revisión en las bases de datos MEDLINE, PUBMED, SciELO, LILACS, SCOPUS, CLINICALKEY y EBSCO; identificándose 54 artículos relacionados con el tema de los cuales 45 cumplían con los criterios de inclusión los cuales son: Artículos científicos publicados en las bases de datos con fechas del 2011 en adelante, en inglés y español, indexados en pubindex, por ultimo artículos con coherencia entre la introducción y los resultados, para el desarrollo de esta revisión se tuvieron algunas los descriptores utilizados para la búsqueda de información fueron: estrés (stress) (Burnout), estrés académico (academic stress), prácticas clínicas (clinical clerkship), estudiantes de enfermería (nursing students). La información que se revisa comprende del año 2011 en adelante, finalmente se construyó una base de datos en Excel cuyas columnas filtraban cierta características de los artículos seleccionados tales como fecha de edición , clasificación, resultados relevantes para la construcción del presente escrito, entre otras. Con los cual eventualmente se realizó la construcción de la presente revisión sistemática, **limitaciones:** el acceso a bases de datos, comprensión del idioma

¹ Este artículo es realizado por estudiantes del décimo semestre del programa de Enfermería de la

² Estudiante de enfermería en formación, correo: eliga789@hotmail.com

³ Estudiante de enfermería en formación, correo: nidiajeres@hotmail.com

inglés. **Conclusiones:** se tiene que los factores generadores de estrés en los estudiantes de enfermería durante su práctica clínica son: Contacto con el sufrimiento, conocimiento y habilidades, relaciones sociales, sobrecarga de trabajo, relaciones con el tutor y rechazo. Las consecuencias son: fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña, problemas de la digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia entre otros. Manifestaciones psicológicas: incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración. Manifestaciones comportamentales: conflictos o tendencias a polemizar o discutir, desgano. Los resultados de esta revisión sugieren la ampliación de estudios que profundicen sobre los factores generadores de estrés en estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas y de esta forma generar estrategias para minimizar su impacto. Las medidas de afrontamiento dependen del estudiante que pueden ser activos o de evitación

PALABRAS CLAVE

Estrés, Estrés Académico, Prácticas Clínicas, Estudiantes de Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Academic stress in nursing students has been studied in several countries. This paper presents a bibliographic review on the factors that generate stress, consequences and coping ways of nursing students during their clinical practice. Question: What are the stressors of nursing students during their clinical practice? **Objectives:** To identify the stressors of nursing students during their clinical practice **Methodology:** For this purpose, a review was performed on the MEDLINE, PUBMED, SciELO, LILACS, SCOPUS, CLINICALKEY and EBSCO databases; Identifying 54 articles related to the topic of which 45 met the inclusion criteria which are: Scientific articles published in the databases with dates from 2011 onwards, in English and Spanish, indexed in pubindex, last articles with consistency Between the introduction and the results, for the development of this review had some descriptors used for the search of information were: stress (Burnout), academic stress, clinical clerkship, students of Nursing students. The information that is reviewed comprises from year 2011 onwards, finally an Excel database was built whose columns

filtered certain characteristics of the selected articles such as date of edition, classification, results relevant to the construction of this writing, among others. With which eventually the construction of this systematic review was carried out, limitations: access to databases, compression of the English language. **Conclusions:** the stress-generating factors in nursing students during their clinical practice are Contact with suffering, knowledge and skills, social relationships, work overload, relationships with the guardian and rejection. The consequences are chronic fatigue, headaches, migraine, problems of digestion, scratching or biting nails and drowsiness among others. Psychological manifestations: inability to relax and to be calm, feeling of depression, sadness, anxiety, anguish, despair and problems of concentration. Behavioral manifestations: conflicts or tendencies to polemize or argue, reluctance. The results of this review suggest the expansion of studies that examine the factors that generate stress in nursing students during their clinical practices and, in this way, generate strategies to minimize their impact. Student-dependent coping measures that may be active or avoidable

KEYWORDS

Stress, Academic Stress, Clinical Clerkship, Nursing Students-

1. INTRODUCCIÓN

Enfrentar la vida académica en el nivel universitario genera nuevas experiencias y cambios para los estudiantes, debido a que no solo es el inicio de un aprendizaje sino el compromiso de cumplir con las tareas asignadas en la academia. Si bien la realización de prácticas es un aspecto importante en todas las carreras, en la enfermería como disciplina del área de salud es fundamental para facilitar que los alumnos tengan contacto con la realidad asistencial y puedan poner en práctica los conocimientos teóricos.

En el proceso de formación de los estudiantes de enfermería, las prácticas clínicas son un componente esencial que al integrarse con el componente teórico, “potencia el desarrollo de las competencias teóricas y habilidades prácticas en el contexto real del aprendizaje” (1). Las prácticas clínicas se incluyen en los currículos de enfermería desde los primeros semestres, con objetivos de aprendizaje claramente definidos a lo largo del desarrollo del proceso de formación profesional y con el propósito final de que los alumnos adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para el desempeño de su futura tarea profesional.

En los últimos años hay un reconocimiento cada vez mayor de las tensiones que intervienen en la formación de enfermería (2). Si bien es cierto que los estudiantes al momento de realizar sus prácticas tienen gran ilusión y expectativa, respecto al inicio del proceso de prácticas clínicas, Alzayyat y Al-Gamal (3) encontraron que el período inicial de la educación clínica es muy estresante para los estudiantes de enfermería, principalmente por la falta de los conocimientos y habilidades, el cuidado que deben proporcionar a los pacientes y la carga de trabajo. Ferrer et al (4) realizaron un estudio que pone de manifiesto que al incorporarse a las prácticas clínicas, los estudiantes creen tener suficientes conocimientos, pero presentan un alto grado de ansiedad que va disminuyendo a medida que avanzan los cursos. Por su parte, Reza et al (1) mencionan que “los alumnos, al inicio de su experiencia de intervención ante el dolor humano generan estrés e impotencia”.

Es así como el entorno en el cual los estudiantes de enfermería realizan sus prácticas clínicas, proporciona diversos “estímulos generadores de estrés debido al contacto con las

enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la muerte de los pacientes, o el hecho de tener que desempeñar un nuevo rol para el que aún no se está completamente preparado” (5).

El estrés es considerado como un problema de salud pública que afecta a la población mundial. Según expertos el estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio (6), así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que los trastornos relacionados con el estrés serán una de las principales causas de discapacidad en el año 2020 (7). Debido a la importancia que ha cobrado el estrés como un problema de salud mental en la población mundial, el soporte mental que pueda darse a quien lo padece es fundamental para cambiar la situación.

Hans Selye, iniciador del concepto, tomó de la ingeniería la denominación estrés y la define, según Lamk, como "fuerza que tiende a distorsionar un cuerpo, o parte de él y que induce tensión que puede causar fatiga en el material, lo que se denomina Strain" (8). Así mismo Selye, según Stora (9) define el estrés como un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo o diferentes agentes nocivos del ambiente, de naturaleza física o química. Por lo tanto existe estrés cuando se presentan sentimientos de agotamiento emocional y físico asociados a una sensación de frustración y fracaso.

Respecto a las situaciones de estrés que enfrentan los estudiantes en su proceso de formación, los estudios sobre el estrés académico lo han definido como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

Orlandini, según Stora (9) concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar.

Barraza (10) uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el estrés académico, lo define desde el modelo sistémico

cognoscitivista como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Para Águila et al (11) los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Los estudios informan un aumento general en la gravedad y la extensión de los problemas de salud mental entre estudiantes universitarios.

La literatura sobre el problema de salud mental en los estudiantes de enfermería identifica fuentes académicas y personales de estrés y esfuerzos de afrontamiento, con énfasis en el estrés y la ansiedad asociados con la práctica clínica (12). Respecto a los factores contribuyentes del estrés en estudiantes de enfermería, en el año 2014 se realizó un estudio en una universidad de Singapur y los resultados mostraron que los estudiantes de tercer año de enfermería tenían mayores niveles de estrés que los estudiantes de primer y segundo año, así como la satisfacción en cuanto al cumplimiento durante la práctica clínica fue el factor más influyente en la predicción del estrés (12).

En Reino Unido se hizo una investigación del estrés en estudiantes de enfermería en salud mental de la Universidad de Cardiff, donde los participantes describieron cómo las demandas académicas a veces pueden ser insoportables durante las prácticas clínicas y describieron las actitudes negativas hacia ellos desde el personal (13). Wolf et al realizaron un estudio en estudiantes de tercer y cuarto año de enfermería en dos universidades del Medio Oeste para identificar los predictores de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas, encontrando que los estudiantes con mayores antecedentes de depresión, baja autoestima y poco apoyo social tenían más probabilidades de experimentar altos niveles de

estrés. El miedo al fracaso y la incompetencia clínica, las relaciones problemáticas y los problemas de gestión del tiempo se identificaron como factores de estrés importantes. Las estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos grupos incluyeron pensamiento positivo y apoyo social (14).

Una investigación realizada con 561 estudiantes de enfermería que habían completado su práctica clínica inicial en la escuela de enfermería más grande de Taiwán, mostró que el estrés para estos estudiantes provenía principalmente de la falta de conocimientos y habilidades profesionales, así como el cuidado de los pacientes. El mantenerse optimista tuvo un efecto principal positivo, que redujo la aparición de síntomas fisiol-psico-sociales y mejoró el estado físico-psico-social (15).

Un estudio realizado con estudiantes de enfermería durante sus prácticas hospitalarias, en una Unidad de Hospitalización a Domicilio (UHD) permitió identificar que los estresores más importantes son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre que les genera una situación clínica real (16).

El estrés que padecen los estudiantes de enfermería en sus prácticas clínicas es una reacción que les permite adaptarse a las exigencias difíciles del medio, pero que si supera determinado límite puede constituirse en un factor de riesgo. El deseo de los estudiantes de enfermería de cumplir los compromisos que demanda su proceso de formación, les puede llevar a sufrir de estrés, afectado los resultados no solo en su aprendizaje sino también a nivel emocional y fisiológico. “La sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas (enfermedad coronaria, úlcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades alérgicas, infecciones), o bien, psiquiátricas (ansiedad, depresión)” (17). Las implicaciones de salud durante el desarrollo de la práctica en estudiantes de enfermería como consecuencia del estrés, evidencian la necesidad de estudiar este fenómeno.

El estrés es una consecuencia inevitable de la vida de todos los seres humanos, por lo tanto se debe tomar conciencia de la importancia de este problema y su manejo. Es así como apoyados en la realidad actual que atraviesan los estudiantes de enfermería en el desarrollo de sus prácticas clínicas se plantean las siguientes preguntas ¿cuándo el estudiante de enfermería está en práctica, cuales son los factores generadores de estrés?

Para lograr dar respuesta a este interrogante se establece como objetivo realizar una revisión sistemática que permita identificar los factores generadores de estrés, las consecuencias y las formas de afrontamiento en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas.

1.1. PREGUNTA INVESTIGATIVA

¿Cuáles son los factores generadores de estrés de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas?

1.2. OBJETIVO

Identificar los factores generadores de estrés de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas

2. MÉTODOS

El estudio realizado se basa en una revisión sistemática con la cual se ha comprobado los factores estresores, consecuencias y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas teniendo en cuenta el objetivo planteado.

La pregunta PICO de la revisión sistemática es:

¿Cuáles son los factores estresores de los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas?

P: estudiantes de enfermería.

I: factores estresores.

C: durante sus prácticas clínicas.

O: aumentar la eficacia de los conocimientos frente a los factores estresores.

Para tratar el tema objeto de estudio, se efectuó una revisión bibliográfica a partir de aquellos trabajos académicos y científicos que se han desarrollado en torno al estrés que padecen los estudiantes de enfermería en el desarrollo de sus prácticas clínicas y los factores que lo generan.

Para el desarrollo de la revisión, se hace una búsqueda por conveniencia sistemática a través de internet en las siguientes bases de datos electrónicas: Información de Salud de la Biblioteca Nacional de Medicina (MEDLINE), National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e hacer Caribe em Ciências de Saúde (LILACS), motor de búsqueda bilingüe de información clínica (CLINICALKEY), (SCOPUS), También se tuvo en cuenta Google Académico y las bases de datos de la Corporación Universitaria Adventista (BVA, EBSCO).

Las palabras clave o descriptores que se usan para ubicar los artículos se establecieron en inglés y español, tomando como límite de fecha los últimos cinco años (año 2011 en adelante). Los descriptores usados fueron los arrojados por DeCS: Estrés (Burnout, Professional), estrés académico (academic stress), prácticas clínicas (clinical clerkship), estudiantes de enfermería (nursing students). Se utilizó el operador boleano AND que permite buscar resultados que contengan solo los términos de búsqueda especificados.

A partir de la definición de los descriptores, se procede a realizar la búsqueda en las bases de datos mencionadas anteriormente. En primer lugar se revisa el resumen (abstract) de los artículos hallados para determinar si estos tienen relación con el tema objeto de estudio. Es así como después de la búsqueda se localizaron 54 documentos relacionados con el tema de estudio.

En segundo lugar se revisa cada uno de los artículos, verificando que estos tengan información necesaria y relevante respecto a los factores generadores de estrés cuándo el estudiante de enfermería realiza sus prácticas clínicas. Se descartan aquellos artículos en los cuales no existe coherencia entre la introducción y los resultados, así como aquellos que tienen resultados no aplicables al tema de estudio.

Los criterios de inclusión y exclusión que se establecen en el proceso de selección de artículos se presentan en la tabla 1.

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos científicos publicados en las bases de datos: MEDLINE, PUBMED, SciELO, LILACS, EBSCO host, CLINICALKEY, SCOPUS.	Artículos de bases de datos diferentes a las seleccionadas.
Artículos científicos escritos entre los años 2011 y 2017.	Artículos científicos que se publiquen en fecha diferente a los años 2011 al 2017.
Artículos científicos publicados en los idiomas español o inglés.	Artículos científicos publicados en idiomas diferentes al español o inglés.
Artículos científicos que tuvieran al menos una palabra clave: Estrés (Burnout, Professional), estrés académico (academic stress), prácticas clínicas (clinical clerkship), estudiantes de enfermería (nursing students).	Artículos científicos que no tengan al menos una palabra clave.
Artículos científicos que estuvieran indexados en PUBLINDEX en una clasificación A1, A2, B o C.	Artículos científicos no indexados en PUBLINDEX.
Artículos científicos tipo artículo original.	Artículos científicos que no correspondan a la denominación de artículo original.
Artículos que tengan coherencia entre la introducción y los resultados.	Se descartan aquellos artículos en los cuales no existe coherencia entre la introducción y los resultados, así como aquellos que tienen resultados no aplicables al tema de estudio

Fuente: Elaboración propia

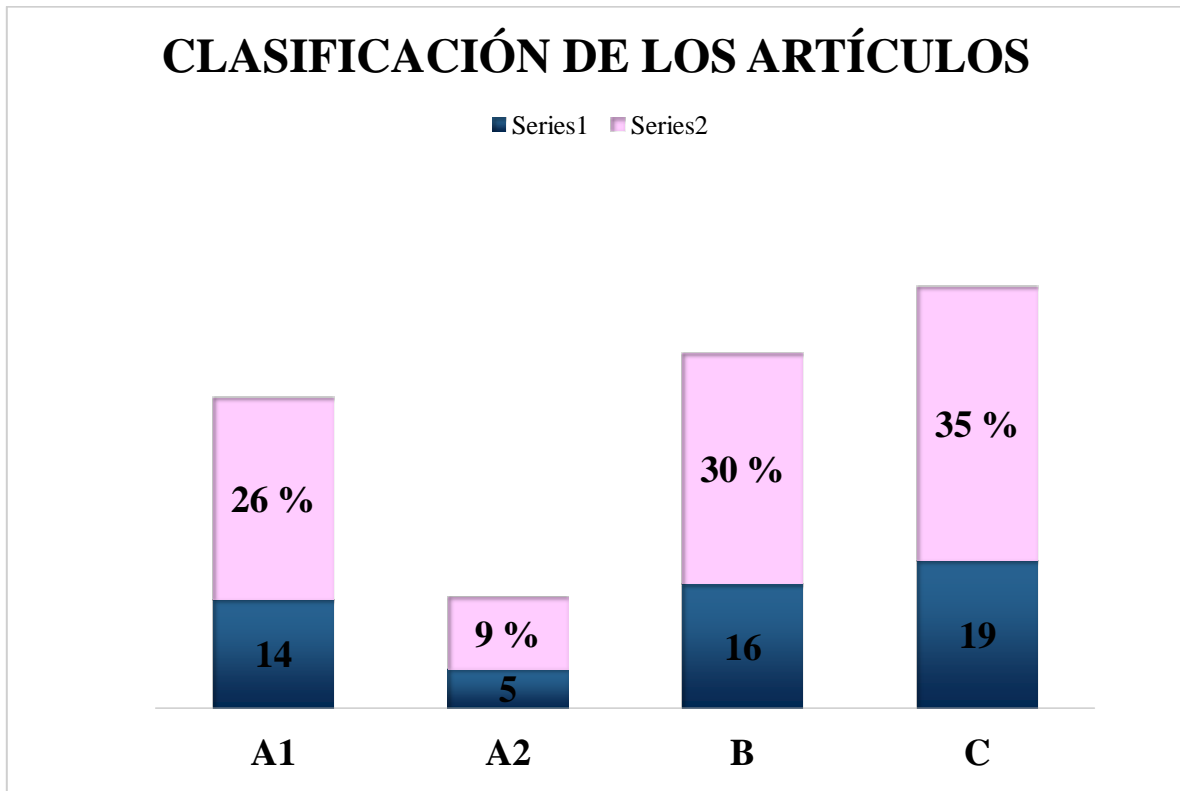
Después de realizar una revisión general de los artículos y verificando que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión fueron seleccionados 43 por cumplir con los criterios artículos.

Luego de acceder a los documentos relacionados con el objeto de estudio, se efectuó la lectura crítica de estos y su posterior análisis a través de una ficha bibliográfica donde se especificaron datos puntuales del artículo: nombre del documento, autores, ubicación, tipo de estudio, país en que se realizó el estudio, fecha en la cual se realizó, y notas importantes de cada uno relacionadas con el tema de estudio (metodología empleada, resultados, conclusiones y discusión), con lo cual se pudo realizar el desarrollo y resultado de la presente revisión, por último, se estructuró la revisión con base a la información obtenida durante todo el proceso de elaboración del presente escrito.

Una vez finalizado el paso previo se realizó la filtración de datos de la matriz agrupando la información por factores, consecuencias, afrontamiento del estrés con lo cual se pudo realizar el desarrollo y resultado de la presente revisión, por último, se estructuró la discusión con base a la información obtenida durante todo el proceso de elaboración del presente escrito con lo cual se pudo dar cumplimiento al objetivo de esta revisión. Finalmente se plantea la discusión y se establecen las conclusiones, tomando como referente la información obtenida de los artículos que se encontraban indexados en Publiindex.

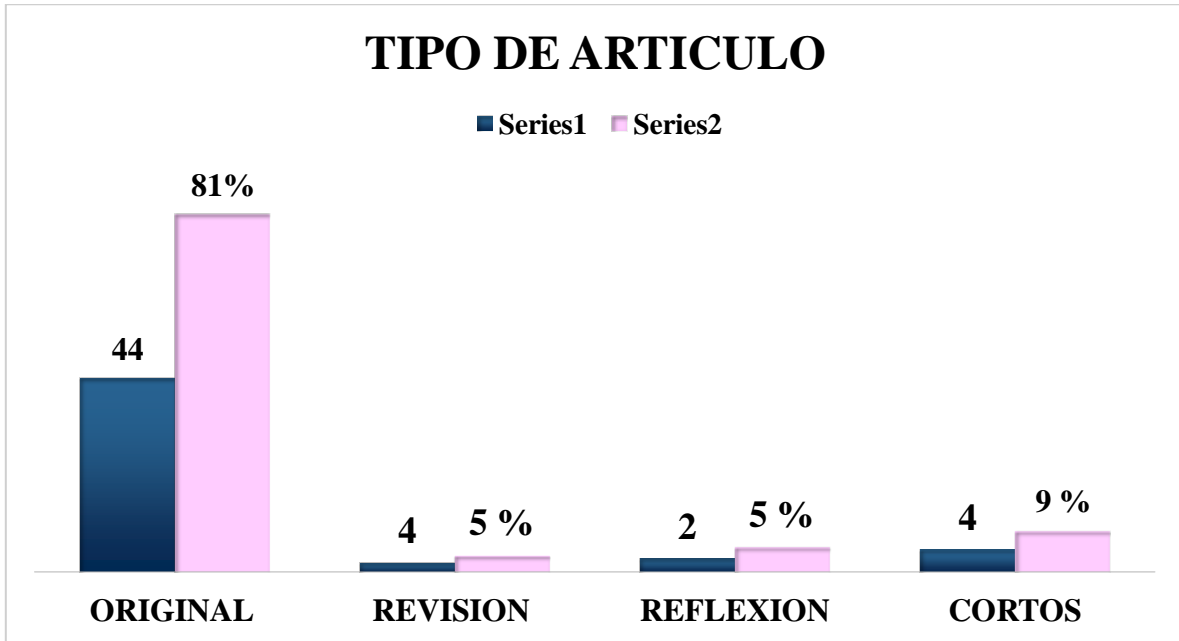
Consolidado de la matriz realizada en Excel.

Grafico 1 Clasificación de los artículos.



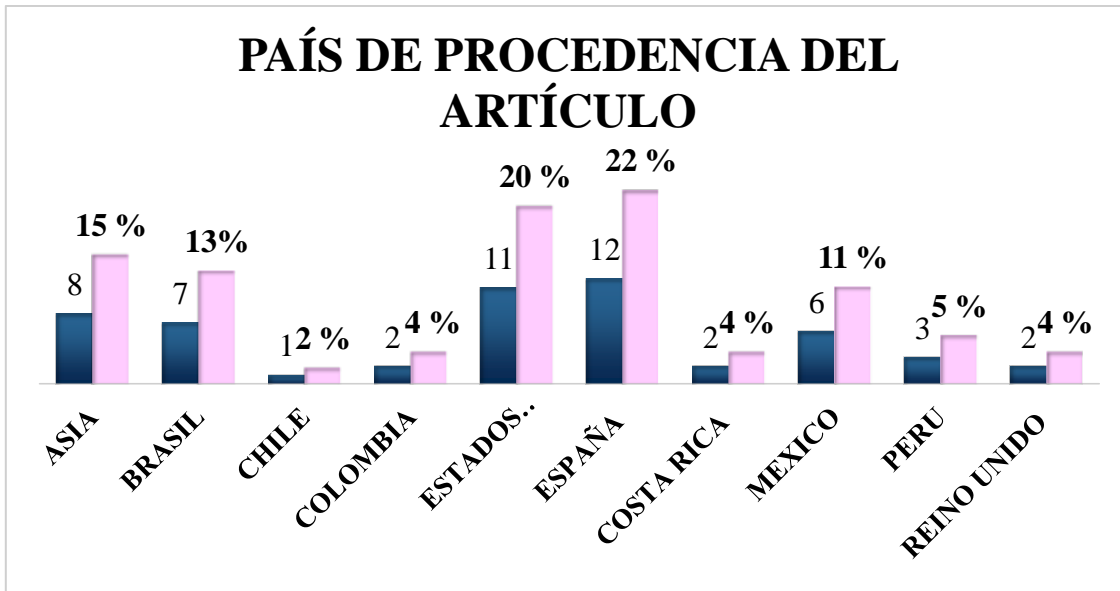
Fuente: Elaboración propia

Grafico. 2 Tipo de artículos



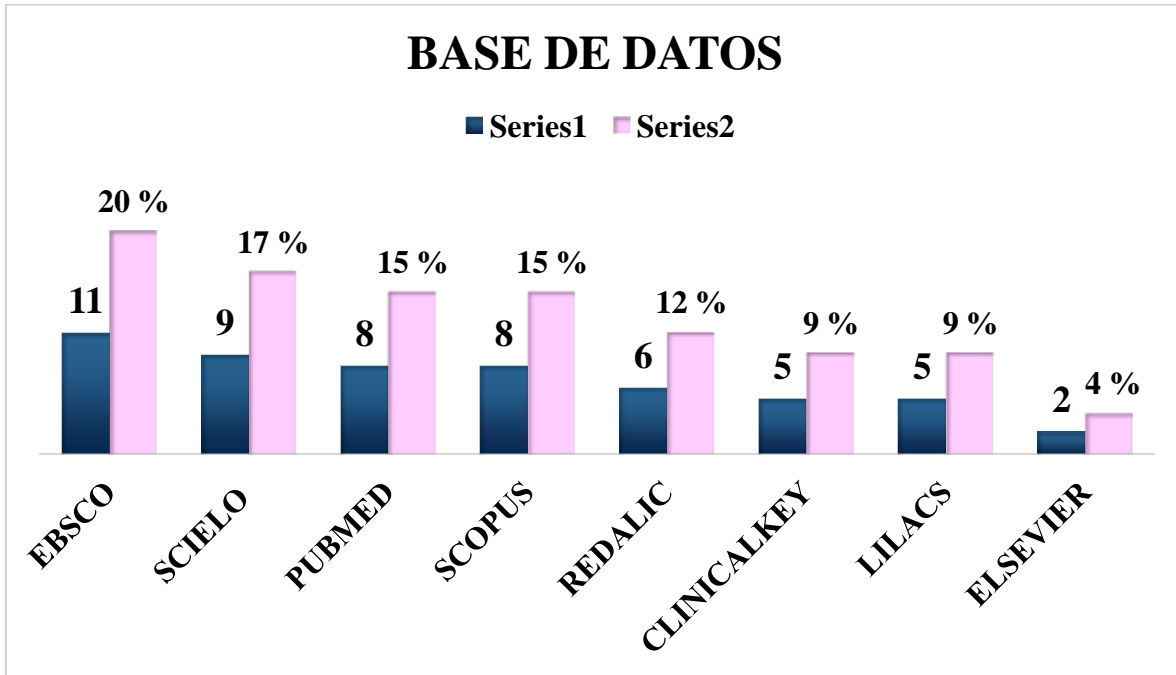
Fuente: Elaboración propia

Grafico 3 País de procedencia de los artículos.



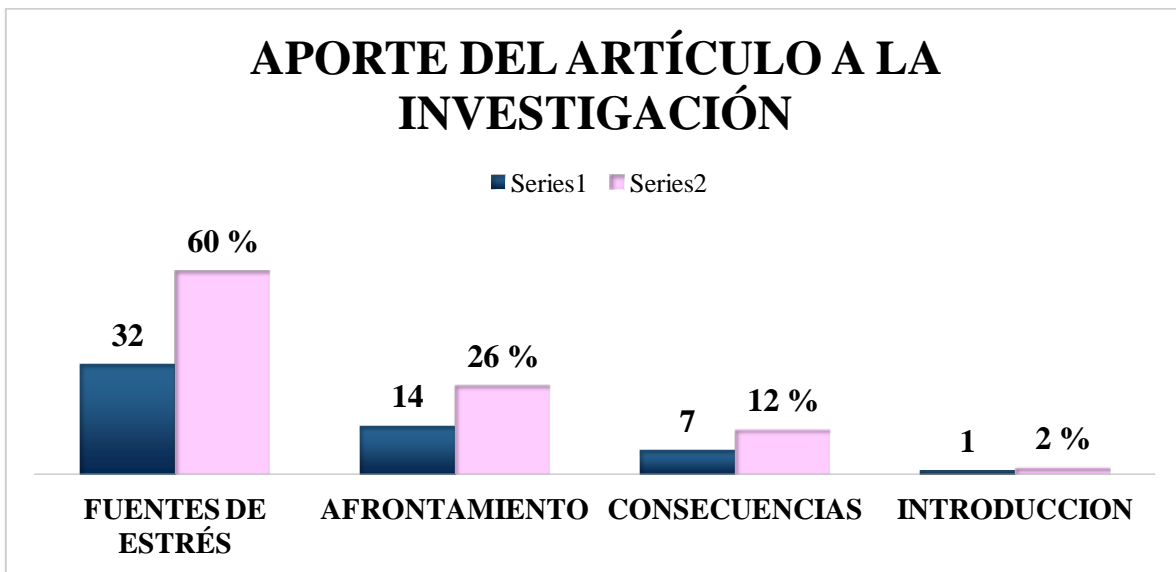
Fuente: Elaboración propia

Grafico 4 Base de datos.



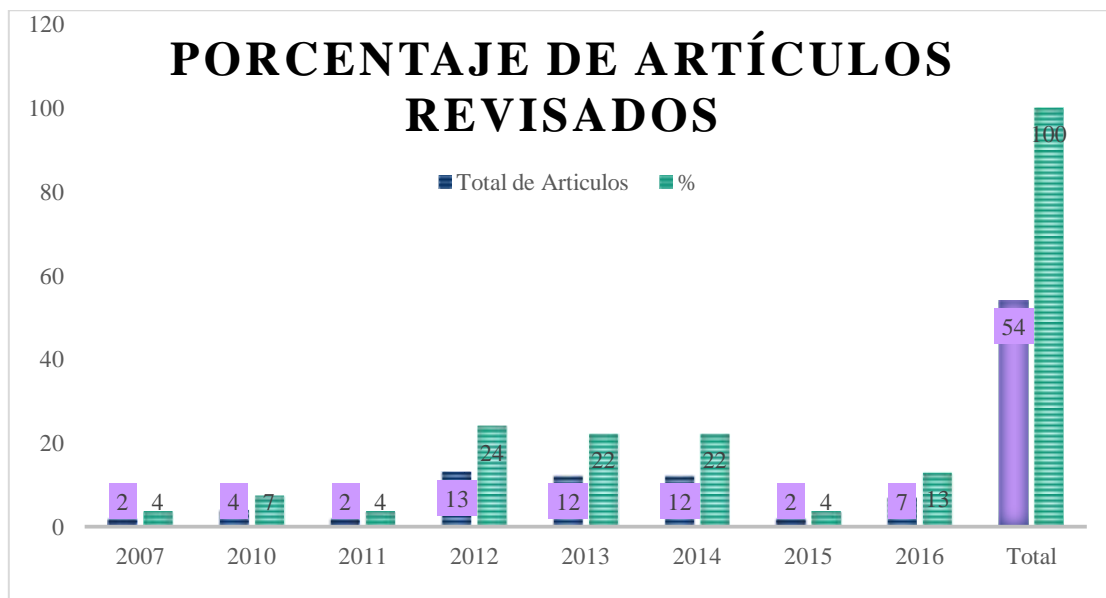
Fuente: Elaboración propia

Grafico 5 Aporte de los artículos.



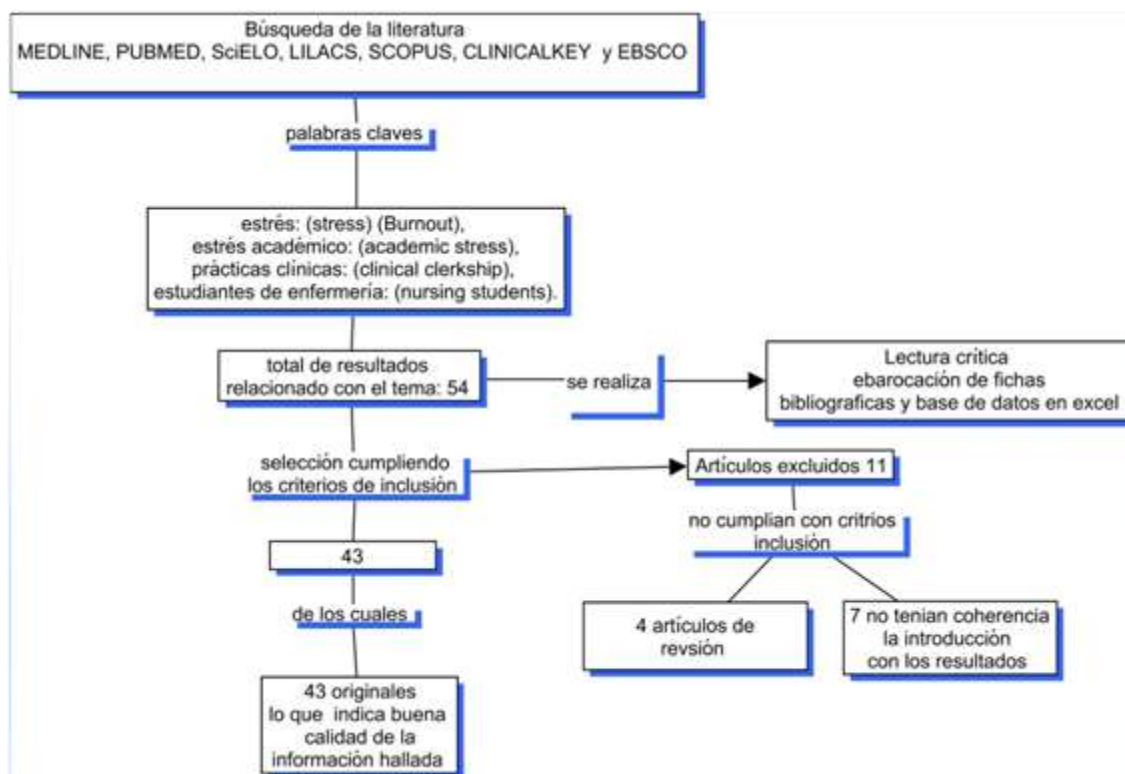
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6 Porcentaje de artículos revisados



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7 Flujo de búsqueda de información



2.1. EVALUACION DE RIESGO SESGO.

Para establecer la calidad metodológica y científica de los estudios se realizó una tabla con el diseño metodológico de cada estudio, y los instrumentos utilizados, y el tipo de estudio. Este proceso fue realizado por las investigadoras quienes de manera independiente analizaron cada ítem de la tabla.

Los hallazgos obtenidos en la tabla mostraron que, en general, los estudios incluidos en la presente revisión sistemática son metodológicamente de buena calidad, debido a que la mayoría son investigaciones originales y se encuentran indexadas en publintex.

Tabla 2 Evaluación de riesgo de sesgo

nombre del documento	tipo de estudio	metodología	número de la muestra	clasificación de documento
Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico	Estudio descriptivo transversal	cuestionario kezkaz	164	original
Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería	Estudio observacional, longitudinal y de carácter prospectivo de una cohorte (durante tres años)	cuestionario kezkaz	182	original
Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas	Transversal de corte descriptivo	cuestionario kezkaz	45 30 mujeres. 15 hombres	original

Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice	Estudio descriptivo de corte transversal	escala de Evaluación de estrés de Estudiantes de Enfermería de Costa y Polak	120	original
The Stress Sources of Nursing Students	cualitativo fenomenológico	entrevista de profundidad	15	original
A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education	revisión sistemática	búsqueda de base de datos	13 estudios utilizados para realizar la revisión	revisión
Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice	estudio descriptivo transversal	cuestionario kezkaz	116	original
A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students	estudio descriptivo transversal	escala de estrés percibida	400	original
Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences	método mixto cualitativo y cuantitativo	Escala Multidimensional de Apoyo Social. Cuestionario de Apoyo Social El Inventario de Estrés de Vida Estudiantil Y técnica de incidentes críticos	104 mujeres y 3 hombres	original
Stress and coping styles in Japanese nursing students	Análisis trasversal	cuestionario de salud en general	1324	original
Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students.	Transversal	evaluación de estrés en los estudiantes de enfermería	146	original
Stressors among nursing students at a public university.	Transversal	escala de Evaluación de estrés de Estudiantes de Enfermería de Costa y Polak	111	original
El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería	Descriptiva trasversal	Inventario de Estrés Académico y el AUDIT	82	original

Estrés académico en estudiantes universitario	Experimental	escala de apreciación del estrés	40	original
Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica	Cuantitativo no experimental	Maslach	289	original
Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem	Analítico transversal cuantitativo	evaluación de estrés en los estudiantes de enfermería	151	original
La experiencia de estudiantes de enfermería ante el dolor infligido en la práctica clínica	Fenomenológico	entrevista de profundidad individual	14 estudiantes de 21 años	original
Aprendizaje en entornos de simulación de alta fidelidad: evaluación del estrés en estudiantes de enfermería	Diseño cuasi-experimental	escala analógica visual	107	original
Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud	Cuantitativo	escala estresores académicos	258 estudiantes 228 mujeres, 33 hombres	original
Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study.	Descriptivo exploratorio	Escala de Estrés Percibida (PSS), Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) y Prueba de Red de Atención (ANT).	1420	original
Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in Singapore	Descriptivo transversal	Stressors in Nursing Students, que Fue desarrollado por Deary, Watson y Hogston	285	original
Mental health nursing studentsexperiences of stress during training: a thematic analysis of qualitative interviews	Cualitativo	entrevistas individuales semi-estructuradas	12	original
The calm before the storm? Burnout and compassion fatigue among undergraduate nursing students. ¿La calma antes de la tormenta? Burnout y fatiga de compasión entre los estudiantes de enfermería de pregrado.	Cualitativo	entrevistas individuales	436	original

Effects of Incivility in Clinical Practice Settings on Nursing Student Burnout. Efectos de la Incivilidad en la Práctica Clínica en Enfermería	Cuantitativos	escala (CIS)	126	original
indicador de estrategias de análisis de afrontamiento al estrés: análisis normativo y de su estructura factorial	Análisis factorial	indicador de estrategias de afrontamiento	162	original
Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university, Estrés entre los estudios de enfermería Estudiantes de una universidad pública brasileña	Transversal	escala de Evaluación de estrés de Estudiantes de Enfermería de Costa y Polak	111	original
Burnout and Stress Among Nurses in a University Tertiary Hospital Burnout - estrés en enfermeros de un hospital universitario de alta complejidad	Transversal analítico	Maslach	149	original
factores estresantes en las primeras experiencias clínicas	Descriptivo	cuestionario kezkaz	250	original
Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy Stress in nursing: A look from the Roy model	teorización			especial
Factores desencadenantes de estrés en los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas en la Escuela Universitaria de Enfermería A Coruña	Descriptivo transversal	cuestionario kezkaz	115	original
factores psicologicos asociados al estrés de las practicas clinicas externas en una muestra de estudiantes pregraduados de enfermeria	Dstudio transversal	cuestionario kezkaz	109	original
Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas	Estudio transversal, descriptivo, comparativo y correlacional	cuestionario kezkaz	215	original
Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana	No experimental descriptivo	Se aplicó el inventario SISCO (SIStémico COgnoscitivista), de Barraza Macías	324	original
La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento	Caracterización			original
características del estrés académico de los alumnos de educación media superior	Descriptiva	encuesta	356	original

Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia.	Revisión	búsqueda de base de datos		revisión
Factores derivados de los laboratorios intrahospitalarios que provocan estrés en estudiantes de enfermería	Estudio transversal cuantitativo	cuestionario kezkaz	129	original
Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos	Corto		57 artículos	original
Estrés y algunos aspectos relevantes de éste y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo	Revisión	búsqueda de base de datos	20 bibliografías	original
Investigation the Role of Personality Factors that Cause to Stress in University Students	Descriptivo	el Inventario de Estrés de Coudron (CSI) y el Inventario de Estilo Personal (PSI) de Hogan - Champagne fueron administrados en ellos	200	original
Pruebas Selectivas de Causas Posibles de Estrés Personal: Efectos en las Intenciones de Afrontamiento	Cualitativo	entrevistas		original
Estrés	Reflexión			reflexion
Mediación para tratar las causas de estrés temprano	Cuantitativo	cuestionario kezkaz	300	original
Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones	Exploratorio	cuestionario	216	original
Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar.	Reflexión			reflexion original
Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes	Descriptivo	escala de modo de afrontamiento de lazarus y escala multidimensional para la medición del bienestar	436	original
Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana. Un estudio con entrevistas semiestructuradas.	Cualitativo	entrevista semi-estructuradas	47	original
A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students.Un estudio descriptivo del estrés percibido entre los estudiantes norteamericanos de enfermería de pregrado	Descriptivo transversal	escala de estrés percibida	282	original

Predictors of Stress and Coping Strategies of US Accelerated vs. Generic Baccalaureate Nursing Students: An Embedded Mixed Methods Study	Métodos mixtos	cuestionario estrés percibido, escala de autoestima roseberng, escala multidimensional	210	original
perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility. A longitudinal study	Longitudinal	escala de apoyo social percibido	68	original
The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students.	Descriptivo trasversal	Cuestionario, pre test-pos test	80	original
Sources of Stress and Coping Behaviours in Clinical Practice among Baccalaureate Nursing Students	Descriptivo	escala de estrés percibida, escala de comportamiento de adaptación	597	Original
.Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses.	Longitudinal descriptivo	cuestionario de formación básica, escala de estrés percibida, inventario comportamiento de afrontamiento	75	original

2.2. LIMITACIONES

Las limitaciones generadas en esta revisión sistemática fue el acceso restringido a algunos artículos debido a que requería de pago o tarjeta de crédito para acceder a ellos, por otro lado acceder a la información se necesitaba tener tarjetas de crédito y dinero para así poder acceder a ellas, por último fue la comprensión del idioma ingles ya que la mayoría de artículos se encontraban en este.

3. RESULTADOS Y DISCUSIONES

En la tabla 2 se detallan los principales elementos de los artículos encontrados sobre los factores, consecuencias, afrontamiento, de estrés en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas.

Tabla 3 Caracterización de artículos

Tipo	Título	Año
ARTÍCULO CIENTÍFICO	Situaciones generadoras de estres en los estuandiantes de enfermeria	2011
	Stress and coping styles in Japanese nursing students	2012
	Stressors among nursing students at a public university	2012
	Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana. un estudio con entrevistas semiestructuradas.	2012
	Factores derivados de los laboratorios intrahospitalarios que provocan estrés en estudiantes de enfermería.	2012
	Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia.	2012
	Investigation the Role of Personality Factors that Cause to Stress in University Students	2012
	Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo	2012
	Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones	2012
	Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Revista de Humanidades	2012
	Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería	2013
	Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas	2013
	The Stress Sources of Nursing Students	2013
	A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students	2013
	Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences	2013
	Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes	2013
	Factores estresantes en las primeras experiencias clinicas	2013
	He calm before the storm? Burnout and compassion fatigue among undergraduate nursing students	2013
	Indicador de estrategias de analisis de afrontamiento al estrés: analisis	2013

normativo y de su estructura factorial	
Estrés y algunos aspectos relevantes de éste y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo	2013
Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes	2013
Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice	2014
Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem	2014
La experiencia de estudiantes de enfermería ante el dolor infligido en la práctica clínica	2014
Exploring the effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition: a descriptive study.	2014
Effects of incivility in clinical practice settings on nursing student burnout.	2014
Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana	2014
Factores desencadenantes de estrés en los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas en la Escuela Universitaria de Enfermería A Coruña	2014
Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos	2014
Pruebas Selectivas de Causas Posibles de Estrés Personal: Efectos en las Intenciones de Afrontamiento	2014
Estrés	2014
Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students.	2015
Mediación para tratar las causas de estrés temprano	2015
Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico	2016
Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice	2016
Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica	2016
Stress among nursing undergraduate students of a Brazilian public university	2016
Aprendizaje en entornos de simulación de alta fidelidad: evaluación del estrés en estudiantes de enfermería	2016
Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in	2016
Factores psicologicos asociados al estres de las practicas clinicas en una muestra de estudiantes pregraduados de enfermeria.	2016

3.1. FACTORES GENERADORES DE ESTRÉS

A través de la revisión de literatura, tal como como se detalla en la Tabla 3, se encuentra que los estresores fundamentales a los que se enfrentan los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, son: Contacto con el sufrimiento, conocimiento y habilidades, relaciones sociales, sobrecarga de trabajo, relaciones con el tutor y rechazo.

Tabla 3: Factores generadores de estrés

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	AUTORES	RESULTADOS
Fuentes de estrés	Emociones	Pulido M, Augusto J, López E.	Las fuentes principales de estrés entre los estudiantes fueron, en este orden: (1) incertidumbre y desamparo, (2) falta de competencia, (3) contacto con el sufrimiento, (4) incapacidad para controlar la relación con el paciente, (5) relaciones con tutores e iguales, (6) ser herido por la relación con el paciente, (7) sobrecarga (8), implicación emocional, y (9) pacientes que buscan una relación íntima
Fuentes de estrés	Competencias Incertidumbre Sufrimiento Relaciones	López J, Orbañanos L, Cibanal M.	La incidencia de mayor a menor preocupación de los alumnos en sus prácticas clínicas en relación con los 9 factores como fuentes generadoras de estrés fue: F1-falta de competencia, F4-impotencia e incertidumbre, F2-contacto con el sufrimiento, F5-no controlar la relación con el enfermo, F7-dañarse en la relación con el enfermo, F9-sobrecarga, F3-relación con tutores y compañeros
Fuentes de estrés	Desconocimiento Riesgo de daño	Moya M, Larrosa S, López C, López I, Morales L, Simón A.	El desconocimiento ante una determinada situación clínica y el riesgo de dañar al paciente son las dos principales fuentes estresoras para los estudiantes de enfermería.
Fuentes de estrés	Progreso en el proceso de formación profesional	Fernandes F, Nunes L, Di Ciero M, Áfio J.	Las situaciones de estrés están presentes en todo el tiempo de formación, pero se intensifican con la inserción en la práctica y a medida que el estudiante progresa en su formación cambian los dominios afectados.
Fuentes de estrés	Entrenador Paciente Práctica Enfermera	Oner H, Ustun B.	Una fuente de estrés está la relacionada con el formador o tutor de la práctica y el temor a ser calificado, así mismo declaran haber perdido la motivación como resultado de las actitudes y

			comportamientos de los formadores. También los planes de atención al paciente de los cuales los estudiantes son responsables durante su proceso de práctica son otra fuente de estrés. Las actitudes de los médicos y enfermera jefes hacia las estudiantes de enfermería, pueden ser humillantes.
Fuentes de estrés	Conocimiento y habilidades Ambiente clínico Profesoras Enfermeras	Alzayyat A, Al-Gamal E. A.	Se encuentra que los principales factores de estrés se relacionan con la falta de conocimientos y habilidades, el cuidado de los pacientes, la carga de trabajo y la relación con profesoras y enfermeras.
Fuentes de estrés	Riesgo de infección Sobrecarga de trabajo	Llapa EO, Marques DA, Neto DL, López MJ, Oliveira ASA.	Se mostró que los principales factores de riesgo para el estrés en estudiantes de enfermería en la práctica clínica son el riesgo de infectarse con un paciente, la sobrecarga de trabajo académico y pinchar con una aguja infectada.
Fuentes de estrés	Sobrecarga de trabajo	Singh A, Chopra M, Adiba S, Mithra P, Bhardwaj A, Panesar S, et al.	La mayoría de los sujetos respondieron que a veces no podían hacer frente a todas las cosas que tenían que hacer.
Fuentes de estrés	Rechazo Incompetencia	Reeve K, Shumaker C, Yearwood E, Crowell N, Riley J.	Respecto a la experiencia clínica más estresante que haya tenido, en general, los estudiantes identificaron sentimientos consistentes de rechazo e incompetencia.
Fuentes de estrés	Práctica nocturna Evaluaciones Dificultad para llevar un estilo de vida sana	Yamashita K, Saito M, Takao T.	Con frecuencia estudiantes de enfermería de Japón se quejaron de la ansiedad antes de la práctica nocturna. Además, estos estudiantes tienen a menudo dificultad para adherirse a un estilo de vida sana. Por otra parte, fuentes de estrés académico incluyen exámenes y evaluaciones.
Fuentes de estrés	Formación profesional Conocimientos prácticos	Hirsch C, Barlem L, Tomaschewski-Barlem J, Lunardi L, Oliveira C de.	La formación profesional y los conocimientos prácticos adquiridos, se constituyen en factores estresantes en los estudiantes.
Fuentes de estrés	Emociones	Bublitz S; Freitas E de O, Kirchhof R, Lopes L, Guido de A.	Las demandas personales, sociales, emocionales forman factores estresantes en los estudiantes.

Fuentes de estrés	de	Falta de tiempo. Inseguridad.	Mamani Omar Alejandro,	Principales agentes estresores los propiamente académicos, parciales y trabajos prácticos frecuentes, falta de tiempo para estudiar, temor a cometer algún error en los cuidados de enfermería en un paciente, falta de apoyo de los compañeros y/o profesores en las prácticas hospitalarias, miedo de hacer daño físico al paciente
Fuentes de estrés	de	Desconocimiento de las asignaciones en la practica	Carmen Yera Fachal, María. Gomez Besteiro, Maria Inmaculada.	Ser invisible para los profesionales", "no ser capaz de soportar el ritmo horario de las prácticas y las clases" y "no tener unas funciones Claras en el servicio
Fuentes de estrés	de	Competencias. Exceso de responsabilidad	Arturo Barraza Macías	Competencia con los compañeros, Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones, Sobre carga de trabajo, Evaluaciones de los profesores.
Fuentes de estrés.	de	Carga académica.	Carlos Castillo Pimienta, Tomás Chacón de la Cruz, Gabriela Díaz-Véliz	Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Sin embargo, la sobrecarga académica y la realización de un examen fueron percibidas como un estresor significativamente mayor por los estudiantes de Enfermería.
Fuentes de estrés	de	Impotencia. Desconocimiento.	Francisca López V, María José López M.	las situaciones más estresantes dentro de la práctica clínica son: "desconocimiento ante una situación clínica", "impotencia e incertidumbre ante una situación determinada" y "riesgo a dañar al paciente.
Fuentes de estrés	de	Manejo del tiempo.	Verusca Soares de Souza, Maria Antonia Ramos Costa, Anders on Carlos Rodrigues,J	incremento en el nivel de estrés con actividades relacionadas con el gerenciamiento del tiempo, en especial entre el tiempo necesario para las actividades académicas y para las de convivência social y familiar, la entrega de actividades extracurriculares fueron identificadas como factores de estrés permanentes durante el pregrado, también se logra evidenciar que los estudiantes que trabajan presentan un nivel más elevado de estrés frente a los que no trabajan (Encontró que el empleo provoca una interferencia negativa en el resto de los estudiantes porque utilizan el período / tiempo que debe ser asignado al resto para cumplir con sus obligaciones académicas)
Fuentes de estrés	de	Actitudes.	J. GALVIN I SUOMINEN , C. MORGAN O'CONNELL	Las demandas de los cursos de enfermería, Actitud hacia los estudiantes por el equipo de salud y docentes
Fuentes de estrés	de	Niveles elevados de estrés.	Spadaro KC,	gestión del tiempo, trabajo, obligaciones familiares y cuestiones académicas " como principales

		Hunker DF.	obstáculos, tener éxito elevando los niveles de estrés Las enfermeras que regresan a la escuela han aumentado el estrés relacionado con sus múltiples carga de trabajo debido a los costos financieros de la matrícula que junto con Otros factores de estrés pueden afectar su estado de ánimo y su capacidad para Su programa académico
Fuentes de estrés	Incertidumbre	David Fernández-Ayuso, Cristino del Campo-Cazallas y Rosa María Fernández-Ayuso	Se asocia el aumento del nivel de estrés en estudiante sin experiencia <i>clínica a una situación desconocida</i> , con cierto grado de incertidumbre que se traduce en activación del sistema simpático
Fuentes de estrés	Gestión del tiempo Exceso de responsabilidad Comunicación	Sonia Betzabeth Ticona Benavente1 ,Rodrigo Marques da Silva,Aline Baraldi	En cuanto a <i>la gestión del tiempo</i> , los alumnos tienen dificultades para conciliar las actividades curriculares con otras demandas personales, emocionales y sociales, el exceso de responsabilidades académicas fue el factor estresor más frecuente en esos individuos, la comunicación y la relación con sus compañeros y profesionales de la salud representan un alto nivel de estrés entre los estudiantes, Experiencias con situaciones nuevas y no familiares uno de los estresores más puntuados por los sujetos

Fuente: Elaboración propia

3.1.1. Contacto con el sufrimiento

El profesional de enfermería está en contacto directo con el paciente debido a que se mueve siempre bajo patrones de físicos, psicológicos, sociales. Pero ante la experiencia de sufrimiento del individuo y su familia, son las situaciones más intensas vividas por los estudiantes en sus prácticas, lo cual induce a generar estrés cuando están en contacto con el sufrimiento (18) (19) (20) enfermedades terminales, principalmente al momento de la muerte del paciente, así como la reacción de la familia ante la enfermedad o muerte de su ser querido. Este factor generador de tensiones en las prácticas clínicas, predomina

generalmente en el primer semestre, debido a que en primer lugar los estudiantes pueden aún no haber tenido contacto con esta realidad y en segundo, ya haberla experimentado.

3.1.2. Conocimiento y habilidades

González et al. Manifiestan que “al alumno le parece estresante la posibilidad de no realizar bien su trabajo y las consecuencias que ello puede acarrear tanto para el paciente como para él mismo” (19). Cuando el estudiante es colocado en contacto directo con la realidad, se espera que demuestre habilidades prácticas asociadas con conocimientos teóricos (19).

Una de las experiencias más estresantes para los estudiantes de enfermería es la lucha con el estrés de ser un estudiante que debe enfrentarse cada semestre a una nueva experiencia (20). Para Moya et al., el desconocimiento ante una determinada situación clínica, la impotencia e incertidumbre ante éstas y el riesgo a causar un daño sobre el paciente, son variables relacionadas con la calidad de la formación, especialmente aquella de carácter práctico (21).

Esto muestra como la falta de experiencia y la brecha que el alumno percibe entre la teoría y la práctica son comunes principalmente en los primeros semestres (22), pero puede presentar tendencia de disminución a medida que avanzan en la carrera. Así mismo, es importante que el estudiante comprenda que no es omnipotente para resolver todas las situaciones que se presenten en su relación con el paciente.

3.1.3. Relaciones sociales

Si bien es cierto que el conocimiento y las habilidades son cruciales para el ejercicio de las prácticas clínicas, “el desarrollo de habilidades sociales es de capital importancia para realizar el trabajo de enfermería” (19). Por lo tanto la incapacidad para controlar la relación con el paciente es un elemento clave en el desempeño del alumno en sus prácticas. Si no existen adecuadas relaciones sociales e interpersonales el estudiante no cumplirá con el objetivo de su práctica, pudiendo afectarse él o el paciente tanto emocional como físicamente.

Así mismo, el estudiante necesita comprender la distancia que debe mantener con el paciente para evitar implicaciones emocionales y comprometedoras, pues en el caso más extremo como lo expresa Pulido et al. (23), existen pacientes que “buscan relaciones íntimas”. Respecto a este factor, Moya et al., encuentran que las relaciones sociales, tanto con el paciente como con sus familiares se han mostrado como las fuentes de estrés menos potentes de entre las estudiadas (21).

3.1.4. Sobrecarga de trabajo

La sobrecarga de trabajo académico demostró ser una situación muy estresante para los estudiantes, pues deben asumir compromisos con los tutores y responder a sus exigencias para ser valorados cuanti y cualitativamente (18) (24). Esto implica que el estudiante percibe una doble carga al responder a actividades propiamente académicas y a exigencias prácticas en el sitio donde desarrolla su práctica clínica. En un estudio realizado en la Universidad Maharishi Markandeshwar de la India, se encontró que la mayoría de los estudiantes de enfermería respondieron que a veces no podían hacer frente a todas las cosas que tenían que hacer (25), otra investigación realizada en Japón con estudiantes de enfermería evidenció fuentes de estrés académico que incluyen exámenes y evaluaciones (26).

3.1.5. Relaciones con el tutor

Otra de las fuentes de estrés está la relacionada con el formador o tutor de la práctica y el temor del alumno a ser calificado, así mismo los estudiantes declaran haber perdido la motivación como resultado de las actitudes y comportamientos de los formadores (22) (23).

3.1.6. Rechazo

Los estudiantes identificaron las experiencias en las que se sintieron rechazados como muy estresantes. El rechazo provenía de muchas fuentes diferentes, incluyendo a la enfermera del personal, al instructor clínico, a los compañeros o al paciente (27). También se encuentra que las actitudes de los médicos y enfermera jefes hacia las estudiantes de enfermería, pueden ser humillantes. (22)

3.1.7. Otras fuentes de estrés

A través de la revisión de la literatura se identificaron factores menos estresantes y predominantes como: el manejo de las nuevas tecnologías, la preocupación por la calificación de sus prácticas (20), el riesgo de infectarse con un paciente o pinchar con una aguja infectada (24), la ansiedad que se genera antes de la práctica nocturna (27), la dificultad que tienen a menudo para adherirse a un estilo de vida sana (27) y los planes de atención al paciente de los cuales los estudiantes son responsables durante su proceso de práctica son otra fuente de estrés. (22)

Parece existir diferencia en la percepción del estrés entre los estudiantes de primer curso y de los siguientes cursos, posiblemente porque los alumnos de primer semestre no han vivido en la práctica muchas situaciones. La literatura revela que el período inicial de la educación clínica es altamente estresante para los estudiantes de enfermería principalmente por la deficiencia en conocimiento y habilidades, el cuidado de pacientes y la carga de trabajo (23). Así mismo se encuentra que a medida que avanzan los semestres algunos estudiantes ven disminuidas las situaciones generadoras de estrés, sin embargo en la última práctica de su proceso de formación profesional, tiende a incrementar la percepción de estrés (20). Por su parte Fernández et al., presentan como a medida que el estudiante progresa en su formación cambian los dominios afectados (28).

En relación al nivel de estrés para cada uno de los factores identificados, existen diferencias entre los estudios realizados, pues el nivel de estrés, en su intensidad como más o menos estresante varía de un estudio a otro.

3.2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

En la Tabla 4 se aprecian las consecuencias psicológicas, fisiológicas, sociales, de estilo de vida y enfermedades crónicas, del estrés.

Tabla 4: Consecuencias del estrés

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	AUTORES	RESULTADOS
Consecuencias	Psicológicas	Antonia Mamani, Roxana Obando, Ana Uribe, Maritza Vivanco.	El organismo tiene entonces, la capacidad de responder ante cualquier tipo de violencia o inseguridad a través del estrés, lo cual no es ajeno a los ambientes laborales en salud, especialmente cuando no se escuchan los sentimientos negativos del profesional que evidencia aspectos negativos.
Consecuencias	Contexto social	Ricardo sotillo hidalgo	El estrés es causa directa e indirecta en la producción de accidentes de trabajo, así como otros efectos negativos para la salud de los trabajadores, y no digamos de su efecto en la organización laboral o en el contexto social y familiar del sujeto sometido a estrés.
Consecuencias	Psicológico	Liliana Baso, Bárbara Ardiles, Milenca Bernal, María Canovas, Catherin González	Las principales manifestaciones de estrés son la ansiedad y el insomnio tensional en los estudiantes de enfermería, lo que desemboca en la repetición de errores en el ámbito laboral, daño al paciente. Además contribuye a dar y recibir órdenes difusas, por lo cual se hace necesario que todos los tutores ejerzan un debido acompañamiento y apoyo al personal en formación.
Consecuencias	Afecciones psicológicas Fisiológicas	M. Cordero, M. Sánchez, Mur Villa, I. García, Ródriguez López. M. Cordero, M. Sánchez, Mur Villa, I. García, Ródriguez López.	El cortisol salival es una hormona esteroidea producida en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal que se segrega en la saliva, sobre todo cuando las personas se estresan". "Un nivel elevado de cortisol en saliva puede ser producido por muchos factores diferentes, entre los que se encuentran algunas alteraciones, como la obesidad y otras afecciones psicológicas".
Consecuencias	Cambios de estilos de vida	Elizabete Loureiro,	Se ha demostrado además, que el estrés académico no sólo puede inducir efectos directos sobre la

		Teresa Mcintyre, Rui mota-Cardoso, Maria Amélia Ferreira	salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. El estrés se ha asociado a un deterioro en los hábitos alimenticios saludables, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café así como al sedentarismo o al deterioro de la imagen corporal
Consecuencias	Fisiológicas. Síntomas somáticos.	González Gaeta, M.L. Martín Hernández, P.	Estrés académico sobre el sistema inmunitario. Los hallazgos más consistentes en este sentido han sido la disminución de la proliferación de linfocitos en respuesta a mitógenos, De igual forma, el estrés académico también ha sido asociado a síntomas somáticos del tipo dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irascibilidad
Consecuencias	Psicológicas	St. Romain, D. Mackenzie	40% de enfermedades laborales es el estrés. Lo que genera más impacto es conocer que si dicha patología no se trata en etapas tempranas puede conducir a afecciones como la depresión, ansiedad y alteraciones músculo esqueléticas, entorpeciendo el desarrollo de quienes lo padecen.
Consecuencias	Práctica nocturna Enfermedades crónicas.	Yamashita K, Saito M, Takao T.	Con frecuencia estudiantes de enfermería de Japón se quejaron de la ansiedad antes de la práctica nocturna, la duración de sueño corto y largo Han sido asociados con mayor riesgo de enfermedad coronaria Las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2, así como con el día La somnolencia y el despertar no reformados

Fuente: Elaboración propia

Las consecuencias del estrés académico incluyen una amplia variedad de efectos físicos, psicológicos y conductuales en el estudiante (10).

Un estudio realizado en la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana muestra que las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales que más se presentan en los estudiantes son: Manifestaciones físicas: fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña, problemas de la digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia entre otros. Manifestaciones psicológicas: incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración. Manifestaciones comportamentales: conflictos o tendencias a polemizar o discutir, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos (29).

En la Universidad de Extremadura se realizó una investigación con el objetivo de conocer la respuesta fisiológica y psicológica ante las prácticas clínicas en los estudiantes de grado de enfermería y se encontró efectos físicos en las cifras de cortisol, tensión arterial sistólica y diastólica, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, pulsioximetría; los efectos psicológicos muestran ansiedad (30)

Siguiendo con el desarrollo de las consecuencias del estrés en los estudiantes de enfermería también se destacan las biológicas, sociales según lo hallado en las investigaciones consultadas.

3.2.1. Biológicas.

Una mayor secreción de cortisol es importante en la resistencia al estrés. Varios agentes estresantes físicos y mentales estimulan a las células neuroendocrinas del hipotálamo para segregar CRH; en consecuencia, se produce, una mayor secreción de ACTH, que estimula la liberación de cortisol (30) El cortisol salival es una hormona esteroidea producida en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal que se segrega en la saliva, sobre todo cuando las personas se estresan". (30) Cortisol salival como indicador de estrés Este tiene amplios efectos sobre el metabolismo. De los hidratos de carbono, las grasas y proteínas. Por tanto, el estudiante sometido a estrés crónico puede manifestar consecuencias a nivel físico como fatiga crónica y problemas de la digestión. A nivel del sistema nervioso migraña, Irritabilidad, dolores de cabeza, y ansiedad (31)

Por otro lado el estudiante puede desencadenar en el Síndrome de Burnout, el cual es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional. A nivel psicosocial, genera deterioro en las relaciones interpersonales, depresión, cinismo, ansiedad, irritabilidad y dificultad de concentración. Es común el distanciamiento de otras personas y los problemas conductuales pueden progresar hacia conductas de alto riesgo.

Dentro de los daños físicos que pueden padecerse debido al síndrome, se incluyen: insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdida de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma, fatiga crónica, problemas con los ciclos menstruales o incluso daños a nivel cerebral (32).

Con respecto al estrés académico y sus consecuencias sobre el sistema inmunitario. Los hallazgos más consistentes en este sentido han sido la disminución de la proliferación de linfocitos en respuesta a mitógenos, del número y actividad de las células NK, de los recuentos de linfocitos totales, linfocitos T, de la producción de interleucina-2, de la Ig-A salivar y de la respuesta a un antígeno específico como el EBV (virus de Epstein Barr). Asimismo, se han descrito aumentos de los títulos de anticuerpos a los virus herpes, EBV y CMV (citomegalovirus) y de la producción de TNF-alpha, IL-6, Il-1 Ra, IFN-gamma e IL-10. Se han encontrado resultados contradictorios respecto a los recuentos de CD4+, CD8+ así como en el porcentaje de monolitos. Los estudiantes presentan baja calidad del sueño y el nivel de estrés interfiere en la calidad del sueño, somnolencia diaria excesiva (33)

3.2.2. Sociales.

Se ha demostrado además, que el estrés académico no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. El estrés se ha asociado a un deterioro en los hábitos alimenticios saludables, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café así como al sedentarismo o al deterioro de la imagen corporal. (34).

El estrés es causa directa e indirecta en la producción de accidentes de trabajo, así como otros efectos negativos para la salud de los trabajadores, y no digamos de su efecto en la organización laboral o en el contexto social y familiar del sujeto sometido a estrés. (35) El 40% de enfermedades laborales es el estrés. Lo que genera más impacto es conocer que si dicha patología no se trata en etapas tempranas puede conducir a afecciones como la depresión, ansiedad y alteraciones músculo esqueléticas, entorpeciendo el desarrollo de quienes lo padecen (36).

Estudios indican que las mujeres adolescentes tienden a buscar apoyo social, concentrarse en resolver sus problemas, preocuparse y buscar apoyo espiritual, cuando tienen dificultades; mientras que los varones tienden más a utilizar estrategias de ignorar el problema y a la distracción física.(35)

3.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Tabla 5: Estrategias de afrontamiento

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	AUTORES	RESULTADOS
Afrontamiento	Negación Evitación	Domingues C, Devos E, Tomaschewski J, Lerch V, Calçada de Oliveira A..	Los estudiantes utilizaron estrategias de negación y de evasión-evitación para afrontar el estrés
Afrontamiento	Participación de experiencias disminución del miedo	Fernández D, del Campo Cazallas, Fernández R.	Se encuentra que tras participar en la experiencia, disminuye el miedo anticipatorio, como también lo corrobora el hecho de que los niveles de estrés disminuyen significativamente.
Afrontamiento	Pensamiento positivos	Wolf L, Warner A, Stidham A, Ross R.	Las estrategias de afrontamiento utilizadas por ambos grupos incluyeron pensamiento positivo y apoyo social.
Afrontamiento	Conocer factores de estrés	Clark M, Nguyen T, Barbosa,	Aumentar la conciencia sobre los factores de estrés antes experimentados por los estudiantes y Las estrategias más eficaces y las maneras de promover la civilidad pueden tener un impacto importante en el ambiente de enseñanza-aprendizaje, construyendo relaciones positivas entre profesores y estudiantes, y abordando los desafíos de la incivildad académica.
Afrontamiento	Componente de resistencia	Jameson R	En este estudio medidas de las herramientas existentes de estrés y ansiedad, La utilidad del componente de resistencia demostró una fiabilidad aceptable en resistencia total del estrés.
Afrontamiento	Solución de problemas Capacitaciones	Al-Zayyat S, Al-Gamal E	La estrategia de resolución de problemas, seguido por la estrategia de evitación, La estrategia de transferencia fue la estrategia de afrontamiento menos utilizada. Entre las estrategias están una variedad de recursos de capacitación que pueden

			ser utilizadas para satisfacer este propósito. Estos recursos pueden incluir simulaciones de video, Juegos de rol, un orador invitado experto, y visitas de campo. El uso de tales medidas podría ayudar a los estudiantes a Sus grados de estrés
afrontamiento	Optimismo	Khater A, Akhu Zaheya M, Shaban A.	El comportamiento de afrontamiento más común utilizado por los estudiantes fue la resolución de problemas, seguido Manteniéndose optimista y transferencia. La evitación fue menos frecuente . El comportamiento de afrontamiento más común de los estudiantes fue el optimismo, y Tener una actitud positiva al tratar asuntos cotidianos en la vida ; Emplear el pasado Experiencias para resolver problemas ; Para ver las cosas objetivamente ; adoptar Diferentes estrategias para resolver problemas; Y establecer objetivos para resolver problemas.
Afrontamiento	Evitación Activo	Yamashita K, Saito M, Takao T.	Los estilos de afrontamiento se han categorizado como Los estilos de afrontamiento activos y los estilos de evitación. Coping activo Estilos incluyen reformulación positiva, planificación, aceptación, Y el enfrentamiento activo, mientras que los estilos de evitación incluyen negación, El consumo de alcohol y drogas y el abandono del comportamiento.
afrontamiento		Arturo Barraza Macías	El artículo no se incluye, pues no se relaciona con el estrés académico en estudiantes de enfermería y no es artículo original
afrontamiento		María Luisa Naranjo Pereira	El artículo no se incluye, pues no cumple con el criterio de inclusión del año de publicación
Afrontamiento		Nuria Navarrete Navarrete	No cumple con el objetivo de la búsqueda
Afrontamiento		J.I. Elejalde Guerra	El artículo no se incluye, pues no se relaciona con el estrés académico en estudiantes de enfermería
Afrontamiento		María Leticia Gaeta Gonzales	El artículo no se incluye, pues no cumple con el criterio de inclusión del año de publicación (2009)
Afrontamiento		Verdugo-Lucero, JL, Ponce de León-Pagaza, BG, Guardado-Llamas	El artículo no se incluye, pues no se relaciona con el estrés académico en estudiantes de enfermería
Afrontamiento		Agüir y Yolanda Bernabé-Muñoz	El artículo no se incluye, pues no se relaciona con el estrés académico en estudiantes de enfermería, sino de medicina
Afrontamiento	Apoyo social	Julio cesar, lucero Vargas	Indican en su estudios que las mujeres adolescentes tienden a buscar apoyo social, concentrándose en resolver sus problemas,

	Apoyo espiritual		preocuparse y buscar apoyo espiritual cuando tienen dificultades; mientras que los varones tienden más a utilizar estrategias de ignorar el problema y a la distracción física
--	------------------	--	--

Respecto a los factores generadores de estrés en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, cabe destacar que es una problemática que puede ser tomada por el sujeto afectado de maneras diferentes a través de estrategias de afrontamiento diferentes.

Domínguez et (37) realizaron un estudio con estudiantes de enfermería en una universidad pública de Brasil donde encontraron que los estudiantes utilizaron estrategias de negación y de evasión-avoidancia para afrontar el estrés. Respecto a estos resultados, los esfuerzos se centraron en las emociones y no en el problema, comprometiendo el proceso de formación profesional de los estudiantes, por lo que se consideran estrategias de afrontamiento negativas y poco efectivas.

En otra investigación realizada en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid en alumnos de enfermería matriculados en la asignatura de Fisiopatología del Paciente Crítico y Soporte Vital, se compararon datos antes y después de la participación de los estudiantes en un escenario clínico de simulación ECS, encontrando que tras participar en la experiencia, disminuye el miedo anticipatorio, como también lo corrobora el hecho de que los niveles de estrés disminuyen significativamente. Aunque se observa una disminución de los niveles de estrés en probable relación con la participación, debriefing y posteriores sesiones, lo que sugiere un proceso adaptativo positivo; se encuentran limitaciones en el tamaño de la muestra y significancia de los resultados así como en que un ECS no llega a ser exactamente igual que un paciente real. (38)

Otras estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería ante situaciones de estrés incluyeron pensamiento positivo y apoyo social (39). En otro estudio se identificó que la mayoría de los estudiantes lidiaron sus situaciones de estrés relajándose y gastando tiempo con la familia, amigos y mascotas; así como practicando ejercicio, y la organización, la planificación y priorización (40).

Una investigación que se realizó en estudiantes de enfermería de Japón muestra que el hablar con los amigos es una estrategia de afrontamiento activa, pues incluye reformulación positiva, planificación, aceptación, y el enfrentamiento activo (41).

Al-Zayyat et al encontraron que los estudiantes jordanos de enfermería durante su formación clínica utilizaron la solución de problemas como medida de afrontamiento al estrés generado (42). Así mismo en un estudio realizado por Khater et al (43) al en dos facultades de enfermería en Jordania también se encontró que el comportamiento de afrontamiento más común utilizado por los estudiantes fue la resolución de problemas, seguido de mantenerse optimista y transferencia. La resolución de problemas incluye: adoptar diferentes estrategias para resolver problemas, establecer objetivos para resolver problemas, encontrar el significado de los incidentes estresantes, emplear la experiencia pasada para resolver problemas y hacer planes, enumerar prioridades y resolver eventos estresantes. Mantenerse optimista significa: mantener una actitud optimista y positiva al tratar con todo en la vida, ver las cosas objetivamente, tener confianza en superar las dificultades, llorar, sentirse triste, triste e indefenso. La transferencia hace relación a: festejar y tomar un largo sueño, relajarse a través de TV, películas, una ducha, o ejercicios físicos, ahorrar tiempo para dormir y mantener una buena salud para enfrentar el estrés.

En Estados Unidos se utilizó un programa educativo de resistencia basado en el modelo de adaptación de Roy, como una herramienta para el manejo del estrés en estudiantes de enfermería. La investigación ha demostrado que los estudiantes que completaron el programa educativo de resistencia, posteriormente mejoraron su promedio de calificaciones, sus tasas de retención de la universidad, y su salud. Por lo tanto, el manejo del estrés en esta población puede influir en la persistencia y la finalización de un programa de enfermería (44).

De acuerdo a los resultados anteriores se encuentra que en los dos estudios realizados en Jordania se observa similitud en los resultados obtenidos. También se observa que la

estrategia de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de enfermería en los diferentes países corresponde a la resolución de problemas y el apoyo social en familiares o amigos.

Respecto al afrontamiento del estrés, las recomendaciones de las investigaciones revisadas sugieren: alentar a los estudiantes a usar estrategias de afrontamiento individualizadas, lo cual indica la necesidad de programas de manejo del estrés específico a necesidades de los estudiantes de enfermería(45); fomentar la práctica de la actividad física como protección contra la depresión y el estrés(44); los docentes deben establecer el riesgo de estrés académico en los estudiantes y definir programas para su disminución (38); se puede prevenir el estrés a través de la utilización activa de afrontamiento y evitar la auto-culpa (43) ; como los estudiantes rara vez hablan con su maestro como consultores, el educador debe considerar mejores maneras para ponerse en contacto con sus estudiantes y generar confianza (39).

En este contexto es importante tomar en cuenta el modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación y afrontamiento del estrés. El modelo plantea que el estrés se conoce como un proceso emocional de tipo adaptativo que en determinados momentos es necesario, ya que ayuda a poner en marcha mecanismos frente a ciertas situaciones para salir adelante, pero cuando el estrés se alarga en el tiempo, es un factor de riesgo más para la salud de las personas (17). Este mismo modelo desarrolla cuatro modos de adaptación del estrés:

1. Modo fisiológico de adaptación: el modo fisiológico se evidencia en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés.
2. Modo de adaptación del auto concepto del grupo: se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano. La autoestima refleja como se ve y percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno. La persona que tiene una visión de sí

misma positiva, dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés.

3. Modo de adaptación de desempeño de rol: se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar.

4. Modo de adaptación de la interdependencia: La necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser la integridad de las relaciones. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo y amor en los otros.

Este modelo a través de los cuatro modos adaptativos proporciona herramientas útiles para abordar el estrés: (a) Enseñar a establecer prioridades en las actividades obligatorias, urgentes e importantes, (b) Eliminar los momentos que no se aprovechan plenamente y no son productivos, (c) Reducir la percepción de frecuencia o de urgencia, dedicar tiempo a actividades lúdicas. (17)

4. CONCLUSIONES

Observando los resultados obtenidos, se concluye que los factores generadores de estrés en los estudiantes de enfermería durante su práctica clínica son: Contacto con el sufrimiento, conocimiento y habilidades, relaciones sociales, sobrecarga de trabajo, relaciones con el tutor y rechazo.

De la revisión realizada al tema de estudio, en la literatura científica publicada en los últimos cinco años, se puede concluir que son pocos los trabajos que abordan los factores generadores de estrés en estudiantes de enfermería durante la realización de sus prácticas clínicas. En términos generales, se encuentra que la mayor cantidad de artículos que se revisaron fueron publicados en el año 2013.

En cuanto a los artículos que se revisaron es interesante establecer que aunque provienen de distintos contextos geográficos y culturales (Asia, Europa y América), se destaca la similitud en los resultados respecto a los factores generadores de estrés en estudiantes de enfermería en la realización de sus prácticas clínicas; lo cual demuestra que no existen diferencias significativas en relación a la nacionalidad de los sujetos estudiados.

Es importante conocer las situaciones percibidas como más estresantes por los estudiantes de enfermería en el desarrollo de sus prácticas clínicas para intervenir con estrategias de afrontamiento que contribuyan a disminuir estas tensiones generadas y evitar que afecten de forma negativa su desempeño académico, así como su salud.

En el ámbito de los estudiantes de enfermería, es importante el control que estos realizan sobre su estado emocional para ser más resistentes a las fuentes del estrés (18) asociadas a la realización de sus prácticas clínicas. Los niveles de inteligencia emocional ayudan a los estudiantes de enfermería a afrontar mejor las situaciones estresantes que se generan durante sus prácticas clínicas, por lo tanto los centros de educación pueden establecer programas de apoyo psicológico que ayuden a preparar emocionalmente a los estudiantes para su desempeño en las prácticas clínicas.

Debe existir un interés en concientizar a los alumnos de la normalidad de fuentes generadoras de estrés, no solo en su formación académica, sino también en su futura vida profesional. A través del aprendizaje y la práctica muchas situaciones de estrés desaparecerán, otras se minimizarán y algunas se mantendrán.

Finalmente se concluye que el estrés es una espada de doble filo que puede estimular y motivar a los estudiantes a alcanzar el máximo rendimiento o reducirlos a la ineficacia.

5. APRENDIZAJE

La elaboración del presente artículo permitió ampliar los conocimientos sobre la metodología de la investigación así como conocer los factores estresores de los estudiantes de enfermería durante su práctica clínica, respecto a este último, conocer los factores que repercuten en los aspectos físico, psicológicos y conductuales nos puede ayudar como estudiantes en formación a enfrentar estos de manera positivas.

Por otro lado, centrarnos como alumno en nuestro rol, de manera que la exigencia en la formación práctica se ajuste año a año a esa condición. Ya sea por medio de la información de cuáles son las fuentes de estrés, la gestión del tiempo para lo cual resulta necesario analizar la planificación curricular de cada cursos en los que vamos a ser sometidos en el transcurso de nuestra carrera profesional y las herramientas necesarias.

A nivel profesional conocer el abordaje del estrés a través de la aplicación de un modelo de enfermería puede contribuir a facilitar el camino hacia la acción de cuidar, sin descuidar a la persona como ser único y singular.

Bajo esta mirada el profesional de enfermería necesita disponer de estrategias y espíritu crítico que le permitan abrir el intelecto hacia un crecimiento y madurez tanto para el paciente como para el propio profesional en formación, con un propósito, el de facilitar el camino hacia la acción de cuidar que constituye en definitiva la característica fundamental de enfermería.

Por último, se hace necesario plantear que tanto el docente como el estudiante adopten estrategias para establecer programas para de hábitos saludables y disminuir hábitos dañinos en el proceso académico que puedan promover en los estudiantes de pregrado actividades de ocio y deporte, de modo que la vida académica no se convierta en un factor contrario a la calidad de vida de los individuales

6. REFERENCIAS

1. García Reza C, Ferreira M, da Silva R, Valenzuela G, Solano G, Martínez V. Perfil de los estudiantes mexicanos en las clínicas de enfermería. Esc. Anna Nery [Internet]. 2016 Mar [cited 2017 feb 26] ; 20(1): 11-16. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452016000100011&lng=en. <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160002>.
2. Singh A, Chopra M, Adiba S, Mithra P, Bhardwaj A, Panesar S, et al. A descriptive study of perceived stress among the North Indian nursing undergraduate students. Iranian Journal Of Nursing & Midwifery Research 2013; 18(4): 340-342
3. Alzayyat A, Al-Gamal E. A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. International Nursing 2014; 61(3): 406-415
4. Ferrer M, Rojo M, Ruiz M, Fernández A, Guerrero M, Cruz J. Análisis situacional de las prácticas clínicas en la Escuela de Enfermería de Soria. Metas de enfermería. 2002. ISSN 1138-7262, Vol. 5, N°. 44: 18-25
5. López V Francisca, López M María José. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Cienc. enferm. [Internet]. 2011 [citado 2017 Marzo 03] ; 17(2): 47-54. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000200006>.
6. Hermoza D. El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Banco Mundial. 2015 Dic 28.

7. Lamk AL. Stress in the Medical Profession and its roots in Medical School. *SQU Med J*. 2010;10: 156–9.
8. Donoso, H. Homeostasis y estrés en salud ocupacional. *Bol. Cient. Asoc. Chil. Segur*. 2000 Jun; 2(3): 79-83.
9. Stora JB. El Estrés [Internet]. México D.F.: Publicaciones Cruz O. S.A; 1992 [consultado 15 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=pF9L7HajHxkC&pg=PA67&dq=definicion+estres+selye&hl=es&sa=X&ei=I6wnVKWcMsrKggTjpoKoDw&ved=0CCUQ6AEwAQ#v=onepage&q=definicion%20estres%20selye&f=false>
10. Barraza, A. (2010). Gestión del tiempo. Competencia específica para el afrontamiento del estrés académico. En A. Jaik & A. Barraza (coords.) *Competencias y Educación. Miradas múltiples de una relación.* México: IUNAES-ReDIE: 119-144.
11. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. *Rev Edumecentro* 2015; 7(2): 163-178.
12. Chernomas WM, Shapiro C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2013 Nov 7;10.
13. Suen WQ, Lim S, Wang W, Kowitlawakul Y. Stressors and expectations of undergraduate nursing students during clinical practice in Singapore. *Int J Nurs Pract*. 2016 Dec;22(6):574-583.
14. Wolf L, Stidham AW, Ross R. Predictors of stress and coping strategies of US accelerated vs. generic Baccalaureate Nursing students: an embedded mixed methods study. *Nurse Educ Today*. 2015 Jan;35(1):201-5.

15. Galvin J, Suominen E, Morgan C, O'connell EJ, Smith AP. Mental health nursing students' experiences of stress during training: a thematic analysis of qualitative interviews. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2015 Dec;22(10):773-83.
16. Onfill Accensi Encarna, Lleixa Fortuño Mar, Sáez Vay Flor, Romaguera Genís Sara. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *Index Enferm* [Internet]. 2010 Dic [citado 2017 Mayo 29] ; 19(4): 279-282. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es
17. Escribà-Agüir Vicenta, Bernabé-Muñoz Yolanda. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la Comunidad Valenciana: Un estudio con entrevistas semiestructuradas. *Rev. Esp. Salud Pública*. 2012 Oct; 76(5): 595-604.
18. Verdugo-Lucero, Julio César; Ponce de León-Pagaza, Bárbara Gabriela; Guardado-Llamas, Rosa Esthela; Meda-Lara, Rosa Martha; Uribe-Alvarado, J. Isaac; Guzmán-Muñiz, Jorge Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 2013; 11(1): 79-91-
19. Sheu S1, Lin HS, Hwang SL. Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *Int J Nurs Stud*. 2002 Feb;39(2):165-75.
20. Giménez J. Estrés en estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas en unidad de hospitalización a domicilio. [Internet]. [citado 2017 Mayo 23]. Disponible en: <https://web.ua.es/es/ice/jornadas-redes-2015/documentos/tema-3/410770.pdf>

21. Moya M, Larrosa S, López C, López I, Morales L, Simón A. Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enferm. glob.* [Internet]. 2013 Jul [citado 2017 Marzo 03]; 12(31): 232-253. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014&lng=es.
22. Llapa EO, Marques DA, Neto DL, López MJ, Oliveira ASA. Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. *Invest Educ Enferm.* 2016; 34(1): 211-220.
23. Pulido-Martos Manuel, Augusto-Landa José M., López-Zafra Esther. Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: el rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *Index Enferm* [Internet]. 2016 Set [citado 2017 Marzo 03]; 25(3): 215-219. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000200020&lng=pt.
24. López J, Orbañanos L, Cibanal M. Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería. *Sanid. Mil.* [Internet]. 2013 Mar [citado 2017 Marzo 03]; 69(1): 13-21. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712013000100003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000100003>.
25. Alzayyat A, Al-Gamal E. A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. *International Nursing* 2014; 61(3): 406-415.

26. Yamashita K, Saito M, Takao T. Stress and coping styles in Japanese nursing students. *Int J Nurs Pract*. 2012 Oct;18(5):489-96. doi: 10.1111/j.1440-172X.2012.02056.x.
27. Oner H, Ustun B. The Stress Sources of Nursing Students. *Educational Sciences: Theory And Practice* 2013; 13(2): 760-766.
28. Fernandes F, Nunes L , Di Ciero M, Áfio J. (2014). Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice. *Invest. educ. enferm* [online]. 2014, 32 (3): 430-437. ISSN 0120-5307. Retrieved Abr 03, 2017, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072014000300008&lng=en&tlng=en.
29. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 20 (5): 230-237
30. Cordero A, J M, López S, M A, Mur Villar N, García García I, et al. Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 2014. 29(5): 960–8.
31. Barraza Masias A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad Pedagógica de Durango. 2005.
32. Álvarez, Roger Forbes. El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito empresarial*, 2011,160:1-4.
33. RAMOS, F; BUENDÍA, J. El síndrome de burnout: concepto, evaluación y tratamiento. *Empleo, estrés y salud*, 2001, p. 33-57. Disponible en:

<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>

34. González MLG, Hernández PM. Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. STVDIVM. Rev Humanidades. 2012; 15(1):327-44.
35. LOUREIRO, Elizabete, et al. A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da Faculdade de Medicina do Porto. 2008.
36. Encalada AM, Zegarra RO, Malca AMU, Tello MV. FACTORES QUE DESENCADENAN EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN EMERGENCIA. Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería [Internet]. 2016 Aug 18 [cited 2017 May 30];3(1). Disponible en: <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/543>
37. Domingues C, Devos E, Tomaschewski J, Lerch V, Calçada de Oliveira A. Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. Acta paul. enferm. 2015 June; 28(3): 224-229.
38. Fernández D, del Campo Cazallas, Fernández R. Aprendizaje en entornos de simulación de alta fidelidad: evaluación del estrés en estudiantes de enfermería. Educación Médica. 2016 Ene; 17 (1): 25-28.
39. Wolf L, Warner Stidham A, Ross R. Predictors of Stress and Coping Strategies of US Accelerated vs. Generic Baccalaureate Nursing Students: An Embedded Mixed Methods Study. Nurs Educ Today 2014; 35(1):201-5.
40. Clark M, Nguyen T, Barbosa, C. Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility. A longitudinal study. Nurs Educ 2014; 39(4):170-4.

41. Jameson R. The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurs Educ Today*. 2014; 34(4):603-7.
42. AL-ZAYYAT, Abdulkarim Subhi; AL-GAMAL, Ekhlas. Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International journal of mental health nursing*, 2014, vol. 23, no 4, p. 326-335.
43. Khater A, Akhu Zaheya M, Shaban A. Sources of Stress and Coping Behaviours in Clinical Practice among
44. AL-ZAYYAT, Abdulkarim Subhi; AL-GAMAL, Ekhlas. Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International journal of mental health nursing*, 2014, vol. 23, no 4, p. 326-335.
45. Baccalaureate Nursing Students. *Inter J Humanit Soc Sci* 2014; 4(6):194-202.