

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PRÁCTICAS PRE
PROFESIONALES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CAJAMARCA, 2024.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA:

Bach. VALERIA NICOLLE RABANAL VÁSQUEZ.

ASESORA:

DRA. JUANA AURELIA NINATANTA ORTIZ

CAJAMARCA – PERÚ

2025

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **Valeria Nicolle Rabanal Vásquez**

DNI: **72271610**

Escuela Profesional/Unidad UNC: **Escuela Profesional de Enfermería**

2. Asesor: **Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz**

Facultad/Unidad UNC: **Facultad de Ciencias de la Salud**

3. Grado académico o título profesional

- Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor

4. Tipo de Investigación:

- Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional
 Trabajo académico

5. Título de Trabajo de Investigación:

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024

6. Fecha de evaluación: **6/07/2025**

7. Software antiplagio: TURNITIN URKUND (ORIGINAL) (*)

8. Porcentaje de Informe de Similitud: **15%**

9. Código Documento: **oid: 3117:472219956**

10. Resultado de la Evaluación de Similitud:

APROBADO PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: **6/07/2025**

Firma y/o Sello
Emisor Constancia



Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz
DNI: **26673991**

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023.

© Copyright

VALERIA NICOLLE RABANAL VÁSQUEZ

Todos los Derechos Reservados

FICHA CATALOGRÁFICA

Rabanal V. 2025. FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024.

Disertación académica para optar el Título profesional de Licenciada en Enfermería.

UNC 2025.

97 páginas

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Asesora: Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz.

Docente Universitaria Principal de la EAP de Enfermería

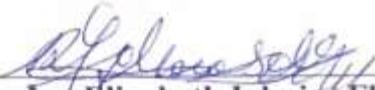
**FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES.
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024**

AUTOR : Bach. Enf. Valeria Nicolle Rabanal Vásquez

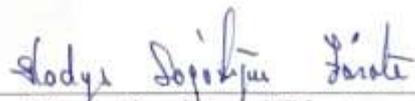
ASESORA : Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

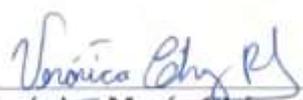
JURADO EVALUADOR



M. Cs. Regina Elizabeth Iglesias Flores
PRESIDENTE



Dra. Gladys Sagástegui Zárate
SECRETARIA



Dr. Verónica María Chávez Rosero
VOCAL



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 9.00 am del 04 de Julio del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente 13-304 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada: Factores asociados al estrés por trabajo por estudiantes de enfermería de Prácticas Pre Profesionales Universidad Noro. Val de los Rios. 2024.

del (a) Bachiller en Enfermería:

Valeria Nicole Robanal Vásquez

Siendo las 10.00 am del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Excelente, con el calificativo de: 19, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra Apta para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Mrs. Rigua Elizabeth Iglesias Flores.</u>	<u>[Firma]</u>
Secretario(a):	<u>Dra Gladys Dorisquet Forta</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal:	<u>Dra. Veronica Maria Blquez Rosero.</u>	<u>[Firma]</u>
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Dra Susana Aurelia Venustana Ortiz</u>	<u>[Firma]</u>
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

Se dedica este trabajo de investigación a:

A mis padres, Percy y Socorro, por ser mi pilar, mi mayor inspiración y fortaleza. Su amor inquebrantable, su ejemplo de esfuerzo y sus constantes palabras de aliento, que han sido fundamentales a lo largo de este camino académico.

A mis hermanos, Magaly, Percy, Geanfranco y Renato; por su apoyo constante, sus palabras de ánimo, por alegrar mis días y por enseñarme que, con esfuerzo y perseverancia se puede lograr todo.

A mis sobrinos, Camila, Víctor y Luciana; mis pequeños pilares de inspiración, su confianza y cariño incondicional, han sido mi fuerza para lograr esta meta.

A mis docentes, por compartir generosamente sus conocimientos, por guiarme con dedicación y paciencia durante esta etapa formativa.

A todos ustedes, gracias por su contribución en mi formación y culminación de esta tesis.

Valeria Nicolle

AGRADECIMIENTO

Se agradece en primer lugar a Dios, por haber sido mi guía constantemente a lo largo de estos años de formación profesional. Por brindarme fortaleza en los momentos de dificultad y por permitirme vivir experiencias que atesoraré por siempre.

A mi padres, por su amor incondicional, su apoyo permanente y por ser el sostén que me acompañó en cada etapa de este camino.

A mi querida asesora, Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz, por su invaluable guía, paciencia y apoyo a lo largo de este proceso. Gracias por compartir su conocimiento y sabiduría, por siempre ofrecerme orientación y por su dedicación en cada etapa de este trabajo. Su orientación ha sido clave para poder culminar con éxito.

A mis mejores amigos, Anshelo y Abigail, por su compañía sincera, su apoyo en los momentos de dificultad y por recordarme la importancia del equilibrio entre el esfuerzo y la alegría.

A todos quienes, de una u otra manera, contribuyeron al desarrollo de esta etapa, mi más sincero agradecimiento. Este logro no es solo mío, sino también de quienes caminaron a mi lado.

Valeria Nicolle

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
LISTA DE ANEXOS:	v
RESUMEN:	vi
ABSTRACT:	vi
INTRODUCCIÓN:	1
CAPÍTULO I:	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	3
1.1. Definición y Delimitación del Problema de Investigación.	3
CAPÍTULO II	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Antecedentes del estudio.	10
Internacional.	10
2.2. Bases Teóricas y Conceptuales.	14
2.2.1. Bases teóricas.	14
2.2.1.1. Teoría de Adaptación de Sor Callista Roy.	14
2.3. Bases conceptuales.	17
2.4. Hipótesis.	32
2.5. Variables del estudio.	40
2.6. Operacionalización de las variables.	40
CAPÍTULO III:	44
3. DISEÑO METODOLÓGICO.	44
3.1. Diseño y tipo de estudio.	44
3.2. Población y muestra de estudio.	44
3.3. Criterio de inclusión y exclusión.	44
3.4. Unidad de Análisis.	45
3.5. Marco muestral.	45
3.6. Muestra.	45
3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos.	45
3.8. Procesamiento y análisis de datos.	48
3.9. Consideraciones éticas.	48
3.10. Limitaciones del estudio.	49
CAPÍTULO IV.	50
4.1. Resultados y discusión.	50
ANEXOS	81

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Características generales de los estudiantes de enfermería en la etapa de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Tabla 2: Estrés Percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Tabla 3: Factores asociados al estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Tabla 4: Factores asociados y Estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas preprofesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

LISTA DE ANEXOS:

ANEXO N° 01: Consentimiento Informado

ANEXO N° 02: Cuestionario: Estrés Percibido y Factores asociados.

ANEXO N° 03: Solicitud y Autorización para Aplicación de Cuestionario.

ANEXO N° 04: Pruebas de Fiabilidad.

ANEXO N° 05: Factores Estresantes presentes durante las prácticas pre profesionales hospitalarias y comunitarias en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

RESUMEN:

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores asociados al estrés percibido por los estudiantes de enfermería de prácticas preprofesionales de la Universidad Nacional de Cajamarca durante 2024. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 61 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería sede central y filial Jaén. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario conformado por características sociodemográficas, escala de estrés percibido (EPP-10) y cuestionario KEZKJKAK para medir los factores asociados al estrés percibido. Los resultados mostraron que la edad promedio de los estudiantes fue de 23 años; 70,5% perteneció al sexo femenino, el 96,7 % era soltero, 50 % se dedicaba exclusivamente al estudio y 44,3 % contaba con un ingreso económico mensual de entre 50 y 100 soles destinado a los estudios. En relación con el estrés percibido, 88,5 % presentó nivel moderado de estrés percibido. 4 Respecto a factores asociados, se identificó que la sobrecarga de tareas es uno de los factores más enunciados en la categoría mucho con 41,% y en cuanto a la relación entre las 2 variables se halló una relación significativa entre el estrés percibido y los factores asociados con el sufrimiento ($p = 0,023$), implicación emocional ($p = 0,031$) y sobrecarga de tareas ($p = 0,018$), confirmándose la hipótesis alterna.

Palabras claves: Estudiantes de enfermería, prácticas pre profesionales, estrés, factores estresantes.

ABSTRACT:

The objective of this research was to determine the factors associated with stress perceived by nursing students in pre-professional practices at the Universidad Nacional de Cajamarca during 2024. The study had a quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional approach. The sample consisted of 61 students of the Academic Professional School of Nursing, headquarters and Jaén branch. For data collection, a questionnaire was applied consisting of sociodemographic characteristics, the perceived stress scale (EPP-10) and the KEZKJKAK questionnaire to measure the factors associated with perceived stress. The results showed that the average age of the students was 23 years; 70.5% were female, 96.7% were single, 50% were dedicated exclusively to their studies and 44.3% had a monthly income of between 50 and 100 soles for their studies. In relation to perceived stress, 88.5 % presented moderate stress. 4 Regarding associated factors, task overload was identified as one of the most frequently mentioned factors in the category “very much” with 41.%, and as for the relationship between the 2 variables, a significant relationship was found between perceived stress and factors associated with suffering ($p = 0.023$), emotional involvement ($p = 0.031$) and task overload ($p = 0.018$), confirming the alternative hypothesis.

Keywords: Nursing students, pre-professional practice, stress, stress-related factors

INTRODUCCIÓN

El estrés ha sido reconocido como un problema de salud pública a nivel mundial, debido a su impacto generalizado en distintos grupos poblacionales. Este fenómeno se manifiesta cuando los individuos se ven expuestos a situaciones que generan problemas emocionales y se ven obligados a buscar mecanismos para enfrentar las exigencias del entorno o resolver problemas que superan su capacidad de afrontamiento(1).

Diversas investigaciones han evidenciado que cerca del 50% de la población mundial experimenta algún tipo de estrés, siendo los estudiantes universitarios un grupo particularmente vulnerable. En este grupo, se ha observado una alta prevalencia de estrés moderado y alto . Estas cifras reflejan una realidad preocupante que merece atención, sobre todo en entornos académicos exigentes(1).

En el contexto peruano, el estrés se ha convertido en un problema creciente. El Instituto Integración realizó una encuesta a 22,000 personas de 19 regiones del país, el 58% de los peruanos reporta experimentar estrés de manera frecuente. Esta situación implica que aproximadamente seis de cada diez personas presentan sensaciones persistentes de tensión física o emocional, lo que afecta su bienestar general y su calidad de vida (2).

En el ámbito universitario, el estrés es especialmente común entre los estudiantes de las carreras del área de la salud. En caso particular a los estudiantes de Enfermería ya que la formación profesional exige una preparación rigurosa, tanto teórica como práctica. Durante sus prácticas pre profesionales en los establecimientos de salud , los estudiantes se enfrentan a diversos retos y exigencias clínicas, para las cuales muchas veces no se encuentran plenamente preparados, emocional ni técnicamente. Esto los expone a nuevos estresores derivados de la interacción directa con pacientes, el cumplimiento de responsabilidades clínicas, y la presión por demostrar competencias profesionales en entornos reales de atención (3).

Entre los principales factores estresantes se encuentran la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las tareas, la ambigüedad en las instrucciones, la desigualdad entre responsabilidades y beneficios, la escasa colaboración entre compañeros, y en algunos casos, la

falta de reconocimiento o apoyo institucional. Es por ello que, los desafíos que enfrentan en este proceso pueden desencadenar manifestaciones de estrés que afectan su rendimiento y bienestar emocional. Por ello, es fundamental identificar oportunamente las condiciones a las que están expuestos y valorar su capacidad de resiliencia, con el fin de establecer estrategias de intervención que les permitan desarrollar respuestas asertivas ante situaciones estresantes(3).

Los resultados obtenidos constituyen una fuente confiable de información sobre la realidad que enfrentan estos futuros profesionales, permitiendo orientar futuras investigaciones y establecer medidas efectivas para abordar esta problemática desde un enfoque preventivo y de apoyo emocional.

En base al estudio realizado, se identificó que la mayoría de los estudiantes encuestados presentaron un nivel de estrés moderado (88,5%). Entre los factores estresores más relevantes destacan la sobrecarga de actividades y el hecho de que algunos pacientes intenten establecer una relación emocional cercana, lo que puede generar incomodidad o presión en los estudiantes aún en proceso de formación.

La presente tesis, está estructurada en:

CAPÍTULO I, presenta el problema de investigación: planteamiento y formulación del problema, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, comprende el marco teórico: Antecedentes del estudio, bases teóricas, conceptuales y legales, hipótesis y variables de investigación.

CAPÍTULO III, marco metodológico, describe el ámbito, diseño y tipo de estudio, la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, el procesamiento y análisis de datos, dificultades y limitaciones del estudio. CAPÍTULO IV contiene los resultados, interpretación, análisis y discusión.

Por último, se presentan la lista de tablas, las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1. Definición y Delimitación del Problema de Investigación.

El estrés se considera como un gran problema de salud pública a nivel mundial, debido a que afecta a toda la población en general. Los estresores se originan cuando las personas se encuentran en una situación emocional desagradable y buscan la manera de responder a los problemas(1).

Las tasas de prevalencia demuestran que en 20 países el estrés afecta a más del 50% de la población, siendo importante considerar que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado (87.8%), seguido de un nivel alto (9.4%), solo el 2.8% de los participantes presentaron un nivel de estrés leve(4).

A nivel internacional se realizaron estudios donde Montalvo, evaluó el nivel de estrés en los estudiantes del área de salud de Cartagena, donde obtuvo como resultado que el 88,7% lo presentaron. De igual manera, Diaz informó que 60,9% eran vulnerables a presentar estrés en estudiantes(4).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), definen al estrés como una serie de reacciones emocional, cognitivas, psicológicas y conductuales, sucedidas por las exigencias profesionales que pueden sobrepasar sus habilidades, destrezas y conocimientos, lo cual impide desarrollarse de forma óptima, esto puede desencadenar miedo, irritabilidad, dolores de cabeza, problemas cardíacos entre otros(1).

En un estudio realizado por Cozzo G. et al. Mencionan a Cohen, Kamarck y Mermelstein, que ellos definen al estrés percibido como el resultado que mide el nivel de estrés que se experimenta en función de sucesos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, etc (3).

El estrés se ha transformado en un enemigo silencioso en el Perú, de acuerdo con una encuesta del Ministerio de Salud, realizado a 2,2000 personas en 19 departamentos del Perú, dicha encuesta revela que el 58% de los peruanos tienen estrés. Esto significa que seis de cada diez peruanos tienen un sentimiento de tensión física o emocional (5)

En este sentido, la salud mental hoy en día es parte de los problemas sanitarios y está incluido dentro de las prioridades por el Instituto Nacional de Salud (INS) para el periodo 2019 a 2023; y es considerada como una de las enfermedades no transmisibles (ENT) que perjudica la salud en nuestro país(6). Dentro de los problemas de salud mental el más frecuente es el estrés; el cual se ha convertido en uno de los problemas mayor frecuencia en la salud, surgiendo como un mecanismo de defensa frente a situaciones desconocidas generando reacciones físicas, emocionales y conductuales(7).

En cuanto a la situación de la población universitaria, el estrés se presenta en un alto porcentaje, que usualmente ocasiona efectos negativos en el estado emocional y cambios de comportamiento, provocando obstáculos o dificultades en el desarrollo académico. La formación de los estudiantes del área de la salud, específicamente los de enfermería está caracterizado por una exigente preparación, siendo así, que el estrés se vuelve un problema común, debido a que empiezan a lidiar con nuevos factores estresores ya que no están acostumbrados a este ámbito ni cuentan con la experiencia de soportar la carga laboral que se le presenta(3).

Los principales factores generadores de estrés en estudiantes universitarios se considera, al exceso o falta de trabajo, insuficiente tiempo para realizar el trabajo de manera correcta, irregularidad entre responsabilidades y derechos, instrucciones y cometidos confusos, falta de apoyo entre compañeros, salario insuficiente para la demanda de trabajo, falta de aprecio o recompensa (2). El estudio de Bernedo, et al. (2023) demostró que los factores más estresantes para los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas pre profesionales son: la impotencia e incertidumbre, falta de competencia, implicación emocional, sobrecarga (8). En la investigación de Franco (2022), manifestó que los factores más influyentes son generados por la preocupación de poder confundirse de medicación al momento de administrar medicamentos y también la diferencia entre lo que han aprendido en la universidad y lo que ven en la práctica (9).

Asimismo, Cano y Pedrero, evidenciaron que los factores que condicionan el estrés son, trabajar con gran demanda de atención y responsabilidad, amenaza de demandas laborales, rotación de turnos, jornada de trabajos excesivos (10). Además los factores desencadenantes del estrés son los salarios bajos, el excesivo horario laboral, acoso sexual o psicológico, poco apoyo de colegas o supervisores, trabajo a ritmo rápido, etc (11).

Los estudiantes de enfermería, durante sus prácticas pre profesionales, complementan, refuerzan conocimiento y prácticas para el logro de las competencias de egreso, las mismas que se evidencian durante su formación académica y posterior ella. Durante esta formación se presentan inconvenientes, los cuales llevan al estudiante universitario a liberar su frustración a través de manifestaciones de estrés; siendo importante la identificación oportuna de las condiciones a las que están expuestos y valorar su capacidad de resiliencia, que ayude a establecer medidas de intervención para ayudar al manejo del estrés para que de esta manera puedan obtener respuestas asertivas para conllevar adecuadamente las diferentes situaciones de estrés y prevenir serias consecuencias en la salud física, emocional y mental(12).

Un estudio, encontró que la falta de competencia es lo que genera más estrés, y lo que menos estresa fue la relación con tutores y compañeros; y fueron las mujeres quienes percibieron más estrés que los hombres en los entornos clínicos(13). El estrés en estudiantes universitarios que realizan prácticas clínicas trae consecuencias físicas e incómodas, mostrándose alteración de los niveles de frecuencia cardíaca por encima de los valores normales también en la presión arterial; aunado con la dificultad que ellos tienen para concentrarse. Sin embargo, los problemas más comunes son los dolores de espalda y las molestias gastrointestinales. Los estudiantes de enfermería, además del estrés generado por la vida universitaria, están expuestos al estrés que se deriva de las prácticas clínicas, donde deben enfrentarse a situaciones como la enfermedad, el sufrimiento, el dolor y la muerte(14).

Los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca que realizan prácticas pre profesionales, hospitalarias y comunitarias, no son ajenos a esta realidad, ya que realizan actividades de atención al paciente, con similares responsabilidades a los del profesional de enfermería, iniciando con la programación y cumplimiento de horario o turnos diurnos, hasta de 12 horas continuas y 150 horas mensual, incluso sobrepasan la hora establecida del turno. También, se enfrentan a factores generadores de estrés, como el hecho de rotar frecuentemente de un servicio a otro, desconocer inicialmente el servicio, preocupación de poder confundirse de medicación al momento de administrar medicamentos, afrontar las diferentes situaciones a las que se enfrentan día a día. Además se encuentra en contacto con los pacientes, confrontando el sufrimiento y una serie de situaciones y dificultades muchas veces difícil de sobrellevar.

Es importante resaltar que las investigaciones sobre esta problemática son limitadas, situación que es preocupante porque las autoridades no tienen conocimiento sobre la realidad de sus estudiantes, quedando muchas veces sin poder apoyarlos ni actuar oportunamente o tomar medidas que aseguren el bienestar del estudiante, haciendo que la experiencia de la práctica sea agradable para la salud emocional, pues los estudiantes se enfrentan a diferentes situaciones, algunas de manejo muy complejo donde requieren mucha exigencia. Todo ello se ve reflejado, como se indicó, en serias consecuencias para el estudiante, puesto que en mayoría de los casos produce sufrimiento, incertidumbre y problemas físicos.

Es por ello, que surge la motivación para realizar este estudio de investigación que permita identificar los diferentes factores presentados en estudiantes de enfermería, así como el estrés percibido durante las prácticas pre profesionales, contribuyendo al apoyo y establecimiento de estrategias de afrontamiento que ayude a su buen desempeño y por ende a su salud física y emocional.

Formulación del problema de investigación.

¿Cuáles son los factores asociados al estrés percibido por los estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales, de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?

1.2. Justificación del estudio.

Durante su formación profesional, los estudiantes de enfermería enfrentan numerosos desafíos académicos y clínicos que pueden convertirse en fuentes importantes de estrés. Diversos estudios han evidenciado que la combinación de exigencias teóricas con las prácticas pre profesionales representa una carga considerable, lo que pone al estudiante en una condición de mayor vulnerabilidad emocional y psicológica (2).

Estas prácticas, suelen generar una percepción de falta de conocimientos y habilidades y temor en los estudiantes, quienes sienten que su falta de experiencia y dominio de habilidades prácticas puede poner en riesgo la seguridad del paciente. Esta situación se manifiesta en sentimientos de inseguridad, miedo a cometer errores en procedimientos como la administración de medicamentos, incertidumbre ante la toma de decisiones clínicas, temor al contagio por contacto directo con los pacientes y la presión de cumplir con las expectativas académicas. Estas percepciones negativas no solo afectan su desempeño académico y clínico, sino que también repercuten en su salud mental, generando ansiedad, disminución de la autoconfianza y niveles elevados de estrés.

El presente estudio se justifica por la necesidad de comprender el estrés percibido por los estudiantes de enfermería que han culminado sus prácticas pre profesionales, dado que esta problemática forma parte de las prioridades de investigación en salud pública identificadas por el Instituto Nacional de Salud, al considerarse un tema crítico en el ámbito de la salud mental por su alta prevalencia y sus consecuencias a nivel personal y profesional (11).

Además, identificar los factores asociados al estrés permitirá generar evidencia útil para que las autoridades de la Escuela Académico Profesional de Enfermería puedan diseñar e implementar estrategias de intervención orientadas al acompañamiento emocional, fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes, lo que contribuirá directamente al bienestar físico y mental del futuro profesional de enfermería, favoreciendo su desempeño académico y clínico.

Asimismo, los resultados del estudio brindarán información valiosa al personal de salud, especialmente de enfermería, de los establecimientos asistenciales comunitarios y hospitalarios, permitiéndoles comprender la realidad que viven los estudiantes en prácticas. Esta comprensión puede fomentar una actitud más empática y colaborativa, orientada al apoyo formativo dentro de los escenarios clínicos.

Finalmente, este estudio contribuirá al conocimiento científico sobre el estrés percibido en contextos académicos y clínicos, y podrá servir como base para investigaciones similares en otros entornos universitarios, ampliando así las posibilidades de intervención y mejora en la formación de los futuros profesionales de enfermería.

1.3. Objetivos:

General:

Determinar los factores asociados al estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Específicos:

1. Identificar las características generales de la población de estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales.
2. Describir los factores asociados al estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales.
3. Evaluar el nivel de estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio.

Internacional.

En investigaciones realizadas, se encontró a Carbajal C, et al. en el año 2024, quienes en su investigación: Estrés Académico en estudiantes de Enfermería. Tuvieron por objetivo evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento. El tipo de estudio fue analítico de corte transversal, la muestra fue de 610 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario SISCO. Los resultados de este estudio fueron que el 62,13% manifestó haber tenido estrés caracterizado como grave, además, se encontró que 3,86 (DE:0,99) pertenece al estresor de las evaluaciones de los profesores siendo este el mayor factor; además, se identificó que el 3,27 (DE:0,84) tiene reacciones psicológicas como la ansiedad, angustia o desesperación con una media de 3,60 (D.E:1,08) e inquietud con una media de 3,57 (D.D:1,03) que afectan mayormente a los estudiantes, llegando a la conclusión que los encuestados tuvieron un nivel de estrés grave, siendo el factor principal las evaluaciones de los profesores, así como también, se identificó que las reacciones ante el estrés son de tipo psicológico(7).

Igualmente, Mesa N, en el año 2020, estudió la Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés de enfermería en el Hospital Universitario de Canarias, España. Se propuso examinar la relación entre estrés laboral percibido y ansiedad en sus dimensiones estado y rasgo, además de explorar cómo ambas variables se vinculan con la inteligencia emocional percibida, analizada en sus tres componentes: atención, claridad y reparación. El tipo de estudio fue descriptivo y correlacional donde la muestra fueron 258 enfermeros(as), que representan el 70% de la población total. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario STAI-R y STAI-E, escala “The Nursing Stress Scale- NSS#, escala “Trait Meta Mood Scale - TMMS 24”. Teniendo como resultados que a menor experiencia laboral mayor es el estrés laboral, ansiedad estado-rasgo

y menor claridad y reparación emocional. Siendo así que el factor “presión laboral” es el que resulta más estresante. Llegando a la conclusión que el factor “presión laboral” resultó ser el más estresante en la muestra total, siendo más frecuente en áreas de urgencias, Unidad de Vigilancia Intensiva (UVI). (15).

Hidalgo S. et al. en el año 2020, realizó una investigación sobre el Síndrome de Burnout en los Internos de Enfermería, tuvo como objetivo determinar los factores asociados al Síndrome de Burnout en los estudiantes del Internado Rotativo II de la Carrera de Enfermería, Ecuador. Se utilizó un tipo de estudio descriptivo, la muestra comprendió 25 estudiantes de dicho grupo, para la recolección de datos se aplicó el cuestionario o encuesta MBI (Inventario de Burnout de Maslach). Obteniendo como resultado que el 44% de los participantes se sienten siempre emocionalmente defraudados en su trabajo, también se encontró que el 76% se sienten ocasionalmente agotados, mientras que el 4%, siempre se siente agotado; la mayoría de los participantes (52%) se sienten cansados y frustrados por el trabajo que realizan; llegando a la conclusión que los estudiantes del internado presentan agotamiento emocional; además, que exhiben rasgos de despersonalización (16).

López Y et al. en el año 2022, realizaron una investigación sobre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura de Enfermería, México. El cual tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias utilizadas por los estudiantes. El tipo de estudio fue no experimental y correlacional, la muestra estuvo formado por 250 estudiantes, para el recojo de información se hizo uso de un cuestionario de características sociodemográficas, el instrumento del nivel de estrés percibido y para medir afrontamiento el Brief COPE Inventory. El resultado obtenido fue que 78% tuvieron un estrés moderado, 21,2% mostraron un nivel bajo y 0,8 estrés alto. Llegando a la conclusión que del total de la muestra, la mayoría presenta niveles moderados(17)

Nacional.

Gil, N en el año 2020, realizó su estudio sobre Factores Estresores en los Internos de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener 2019. Tuvo como objetivo determinar cuál es el factor estresor en los internos de enfermería de esta universidad. Este estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal con una muestra de 114 pre profesionales de enfermería. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas KEZKAK. Se obtuvo como resultados según el total predomina que hay estrés en los internos de enfermería durante el internado con 28.1% que representa “bastante” y 26.3% “algo”, según las dimensiones la que más predominio es la dimensión de sobrecarga dando valores de 41.2% de “algo” de estrés, 31.6% “bastante” estrés, 14.9% nada” de estrés. Teniendo como conclusión que en cuantos a la dimensiones la que predominó en los internos de enfermería fue la sobrecarga (18).

Matamoros C & Reyes N, en el año 2020, en su investigación: Estrés en Internos de Enfermería de los Servicios Hospitalarios del Hospital Regional JAMO II - 2 Tumbes, 2019. Tuvieron como objetivo identificar el nivel de estrés en internos de enfermería, el estudio fue de tipo cuantitativo descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 16 internos de enfermería. Para este estudio se aplicó como instrumento el cuestionario, obteniendo como resultados que los internos de enfermería el 50% de la muestra total presenta un nivel de estrés medio en la dimensión fisiológica mientras que el 69% en la dimensión psicológica. Llegando a la conclusión que los internos de enfermería presentan un nivel de estrés medio, constituyendo una amenaza para este grupo porque ellos están en contacto con los pacientes (19).

También, Rojas E, en el año 2020, en su estudio: Nivel de Estrés en Estudiantes de Enfermería del Último Año de Formación Profesional en una Universidad Privada de Lambayeque, 2019. Tuvo como objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional de la Universidad Señor de Sipán; el tipo de investigación fue cuantitativo y diseño descriptivo, la muestra fueron 67 estudiantes de enfermería, para la recolección de datos se utilizó la encuesta y el cuestionario SISCO de estrés académico. Los resultados mostraron que los estudiantes de último año tienen estrés alto con un 59,7 %, asimismo, los factores más estresantes para los estudiantes son el carácter y personalidad de los docentes, también que en la

dimensión física se muestra que presentan trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, dolor abdominal y somnolencia; en cuanto a la dimensión psicológica se observó que 58,2 % indicaron tener siempre inquietud, 52,2% indicaron tener siempre sentimientos de depresión y tristeza; 55,2% ansiedad, angustia o desesperación. Concluyendo que en nivel de estrés en los estudiantes de enfermería es alto, los factores influyentes para el estrés son la personalidad y carácter de los docentes, generando alteraciones de sueño, incapacidad para relajarse, aislándose ante sus problemas(4).

Regional.

Quinto C, en el año 2022, en su investigación: Nivel de Estrés en Internos de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Durante Pandemia Covid – 19, 2022. Su objetivo fue determinar el nivel de estrés en este grupo objetivo. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 31 internos para la recolección de datos se aplicó un cuestionario. Se obtuvo como resultados que el 67,7 % de los internos tuvieron estrés moderado, siendo los enunciados más expresados por los internos en relación al estrés “son incapaces de controlar las cosas importantes en su vida”, “se enfadan con facilidad cuando les ocurre cosas que están fuera de su control”, se sienten nerviosos, irritables” y en relación a la capacidad de afrontamiento, manifiestan que “no pueden manejar sus problemas” y “controlar sus dificultades”. Llegando a la conclusión que los internos de enfermería presentaron un nivel de estrés moderado(20).

Carmona M, en el año 2023, en su investigación: Estrés y Rendimiento Académico ante la Pandemia en los Estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Durante Pandemia Covid – 19, 2022. Su objetivo fue determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico durante la pandemia en este grupo objetivo. El estudio fue de tipo cuantitativo, continuo y demostrativo correlacional, de corte retrospectiva con un nivel de manipulación de variables no experimental. La muestra estuvo constituida por 123 estudiantes, para la recolección de datos se aplicó Inventario de estrés académico SISCO-21, el cual está conformado por tres dimensiones y veintiún preguntas, dicho instrumento presenta una confiabilidad del 0.85 según la escala de Cronbach. Se obtuvo como resultados que 93.50% de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca en el ciclo académico 2022-I

presentan un nivel de estrés medio o moderado, el 67.5% de los estudiantes presentan un rendimiento académico regular, siendo los enunciados más mencionados: referente a la dimensión estresores los estudiantes, manifestaron que casi siempre los estresa “La personalidad y el carácter de algunos docentes” (41.5%), “el tipo de trabajo que solicitan los docentes tales como consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales” (39.0%) y “la exigencia de los docentes. Llegando a la conclusión que los estudiantes de enfermería presentaron un nivel de estrés medio y que ellos tienen un rendimiento académico regular(21).

2.2. Bases Teóricas y Conceptuales.

2.2.1. Bases teóricas.

2.2.1.1. Teoría de Adaptación de Sor Callista Roy.

Roy describe a las personas como seres holísticos, con partes que funcionan como unidad con algún propósito. Los sistemas humanos incluyen a las personas como individuos, grupos, familias, comunidades, organizaciones, y a la sociedad como un todo. Los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizaje adquiridos mucho tiempo atrás, por esta razón, se debe considerar a la persona como un ser único, digno, autónomo y libre, que forma parte de un contexto del cual no se puede separar. Este concepto está directamente relacionado con el de adaptación, de tal forma que la percepción que tiene de las situaciones a las cuales se enfrenta son individuales y diferentes para cada uno(22).

Esta teórica propone que el estrés es un resultado que se manifiesta a través de factores ambientales que se dan en la rutina diaria, las cuales se tienen que afrontar adecuadamente con el instinto de afrontamiento y resolución de problemas que se ha desarrollado. Sin embargo, estos factores son mayores a lo que la persona está preparada para afrontar, se desarrolla una serie de reacciones, que por lo general llegan a ser negativas a las que denominamos estrés y, que si no es manejada oportunamente incluye también problemas de ira, ansiedad y depresión. En su teoría incluye cinco elementos que interactúan y estas son: adaptación, donde los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizaje adquiridos mucho tiempo atrás, por esta razón, se debe considerar a la persona como un ser único, digno, autónomo y libre, que forma parte de un contexto del cual no se puede separar(22).

Este concepto está directamente relacionado con el de adaptación, de tal forma que la percepción que tiene de las situaciones a las cuales se enfrenta son individuales y diferentes para cada uno. Persona, son sistemas holísticos y adaptables que tienen la capacidad para pensar y para sentir que se basan en la conciencia y en el significado, por lo que se ajustan de manera adecuada a los cambios que se producen en el entorno y, a su vez, influyen en el mismo. Salud, es el estado y el proceso de ser y de convertirse la persona en un ser integrado y complejo, es un reflejo de la adaptación, es decir; es la interrelación de la persona y su entorno. Entorno, este viene a ser un conjunto de todas las condiciones, circunstancias e influencias del desarrollo y de las conductas de las personas y de los grupos, con una especial consideración a la relación entre los recursos del hombre y de la tierra, donde se incluyen los estímulos.

Callista, menciona que el objetivo de enfermería, es promover la adaptación, tener la capacidad para adaptarse depende de los estímulos a los que se está expuesto y como la persona es capaz de responder a estos. Según la teórica, existen tipos de adaptación las cuales son: Fisiológica, auto concepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia(22).

Donde el auto concepto, es un modo psicosocial cuyos componentes son el yo físico, que implica sensaciones e imagen corporal y el, yo personal, constituido por la coherencia con uno mismo, con los ideales y expectativas, hace referencia a la integridad psicológica del hombre, a su autoestima, su nivel emocional, las actitudes hacia uno mismo, la apariencia física general, la expresión de la rabia, la integración social, etc(22).

Interdependencia, al igual que el desempeño de roles es un modo adaptativo de carácter social e implica las relaciones con las personas significativas y sistemas de apoyo, a través de la interdependencia nuestras vidas cobran significado y propósito, en otras palabras, este modo adaptativo hace referencia a la búsqueda de afecto, ayuda y atención, a la capacidad de tomar iniciativas, a las respuestas emocionales en general, conductas autónomas, conductas de soledad (enfermedades psicosomáticas, comer o fumar en exceso). Fisiológico, está relacionado con la necesidad básica de integridad fisiológica. A su vez puede dividirse en ejercicio y reposo, nutrición, eliminación, líquidos y electrolitos, oxígeno y circulación, regulación de la temperatura, regulación de los sentidos, regulación del sistema endocrino(22).

El estrés, por lo tanto, está condicionado por la forma en que cada individuo interpreta y reaccione ante los estímulos en estos modos adaptativos, los cuales abarcan desde respuestas fisiológicas hasta aspectos psicosociales como el autoconcepto y las relaciones interpersonales. Según Roy, el objetivo de la enfermería es facilitar la adaptación para disminuir el estrés, apoyando a la persona en el manejo eficaz de los retos del entorno y en la consecución de un estado de armonía y bienestar. Este proceso implica identificar los estímulos específicos que generan desequilibrio sean ya sean internos, como emociones intensas, o externas, como presiones sociales; y fortalecer las capacidades de la persona para afrontarlos. De esta manera, la enfermería no solo busca mitigar las reacciones negativas asociadas al estrés, sino también promover un desarrollo integral que permita a la persona prosperar en su contexto, logrando una integración saludable entre su cuerpo, mente y entorno(22).

Es por ello que el objetivo de este estudio toma como referencia de la teoría de adaptación por Callista Roy ya que contribuyó a la investigación al entrelazar, los estresores a los cuales se enfrentan los estudiantes de enfermería, que son individuales y varían en cada persona; y los mecanismos de afrontamiento que sirven para resolver la tensión, esta relación sirvió para determinar la existencia de estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. Además, el estudio buscó comprender que, para alcanzar un nivel adaptativo adecuado, los estudiantes tuvieron que responder a una diversidad de estímulos, tanto internos (como el estrés o la autoexigencia) como externos (como las demandas académicas y las dinámicas de las prácticas clínicas), los cuales se hicieron presentes desde el primer día de iniciadas sus prácticas pre profesionales. Este enfoque resalta la importancia de considerar la singularidad de cada estudiante y sus estrategias de adaptación frente a un entorno exigente, proporcionando una base teórica sólida para abordar el estrés en este contexto específico(22).

2.3. Bases conceptuales.

2.3.1. Estrés Percibido.

2.3.1.1. Estrés.

La Asociación Americana de Psicología, describe al estrés como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento; este es una experiencia emocional que puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, género o circunstancias personales. El exceso de estrés puede causar graves daños emocionales y físicos(17). Para la Organización Mundial de la Salud, el estrés es como una situación de preocupación o tensión mental que se genera producto de una situación difícil, además menciona que todas las personas tenemos un cierto grado de estrés debido a que, este es una respuesta natural a las amenazas o estímulos(18).

Sánchez J, menciona a Lazarus y Folkman, quienes definen al estrés como un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Este supone un estado del organismo caracterizado por psicológicos que median entre ambos. Este supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo, aquí se involucran diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí, como los agentes externos e internos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas. Por otra parte, Blanco M (20).cita a Mikhail A, quien define al estrés como un estado psicológico y fisiológico que se presenta cuando ciertas características del entorno retan a una persona y producen un desequilibrio, real o percibido, entre lo que se le pide y la capacidad para ajustarse a ello, situación que deriva de una respuesta indefinida(19).

2.3.1.2. Estrés percibido.

Para Cohen S. et al. El estrés percibido llega a ser una variable que es el resultado que mide el nivel de estrés que se experimentó a través de una serie de eventos estresores donde se involucran los procesos personales donde algunos eventos se perciben como amenazantes o desafiantes para la persona(23).

Por otra parte, para Remor E, es el grado en donde una persona llega a considerar que su vida es incontrolable, imprescindible o agotadora. (23).

Además, para Lazarus & Folkman (1984), definen al estrés percibido como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenaza o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (23).

A. Fisiopatología del estrés.

Se distinguen al menos tres fases principales en el proceso de generación del estrés, las cuales son: Reacción de alarma. En esta fase, el organismo percibe una amenaza derivada de las circunstancias, ya sea de agentes dañinos físicos, químicos, biológicos o sociales, lo que provoca una alteración fisiológica. Esta respuesta se activa mediante la estimulación de varias glándulas, especialmente el hipotálamo y la hipófisis, ubicadas en la base del cerebro. Cuando el cerebro identifica un riesgo o amenaza, activa el hipotálamo, que produce "factores liberadores", sustancias que funcionan como mensajeros hacia distintas partes del cuerpo. Durante este período, generalmente se mantiene un equilibrio dinámico y una homeostasis entre el ambiente interno y de la persona.

Estado de Resistencia. Se refiere a cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta, debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés.

Fase de agotamiento. Consiste en la disminución progresiva de la capacidad de adaptación del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas, con ello sobreviene la fase de agotamiento, en la cual, el sujeto suele sucumbir ante las demandas, puesto que sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio están reducidas al mínimo (24).

B. Signos y síntomas del estrés.

Para la OMS, el estrés impide que la persona pueda relajarse y concentrarse, provocando que se sienta ansioso o irritable. Este puede causar dolor de cabeza, problemas gástricos, dificultad para dormir o alteraciones del apetito(26). Para Mesa N, los síntomas más comunes del estrés son el cansancio, reducción del rendimiento, trastorno del sueño, inseguridad y miedo, dolores de cabeza, erupciones cutáneas, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial. (15).

Para Leal, I. Los síntomas psicológicos incluyen tensión, irritabilidad, dificultades para concentrarse, fatiga extrema, alteraciones del sueño, ansiedad y melancolía. Por su parte, los síntomas físicos son: sequedad en la boca, aceleración del ritmo cardíaco, molestias gástricas, necesidad constante de orinar, sudoración en las manos, dolor en la espalda, rigidez muscular que puede derivar en contracturas y dolor, así como mareos y dificultades respiratorias. (25).

Segal J. et al. Mencionan que los síntomas fisiológicos son el aumento de presión sanguínea, aumento de la frecuencia cardíaca, problemas estomacales e intestinales, dolor de cabeza. Y los síntomas emocionales son el temor, el miedo, ansiedad, la excitación, problemas de memoria, la depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia (26).

Agregando a Melgosa J. Quien menciona el estrés puede generar alopecia, acné, urticaria, psoriasis, dolores de espalda, calambres musculares, asma, alergia, micciones dolorosas, obesidad, cefaleas, tics, debilidad(27).

Y por último, Barnhill J, menciona que los síntomas del estrés son dolor de espalda, dolor de cabeza, molestia estomacal, falta de energía, falta de interés para realizar las cosas, enojarse con facilidad, acné y otros problemas cutáneos como sarpullidos o urticaria. (28).

C. Tipos de estrés.

Según Peña E. El estrés puede tener efectos perjudiciales para la salud y la vida de las personas. Sin embargo, señala que experimentar cierto grado de estrés es inevitable a lo largo de la vida, ya que este surge en respuesta a diversos estímulos y acontecimientos. En algunas situaciones, el

estrés puede incluso resultar beneficioso para el individuo. Por esta razón, es fundamental distinguir entre los dos tipos de estrés. (30).

- a. Eustrés: este tipo de estrés se encuentra dentro de los límites de la normalidad, permitiendo que el individuo utilice sus recursos para enfrentar con éxito situaciones desafiantes. Se trata de una cantidad de estrés que ayuda a mantener al individuo en un estado de alerta, favoreciendo la eficiencia y el rendimiento.

- b. Distrés: Este se entiende como un estado de tensión psicológica, caracterizado por emociones como malestar, disgusto o tristeza, que experimenta una persona cuando se enfrenta a estímulos de gran intensidad. Estos estímulos superan su capacidad de afrontamiento, lo que representa un riesgo para el bienestar y salud de los individuos. Esto se da por una sobrecarga que la persona no puede manejar(29)

De igual modo, para Mesa N, considera que el estrés no se puede considerar en un principio como enfermedad, sino como una respuesta tanto física como mental, las adaptaciones que vive la persona en los diferentes acontecimientos de su vida, es por ello, que considera los siguientes tipos de estrés (15).

Físico. Aquí el estrés provoca presión o tensión muscular, afectando específicamente los músculos maxilares, oculares, músculos de las sienas, de la frente y labios. De igual manera para De la Cruz E. El estrés puede deteriorar la salud física, específicamente al sistema inmunológico, provocando así, varias afecciones que normalmente no afectarían a la persona en condiciones normales. (30).

Para Moscoso M, abarcan las respuestas neuroendocrinas y las relacionadas con el sistema nervioso autónomo (tales como el aumento de la presión arterial, el ritmo cardíaco, el movimiento estomacal e intestinal, cefaleas, entre otros). El efecto de estas reacciones en la salud puede ser severo, al comprometer el sistema inmunológico y favorecer la aparición de enfermedades(31).

Psicológico. Esta relacionado con situaciones complejas o problemáticas, que suelen ser el resultado de las presiones cotidianas. Las tensiones mentales se expresan como una alteración en los pensamientos, lo que afecta al cuerpo y lo lleva a un estado de desequilibrio. Esto impide el funcionamiento adecuado de procesos esenciales del organismo, como la regulación cardíaca, el sueño, digestión o respiración. Además, los cambios de pensamiento, acciones y emociones vienen a ser claros ejemplos de los efectos a nivel psicológico (32).

Para Bonilla F, el estrés psicológico es cualquier proceso, originado tanto en el ambiente exterior como en el interior del individuo, que genera una presión o demanda sobre el organismo. Para afrontarlo o resolverlo, se requiere un esfuerzo o la intervención activa del sistema mental antes de que otros sistemas del cuerpo se vean involucrados o activados. Este tipo de estrés puede manifestarse a través de sensaciones subjetivas como ansiedad, miedo, irritabilidad o tristeza, y puede influir en la percepción que la persona tiene de sí misma y de su capacidad para enfrentar los desafíos(33).

Metabólico. Está referido al aumento de la producción de radicales libres debido a una menor eficiencia de una actividad enzimática generalizada, lo que genera un estrés oxidativo (15).

Este tipo es una reacción que se distingue, entre otros rangos, por una reorganización en la producción hepática de proteínas. Dicha reorganización, en un incremento agudo y extenso de la producción de varias proteínas, lo que provoca un incremento de sus niveles en el plasma estas proteínas se han denominado "proteínas de fase aguda" y tienen por función la protección del medio interno en situaciones de estrés (34).

El estrés metabólico es un concepto que alude a un proceso fisiológico y, al mismo tiempo, un elemento esencial para aumentar la masa muscular, es decir, para incrementar el volumen de los músculos. Este fenómeno impulsa la hipertrofia muscular, que, a pesar de su nombre técnico, se refiere simplemente al crecimiento o ganancia de músculo. Se produce al elevar progresivamente las demandas de trabajo sobre un músculo o conjunto de músculos, lo que promueve un desarrollo muscular continuo. Aunque es uno de los mecanismos menos

conocidos para lograr la hipertrofia, es ampliamente buscado en los gimnasios, de manera consciente o inconsciente (35).

D. Niveles de estrés.

Estés leve. El estrés leve es aquel que potencia la memoria, puede ser un elemento motivador del aprendizaje; el incremento de la memoria y la concentración. Este nivel de estrés es considerado como bueno o normal porque la persona es capaz de llevar y afrontar de una manera adecuada a los factores estresantes que se desencadena por situaciones de la vida diaria, sin embargo, si estas no se controlan de una manera rápida; adecuada y eficiente el individuo comenzará a presentar síntomas de depresión; ansiedad, trastornos mentales, tristeza, ira y enojo, esto se verá reflejado en su salud y rendimiento académico(2)

Estrés moderado o medio. El estrés moderado es bueno porque fomenta la creatividad y la satisfacción, pero si pasa de moderado a crónico puede causar trastornos emocionales y enfermedades. En muchas ocasiones, cuando experimentamos una situación difícil en nuestro día a día, tendemos a sentir estrés. Esta sensación deriva en desesperación y, dependiendo de la intensidad, hasta en frustración. En la mayoría de los casos relacionamos directamente el estrés con efectos negativos para la salud, pero lo cierto es que también puede resultar de gran beneficio para nuestro bienestar físico y emocional, siempre y cuando lo sepamos manejar de la manera más adecuada(29).

Estrés alto. El estrés alto está considerado como una enfermedad del mundo moderno, esto debido a que las personas viven con bastante tensión en su día a día por el acúmulo de actividades y responsabilidades con las que tienen que cumplir, lo que deriva a graves problemas de salud como ansiedad, depresión y trastornos mentales. Este nivel de estrés es considerado como crónico por lo que fomenta la aparición de muchas patologías que afectan negativamente a la persona y en muchas ocasiones están personas tienden a tomar malas decisiones como por ejemplo el suicidio(29).

E. Consecuencias del estrés.

A nivel fisiológico, se producen respuestas neuroendocrinas y del sistema nervioso autónomo, como el aumento de la frecuencia cardíaca, dolores de cabeza, elevación de la presión sanguínea, entre otros. El impacto de estas respuestas en la salud puede ser grave, ya que debilita el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de enfermedades. A nivel emocional, se experimentan sensaciones subjetivas de malestar, como temor, miedo, ansiedad, excitación, ira, depresión, pérdida de autoestima e incompetencia. Los problemas de salud mental son causados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes. Y por último, a nivel cognitivo, aquí existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la pérdida de control y la negación, lo que genera es la aparición de la disminución de la concentración, de la atención, pérdida de memoria, etc (36).

Del mismo modo, otros efectos incluyen problemas de concentración, disminución del desempeño mental o físico, agotamiento cognitivo, melancolía, ansiedad, inquietud, impaciencia, malhumor, insomnio, ardor estomacal, cefaleas, problemas digestivos, movimientos involuntarios o tics, dolores en la espalda o el cuello, dificultades para conciliar el sueño, sudoración excesiva, cambios en el peso (ya sea aumento o pérdida), tristeza, irritabilidad, preocupación constante, tendencia al aislamiento, conflictos recurrentes, y dificultades para cumplir con responsabilidades o tareas cotidianas, entre otros(37).

Los efectos del estrés en quienes trabajan en el ámbito de la salud, especialmente en enfermería, son particularmente más intensos y notorios. Esto se explica porque el estrés impacta negativamente la calidad de la atención brindada, al disminuir la capacidad de concentración y afecta directamente el cuidado hacia los pacientes. Factores estresantes como el cansancio extremo, el agotamiento y la sobrecarga laboral pueden aumentar la probabilidad de cometer errores, como administrar un medicamento incorrecto, confundir al paciente, equivocarse en la dosis, la vía, el horario, o incluso cometer fallos al completar la documentación, poniendo en riesgo la seguridad del paciente. Por otro lado, los estudiantes o internos de enfermería, al participar activamente en procedimientos médicos con pacientes en estado crítico, desarrolla un vínculo emocional con ellos. Esto los exponen a enfrentar diversos escenarios de pérdida y dolor, lo que desencadena una amplia gama de emociones como

tristeza, ansiedad, angustia, frustración y compasión, entre otras. Estas experiencias los hacen más vulnerables, dificultándoles gestionar adecuadamente dichos sentimientos(38).

F. Prevención del estrés.

Para prevenir y gestionar el estrés de forma eficaz, es fundamental que la persona se fortalezca tanto física como psicológicamente, lo que le permitirá enfrentar y resistir las inevitables circunstancias de la vida. Además, para que se logre el éxito ante el estrés interviene la actitud o forma en la que la persona asuma o analice las situaciones que enfrenta(39).

Otros aspectos clave para prevenir el estrés incluyen: la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado, una alimentación equilibrada, el contacto con la naturaleza, la dedicación al tiempo una alimentación equilibrada, el contacto con la naturaleza, la dedicación al tiempo libre, la planificación efectiva del tiempo, así como la definición. de objetivos y actividades(39).

Existen varias estrategias prácticas para reducir el estrés, tales como: identificar los factores de estrés habituales y tratar de eliminar aquellos que causan tensiones innecesarias; alejarse de familiares o allegados cuando sea necesario; no dudar en interrumpir reuniones o entrevistas si la presión es excesiva; tomar pausas durante la jornada laboral o de estudio para desconectarse, relajarse y no pensar en nada; evitar intentar complacer a todos, ya que esto es imposible; evitar situaciones que resulten desagradables; priorizar el bienestar personal y pensar en uno mismo; y fomentar un pensamiento positivo y constructivo de las cosas (39).

G. Estrés en Estudiantes de Prácticas Pre Profesionales.

El estrés en los estudiantes en prácticas se puede describir como las respuestas físicas y emocionales perjudiciales que surgen cuando las demandas del estudio no se ajustan a las capacidades, recursos o necesidades del estudiante. Aunque el estrés curricular es necesario en cierta medida, un exceso de estrés es tan dañino como tener poco estrés.

Estudiantes con capacidades suficientes pueden fracasar por exigencias innecesarias, estudiantes con alta capacidad y con bajo nivel de exigencia también pueden fracasar, el

desafío nos vigoriza psicológica y físicamente y nos motiva a aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos(7).

Los estudiantes de enfermería son enfrentan múltiples factores que fomentan el estrés, como la sobrecarga de trabajo, derivada de la necesidad de equilibrar las demandas académicas con las responsabilidades laborales y un horario prolongado. Este contexto genera un entorno de alta presión, donde la búsqueda de un equilibrio entre ambas áreas crea tensión. Además, experimentan la carga de satisfacer las expectativas de quienes los rodean, lo que impacta tanto su bienestar físico como emocional. Incluso la realización de tareas repetitivas o actividades fuera de sus funciones asignadas contribuye a elevar sus niveles de estrés(40).

De igual manera, los estudiantes de enfermería se ven involucrados con pacientes condiciones críticas, donde participan activamente en procedimientos donde se genera un vínculo enfermero-paciente. Esta conexión les enseña a comprender y solidarizarse con los pacientes y sus seres queridos. No obstante, ello los lleva a enfrentarse a diversos escenarios de sufrimiento y pérdida, lo que genera una variedad de emociones intensas, como melancolía, inquietud, desasosiego, frustración y empatía, entre otras. Estas vivencias los hacen más susceptibles y pueden dificultarles el manejo adecuado de dichos sentimientos(41).

Por otro lado, los estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de enfermería en suelen sentir que sus conocimientos son limitados, lo que genera una carga emocional al percibir que no están suficientemente preparados para enfrentar situaciones complejas. Esta sensación puede originarse por la falta de experiencia y las expectativas que buscan cumplir, lo que provoca inseguridad en sus competencias. Como resultado, se incrementa la ansiedad en momentos que requieren tomar decisiones y aplicar un pensamiento crítico(42).

Algo preocupante es que la falta de apoyo de un mentor durante la práctica hospitalaria y comunitaria pueda tener efectos negativos, ya que la ausencia de una persona de confianza que oriente, supervise y reconozca los logros del estudiante suele generar sentimientos de aislamiento, desgaste emocional y desmotivación. Por el contrario, un mentor comprometido actúa como modelo a seguir, fomenta la confianza en uno mismo y ofrece retroalimentación

constructiva que impulsa el crecimiento personal y profesional. Por estas razones, promover la figura del mentor en espacios de formación práctica no solo es deseable, sino esencial para garantizar una experiencia de aprendizaje completa, humana y significativa(43).

La presencia de altos niveles de estrés puede comprometer la calidad de la atención brindada, dificultando que se responda de forma adecuada y personalizada a las necesidades específicas de cada paciente. El agotamiento físico, la fatiga mental y la sobrecarga de trabajo son factores que incrementan la posibilidad de cometer errores frecuentes, especialmente en tareas delicadas como la administración de medicamentos. Estos errores pueden incluir la elección incorrecta del fármaco, una dosis equivocada, el uso de una vía de administración inapropiada o la aplicación en un horario erróneo, lo que representa un riesgo directo para la seguridad del paciente. Cuando los estudiantes se ven afectados por el estrés, suelen disponer de menos tiempo y energía para comunicarse de manera efectiva con los pacientes, lo cual es un aspecto clave para ofrecer una atención empática y de calidad. La falta de una buena comunicación puede debilitar la relación enfermero-paciente y afectar negativamente la experiencia del cuidado recibido(38).

2.3.2. Factores Asociados al Estrés en los estudiantes.

Existen diversos factores generadores de estrés, su recurrencia depende de los diversos elementos como el ambiente de cada persona, el propio trabajo al que está sometido, ámbito académico, estresores derivados de sucesos vitales como padecer una enfermedad, el fallecimiento de un ser querido, sufrir un accidente, etc. Siendo así que en los estudiantes de enfermería durante la realización de prácticas pre profesionales, se han especificado en siete dimensiones:

Falta de conocimiento. La obtención de conocimientos es fundamental para los internos, los cuales también desarrollan aptitudes y destrezas para así tener un excelente desarrollo profesional a futuro ya que la completa y adecuada recolección de conocimientos permite a los futuros profesionales actuar de manera prudente y correcta al ejercer su labor, resolviendo los casos presentados con toda confianza y teniendo en cuenta todas las bases científicas y teóricas que avalan su ejecución(44).

Inseguridad. La indecisión o falta de seguridad es totalmente lo opuesto al empoderamiento y seguridad que el profesional de enfermería debe tener. El empoderamiento es aquella la capacidad que hace escoger una acción entre otras antes de lo previsto para solucionar situaciones latentes que pueden desencadenar en cualquier momento; haciendo uso de todas sus capacidades lógicas y razonables. Mientras que la seguridad es la convicción que se tiene de algo(44).

Relación con el docente y entorno. La interrelación puede considerarse como uno de los aspectos más importantes para obtener resultados óptimos, ya que el profesional es el que asume el rol de enseñar la parte práctica a los estudiantes y tiene como principal objetivo la unión de la parte teoría y la práctica despejando todas las dudas, interrogantes o debates de los estudiantes, sin dejar un vacío en la enseñanza(45).

Relación entre compañeros. Como ser humano, para ser parte de la sociedad o integrar un círculo social en especial, va haber una interrelación entre participantes, los cuales analizarán y compartirán su comportamiento, conocimiento, valores y aptitudes durante su estadía(45).

Implicación emocional en la atención. El rol de enfermería engloba todos los aspectos de las necesidades del ser humano, desde las biológicas hasta lo espiritual, o comúnmente denominado tratar holísticamente al paciente. Por lo tanto, la interacción que debe existir entre enfermero - paciente es meramente terapéutica, mas no de amistad, familiar, o romántica para evitar el sufrimiento emocional y acumulación de tensión o estrés(45).

Relación paciente – enfermero. La relación del estudiante con el enfermo tiene como base los principios éticos; las cuales se encuentran la no maleficencia, beneficencia, justicia y autonomía. Es por ello, que si el estudiante no logra encontrar una forma de controlar a los pacientes ante la situación habitual, estos pueden generarle situaciones estresantes y conflictiva en el desarrollo de su profesión(45).

Sobrecarga académica. Significa superar la capacidad del estudiante para llevar a cabo sus tareas de manera eficiente. En muchos casos, el futuro profesional se enfrenta en muchos casos

un exceso de trabajo, al que debe acostumbrarse pues constituyen actividades que tendrá que desarrollar como profesional, tales están relacionados con las responsabilidades generales en el servicio asignado, cuidados al paciente asignado, elaboración de documentos, puesto que si no haya solución puede convertirse en agente estresores. Además del trabajo que es realizada en el hospital, el estudiante debe manejar las tareas complementarias en el área teórica durante el desarrollo de la asignatura (45).

Por su parte, Gonzales M. (46). en su estudio determinó que los factores generadores de estrés en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas son los siguientes:

Falta de competencia. En enfermería este factor se relaciona con el temor a no poder ayudar al paciente o generarle algún daño. Siendo así que al estudiante le parece estresante la idea de no poder realizar bien su trabajo y que esto repercute gravemente en el paciente como así mismo.

Contacto con el sufrimiento. El sufrimiento es un estado de grave malestar que se relaciona con sucesos que amenazan la integridad de la persona. En los estudiantes de enfermería este factor se presenta ya que se enfrentan a sucesos potencialmente estresores como por ejemplo estar en contacto con el dolor, la invalidez, la muerte, etc(46).

Relación con el docente y compañeros. Existe una relación difícil entre el estudiante de enfermería con los docentes de práctica y compañeros, llegando a ser la principal dificultad en el desarrollo de habilidades sociales(47).

Impotencia e incertidumbre. Referido a la falta de poder hacer algo para el paciente, ya que dudan de su capacidad de decidir lo que es correcto desconfiando de sí mismos al momento de tomar sus propias decisiones(47).

No controlar la relación con el paciente. Entendido como una difícil relación entre el estudiante y el paciente, donde no existe una comunicación e interacción asertiva entre ellos(47).

Implicación emocional. Referido a la capacidad de sentir lo que el otro siente llegando al punto que se ocasione un desgaste emocional repercutiendo en la salud y estado de ánimo. Son situaciones al que se expone el estudiante de enfermería durante el desarrollo de su labor el cual le conlleva a enfrentarse con experiencias de fuerte implicación afectiva(47).

Deterioro de la relación con el paciente. Relacionado con que el estudiante de enfermería no es bien tratado por paciente resultando un deterioro de esa relación estudiante de enfermería-paciente(47).

El paciente busca una relación íntima. Esto ocurre más en los estudiantes de enfermería ya que se vuelven más vulnerables por ser jóvenes, inexpertos, estar en un proceso de aprendizaje constituyendo un factor de riesgo considerable(47).

Sobrecarga. Los estudiantes de enfermería están expuestos al exceso de tareas, exámenes, horas extras conllevando al desgaste físico y mental(47).

2.3.3. Prácticas Pre Profesionales.

Para la Superintendencia Nacional de Educación Superior (SUNEDU), las prácticas preprofesionales constituyen espacios formativos que permiten a los estudiantes universitarios aplicar los saberes adquiridos durante su formación académica, al mismo tiempo que fortalecen competencias clave para su desempeño profesional futuro. Estas experiencias, desarrolladas en contextos laborales reales, representan una vía esencial para la integración al ámbito profesional y, frecuentemente, forman parte de los requisitos obligatorios para la obtención del grado académico(48).

Las prácticas pre profesionales están estipuladas en la ley Ley N° 31396, que tiene por objeto reconocer como experiencia laboral estas prácticas. Además, las prácticas pre profesionales se deben realizar por un periodo no menor de tres meses o hasta que el estudiante adquiera la condición de egresado. Siendo así, reconocidas como experiencia laboral para el desempeño en la actividad pública y privada(49).

Del mismo modo, las prácticas pre profesionales son reguladas por la Ley Universitaria N.º 30220, esta establece que las universidades deben determinar en su diseño curricular la pertinencia y duración de las prácticas pre profesionales, de acuerdo con las especialidades de cada carrera profesional. Esta normativa permite que las carreras de pregrado se diseñen según módulos de competencia profesional, permitiendo el desarrollo de competencias clínicas y sociales necesarias para el ejercicio profesional. Además, la norma promueve la obtención de certificados que demuestren las competencias alcanzadas por los estudiantes(50).

De acuerdo con De Miguel L. (51). Las prácticas preprofesionales se refieren al conjunto de actuaciones de un estudiante en un contexto natural relacionado con el ejercicio de una profesión, y están diseñadas, no tanto como una práctica profesional en estricto sentido, sino como una oportunidad de aprendizaje .

Para Maury D. (52). Señala que las prácticas profesionales constituyen la etapa culminante de la formación universitaria, un periodo en el que el estudiante refuerza y afianza los conocimientos adquiridos a lo largo de su carrera. Durante esta fase, el alumno comienza a ejercer funciones propias del profesional de enfermería, conforme a lo establecido en su perfil de egreso, y lo hace bajo la orientación de un sistema de tutoría. El internado se entiende como una experiencia formativa esencial, en la cual el estudiante tiene la oportunidad de aplicar de manera integrada los saberes teóricos, habilidades prácticas y competencias desarrolladas durante los cuatro años de estudio.

Además, las prácticas preprofesionales permiten evaluar y dar retroalimentación a los estudiantes de acuerdo con sus necesidades formativas. Esta experiencia también fortalece el vínculo entre el Departamento de Enfermería, la Universidad y la comunidad, al mismo tiempo que fomenta los valores éticos, humanísticos y profesionales necesarios para la formación integral del estudiante(53).

Del mismo modo Meléndez S. (55), Menciona que las práctica pre profesionales son experiencias contribuyen al desarrollo académico de los estudiantes de Enfermería, al mismo tiempo que refuerzan sus habilidades y destrezas en los entornos hospitalarios y comunitarios. A través de estas prácticas, los estudiantes tienen la oportunidad de conocer la realidad social,

interactuar con pacientes y colaborar con otros profesionales de la salud, lo que les permite comprender el funcionamiento del sistema de salud local desde una perspectiva práctica.

A medida que los estudiantes avanzan, asumen con responsabilidad y compromiso su rol como futuros enfermeros, adquiriendo progresivamente nuevas habilidades y destrezas. Estas experiencias les permiten aplicar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante su formación, y también les proporcionan las competencias necesarias para tener éxito en su carrera profesional. Además, al vivir esta experiencia, los estudiantes desarrollan una conexión más fuerte con su carrera, lo que refuerza aún más su vocación de servicio (52).

2.4. Hipótesis.

Hipótesis Alterna.

Existe relación entre los factores asociados y el estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales, de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

Hipótesis nula.

No existe relación entre los factores asociados y el estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales, de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

2.5. Variables del estudio.

- **Variable 1:** Estrés percibido
- **Variable 2:** Factores asociados

2.6. Operacionalización de las variables.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones/ factores	Indicadores	Valores finales	Escala de medición y variable	Instrumento
Estrés percibido	Es la respuesta subjetiva del estudiante de Enfermería ante situaciones académicas o clínicas valoradas como amenazantes o desafiantes (23).	Esta variable fue medida mediante la escala EPP-10. A través de 2 dimensiones: distrés general y capacidad de afrontamiento de una escala tipo Likert cuya sumatoria dará como resultado las categorías: bajo estrés percibido, moderado estrés percibido y alto estrés percibido.	Distrés general Capacidad de afrontamiento	Bajo estrés percibido Moderado estrés percibido Alto estrés percibido	0 – 13 puntos 14 – 27 puntos. 28 – 40 puntos.	Nominal y categórica	Escala EPP- 10 utilizada por Campo A, 2014. Nunca = 0 puntos Casi nunca = 1 punto De vez en cuando = 2 puntos A menudo = 3 puntos Muy a menudo = 4 puntos
Factores Asociados al estrés percibido	Los factores asociados al estrés percibido por son múltiples y complejos y abarcan aspectos académicos, clínicos, personales y del entorno del estudiante de enfermería que pueden llevar a	Variable que fue evaluada mediante el cuestionario KEZJKAK en sus 7 dimensiones a través de una escala tipo Likert con puntajes específicos para cada dimensión	Falta de Competencia Contacto con el sufrimiento	Nada Algo Bastante Mucho Nada Algo Bastante Mucho	0 – 10 puntos 11 – 14 puntos 15 – 17 puntos 18 – 22 puntos 0 – 11 puntos 12– 16 puntos 17– 19 puntos 20 – 27 puntos	Nominal y categórica	Cuestionario KEZJKAK, tomado de Zupiria X. et al. 2006. Nada = 1 punto Algo = 2 puntos

niveles elevados de estrés, afectando su bienestar y desempeño (44).	Relación con docentes y compañeros	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 3 puntos 4 – 6 puntos 7 – 9 puntos 10 – 12 puntos	Bastante = 3 puntos Mucho= 4 puntos
	Impotencia e incertidumbre	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 9 puntos 10 – 12 puntos 13 – 17 puntos 18 - 20 puntos	
	No controlar la relación con el paciente	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 4 puntos 5 – 7 puntos 8 – 10 puntos 11 – 14 puntos	
	Implicación emocional	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 3 puntos 4 – 5 puntos 6 – 9 puntos 10 – 12 puntos	
	Deterioro de la relación con el paciente	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 4 puntos 5 – 7 puntos 8 – 9 puntos 10 – 12 puntos	
	El paciente busca relación íntima	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 2 puntos 3 – 4 puntos 5 – 6 puntos 7 – 10 puntos	
	Sobrecarga	Nada Algo Bastante Mucho	0 – 3 puntos 4 – 6 puntos 7 – 8 puntos 9 – 10 puntos	

CAPÍTULO III:

3. DISEÑO METODOLÓGICO.

3.1. Diseño y tipo de estudio.

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Es cuantitativo porque los datos que se recolectaron, se describieron, analizaron de manera numérica y representados estadísticamente. De diseño no experimental ya que no se manipularon las variables de estudio, sino que se manifestaron los fenómenos en su origen natural para después ser analizados. Es de tipo correlacional porque permitió la relación en las variables del estudio de corte transversal porque se recogieron los datos en un determinado tiempo (52).

3.2. Población y muestra de estudio.

El estudio se realizó con 61 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede central y filial Jaén, que realizaron prácticas pre profesionales durante el periodo mayo 2023 -enero 2024, quienes conformaron la población total.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión.

1. Estudiantes de enfermería que realizaron prácticas pre profesionales matriculados durante el año 2023 de la Escuela de Enfermería de la Sede Central y Filial Jaén.
2. Estudiantes de enfermería que aceptaron participar en la investigación de manera voluntaria y firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión.

1. Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
2. Estudiantes que se retiraron de las prácticas pre profesionales.
3. Estudiantes que no pertenecen al plan de estudios 2019.

3.4. Unidad de Análisis.

Cada estudiante que realizó prácticas pre profesionales de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2023.

3.5. Marco muestral.

Compuesto por la nómina de matrículas de los estudiantes que realizaron prácticas pre profesionales, información proporcionada por la Escuela Académico Profesional de Enfermería, con la autorización de la directora de dicha unidad académica.

3.6. Muestra.

La muestra fue de tipo censal la misma que estuvo conformada 61 estudiantes del plan curricular 2019 que realizaron prácticas pre profesionales durante el año 2023.

3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos.

En esta investigación se aplicó la técnica de la encuesta a los estudiantes de enfermería que realizaron prácticas pre profesionales que cumplieron con los criterios de inclusión de dicha investigación.

Para este estudio se empleó un cuestionario (Anexo 1) dividido en tres secciones: la primera recopiló datos sociodemográficos como edad, sexo, ocupación y estado civil, con el fin de caracterizar a la población en estudio. La segunda parte incluyó preguntas relacionadas a estrés percibido de la escala de estrés (EEP – 10), cuestionario tomado de la investigación

realizada por Campo A. titulada Adaptación de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de medicina de Bucaramanga, 2014. Fue tomada al obtener como resultados una alfa de Cronbach de 0,65. Dicho instrumento está conformado por 10 preguntas divididas en dos dimensiones: distrés general con los ítems 1,2,3,6,9,10 con 5 opciones de respuesta tipo Likert, que varían de: nunca 0 puntos, casi nunca 1 punto, de vez en cuando 2 puntos, a menudo 3 puntos y muy a menudo 4 puntos. Y capacidad de afrontamiento con los ítems 4,5,7,8 con 5 opciones de respuesta tipo Likert, pero con valores invertidos: nunca 4 puntos, casi nunca 3 puntos, de vez en cuando 2 puntos, a menudo 1 punto y muy a menudo 0 puntos. Para obtener la puntuación total se sumaron los 10 ítems. El rango varía entre 0-13 (bajo estrés percibido), 14-28 (moderado estrés percibido) y 28-40 (alto estrés percibido) (55).

Y la tercera parte, preguntas sobre los factores asociados al estrés percibido, donde se aplicó el cuestionario (KEZKAK), obtenido de la investigación realizada por Zupiria X. et al. titulada Fuentes de estrés en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería, 2006. Se consideró este instrumento por obtener una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,95. El cual está conformado por 9 dimensiones, y por 43 ítems, conteniendo una puntuación de 129 puntos. Los ítems reflejan distintas situaciones potencialmente estresantes a las que pueden enfrentarse día a día los estudiantes de enfermería en la realización de sus prácticas pre profesionales. La evaluación se realizó utilizando la escala tipo likert con 4 valores de respuesta donde: (0) no preocupa nada, (1) preocupa algo, (2) preocupa bastante (2), preocupa mucho (3), donde las puntuaciones generales son de (0-57) no preocupa nada, (58-70) preocupa algo, (71-84) preocupa bastante y (85-129) preocupa mucho.(56).

Las dimensiones conformadas en este instrumento son las siguientes:

“Falta de competencia”, compuesto por siete ítems, relacionadas al miedo de hacer daño, tiene un puntaje de 22 puntos, cuenta con 4 categorías, su clasificación es de 0, 1, 2, 3. Categorización de: Nada (0-10), algo (11-14), bastante (15-17) y mucho (18-22).

“Contacto con el sufrimiento”, compuesto por nueve ítems, esta dimensión arroja un puntaje de 27 puntos, la categorización fue de: Nada (0-11), algo (12-16), bastante (17-19) y mucho (20-27).

“Relación con el docente y compañeros”, con cuatro ítems, tuvo un puntaje de 12 puntos, la categorización fue de: Nada (0-3), algo (4- 6), bastante (7-9) y mucho (10-12).

“Impotencia e incertidumbre”, con siete ítems tuvo un puntaje de 20 puntos la categorización fue de: Nada (0-9), algo (10-12), bastante (13-17) y mucho (18-20).

“No controlar la relación con el paciente”, con cuatro ítems, tuvo un puntaje de 14 puntos, la categorización es de: Nada (0-4), algo (5-7), bastante (8-10) y mucho (11-14).

“Implicación emocional”, tuvo tres ítems y un puntaje de 12 puntos, la categorización fue de: Nada (0-3), algo (4-5), bastante (6-9) y mucho (10-12).

“Deterioro de la relación con el paciente”, tuvo cuatro ítems, con 12 de puntuación, la categorización es de: Nada (0-4), algo (5-7), bastante (8- 9) y mucho (10-12).

“El paciente busca relación íntima”, tuvo dos ítems, con un puntaje de 10 puntos, la categorización fue de: Nada (0-2), algo (3-4), bastante (5- 6) y mucho (7-10).

“Sobrecarga”, estuvo compuesto por tres ítems, con una puntuación de 10 puntos, la categorización fue de: Nada (0-3), algo (4-6), bastante (7-8) y mucho (9-10)(56).

Validez y confiabilidad del instrumento:

Se realizó un estudio de prueba piloto, al 10% de la población, en un grupo de 8 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca, que no formó parte del grupo de la muestra pero tuvieron las mismas características. Esta prueba se hizo debido a que se modificaron algunas preguntas con la finalidad de mejorar la comprensión para los estudiantes. Aplicándose el cuestionario en el mes de febrero. Finalmente se obtuvo de confiabilidad 0,89 en el cuestionario de EEP – 10 y el segundo cuestionario de KEZJKAK el 0,96.

3.8. Procesamiento y análisis de datos.

Se inició con una revisión manual de cada uno de los cuestionarios aplicados, con el objetivo de identificar posibles inconsistencias o errores en el llenado. Posteriormente, los datos fueron transcritos al programa estadístico SPSS versión 25, con el fin de construir una base de datos consistente y organizada.

Una vez depurados y codificados, los datos fueron procesados utilizando estadística descriptiva, mediante la cual se calcularon medidas de tendencia central (media), así como frecuencias absolutas y relativas, expresadas en porcentajes, presentadas en tablas de distribución simple y de doble entrada (tablas de contingencia), lo que permitió una adecuada organización y descripción de las variables de estudio.

Asimismo, se aplicó estadística inferencial para analizar la relación entre las variables e interpretar los resultados en función de los objetivos e hipótesis planteadas. Para este fin, se utilizó la prueba estadística de Chi cuadrado. Finalmente, los resultados se presentaron acompañados de su respectiva discusión, sustentada en el marco teórico y los hallazgos de investigaciones previas.

3.9. Consideraciones éticas.

Durante el desarrollo de la investigación, se garantizó en todo momento el respeto, el bienestar y la integridad de los estudiantes de enfermería que realizaron sus prácticas pre profesionales. Para ello, se aplicaron principios éticos fundamentales conforme a las directrices de investigación en salud, los cuales se detallan a continuación (57).

Principio de autonomía

Este principio fue aplicado al permitir que los estudiantes decidieran libremente su participación en el estudio, tras recibir una explicación clara y detallada sobre los objetivos de la investigación, la confidencialidad de los datos y el procedimiento de llenado del instrumento. Aquellos que aceptaron participar lo hicieron de manera voluntaria, firmando el formato de consentimiento informado, sin ningún tipo de presión o coacción (57).

Principio de no maleficencia:

Se garantizó que los datos proporcionados por los participantes fueran tratados con estricta confidencialidad, asegurando que no se hiciera un uso inadecuado de la información ni se causara daño alguno a la integridad física, emocional o académica de los estudiantes(57).

Principio de justicia:

Todos los participantes fueron tratados con respeto, equidad e imparcialidad durante la aplicación del cuestionario. El instrumento utilizado no contenía elementos que promovieran discriminación alguna por motivos de género, raza, religión, cultura u otra condición personal(57).

3.10. Limitaciones del estudio.

Las limitantes presentes para el desarrollo de la investigación, fueron que algunos estudiantes no tenían el tiempo suficiente para responder el cuestionario. Además, existe escasa información a nivel nacional, regional y local referente al tema por lo que, es más difícil construir una base sólida de conocimientos cuando existen pocos estudios.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Tabla 1. Características generales de los estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional Cajamarca, 2024.

Características Generales	N°	%
Edad		
19 a 21 años	6	9,8
22 a 24 años	43	83,7
>24 años	12	6,5
Sexo		
Femenino	43	70,5
Masculino	18	29,5
Estado civil		
Soltero(a)	59	96,7
Conviviente	2	3,3
Ocupación		
Solo estudio	31	50
Estudio y trabajo eventual	26	37,5
Estudio y trabajo estable	4	6,6
Procedencia		
Cajamarca	27	44,3
Bambamarca	3	4,9
Chota	1	1,6
Jaén	28	45,9
Otro	2	3,3
Religión		
Católica	43	70,5
Cristiana	11	18
Evangélica	5	8,2
Adventista	2	3,3
Ingreso económico mensual para gastos de estudios(S/.)		
<50	17	27,9
50 a 100	27	44,3
>100	17	27,9

*Promedio de edad de los estudiantes: 23 años.

En la Tabla 1, se presentan las características generales de los estudiantes de enfermería, que cursaron pre profesionales en el año 2024. En relación con la edad, el grupo predominante se encuentra entre los 22 y 24 años (83,7 %), seguido por los mayores de 24 años (6,5 %) y el grupo de 19 a 21 años (9,8 %), con un promedio general de edad de 23 años. Estos resultados son similares a los reportados por Ruidíaz K., quien encontró que el 61,2 % de los estudiantes en prácticas tenían entre 20 y 24 años (58). Esta edad coincide con la etapa final del proceso formativo de los estudiantes de Enfermería, quienes se encuentran con mayor preparación para el ejercicio profesional.

Respecto al sexo, el 70,5% de los estudiantes son mujeres, reafirmando la tendencia histórica de feminización de la carrera de enfermería. Estudios como los de Valdez Y. y Burguete M. también reportan una alta proporción de mujeres, con cifras de 74,4% y 73,9%, respectivamente (17,59). Esta predominancia femenina tiene raíces socioculturales, ya que la enfermería ha estado tradicionalmente asociada a características consideradas femeninas como el cuidado, la empatía y la compasión. Sin embargo, también se evidencia un avance en la inclusión masculina, lo cual representa un cambio positivo hacia una mayor equidad de género en la profesión (17).

En relación con el estado civil, el 96,7% de los estudiantes son solteros, dato similar al reportado por Quinto D. (96,77%) (20). Esta característica es consistente con el perfil de estudiantes universitarios que, en su mayoría, se encuentran en una etapa de vida centrada en la formación académica y profesional.

En cuanto a la ocupación, el 50% de los estudiantes solo estudian, mientras que el 37,5% estudian y trabajan eventualmente, y un 6,6% lo hacen de forma estable. Estos datos contrastan con los de Quinto D., quien reportó un mayor porcentaje de estudiantes que combinan estudios con trabajo eventual (64,52%) (20). Esta información es útil para entender la realidad de los estudiantes y las diversas estrategias que emplean para afrontar los requerimientos de su formación.

Respecto a la procedencia, se observa que los estudiantes provienen principalmente de Jaén (45,9%) y Cajamarca (44,3%), lo cual pone en evidencia la cobertura geográfica de la Escuela Académico Profesional de Enfermería. La diversidad de procedencia puede enriquecer las experiencias educativas, pero también supone desafíos adicionales para los estudiantes en cuanto a adaptación, desplazamientos y necesidades logísticas (62).

En relación con la religión, la mayoría de los estudiantes se identifican como católicos (70,5%), dato que coincide con estudios como el de Ruidíaz K. (63,3%) (58). Esta información resulta relevante desde el punto de vista sociocultural, dado que las creencias religiosas pueden influir en las motivaciones personales y en la forma en que los estudiantes enfrentan su proceso formativo y su vocación de servicio (63).

En cuanto al ingreso económico mensual destinado a los estudios, el 44,3% de los estudiantes reportan disponer entre 50 y 100 soles, mientras que el 27,9% menos de 50 soles. Esta situación refleja una realidad económica limitada, especialmente si se considera que el ingreso promedio per cápita del hogar universitario en el país es de aproximadamente 991 soles mensuales, según la Dirección General de Educación Superior (64). La formación en enfermería implica múltiples gastos, como transporte, alimentación, uniformes e insumos médicos, por lo que conocer esta variable resulta esencial para diseñar estrategias de apoyo que favorezcan la permanencia y el desempeño académico y equidad de oportunidades para los estudiantes de Enfermería.

Tabla 2. Estrés Percibido por estudiantes de Enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Nivel	N°	%
Bajo	5	8,2
Moderado	54	88,5
Alto	2	3,3
Total	61	100

La tabla 2, muestra los niveles de estrés percibido por los estudiantes de enfermería que realizaron prácticas pre profesionales durante el año 2024. Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes (88,5%) presentaron un nivel moderado de estrés, seguido de un 8,2% con nivel bajo y un 3,3% con nivel alto.

Este hallazgo coincide con estudios similares. Quinto D. reportó un predominio de estrés percibido moderado en el 67,7% de los estudiantes de enfermería (20). Del mismo modo, Carmona M. indicó que el 93,5% presentó un nivel medio de estrés y Valdez Y. halló un 78% con este mismo nivel (21). Otros estudios internacionales, como el de Vo T. et al., también confirman esta tendencia, con un 41,2% de estudiantes que experimentaron estrés moderado (59).

Asimismo, Ruidíaz K. et al. encontraron que el 51 % de los estudiantes de enfermería evidenciaron una alta percepción de estrés durante sus prácticas clínicas(58). Vo T. et al. también identificaron que el 41,2 % experimentó un nivel de estrés moderado (59). De igual forma, Sánchez F. y Talavera M. hallaron que el 66 % de los estudiantes presentaron estrés moderado (60).

Por otro lado, Cruz E. et al. encontraron que el 62,13 % de los estudiantes evaluados mostraron un nivel alto de estrés, siendo los principales factores estresores la presión relacionada con las evaluaciones docentes, los exámenes, la acumulación de tareas, los horarios ajustados y la dificultad para equilibrar la vida personal y académica (30). Las reacciones más comunes ante el estrés fueron de tipo psicológico, como el cansancio persistente, la inestabilidad emocional

(angustia, desesperanza) y cambios en los hábitos alimenticios, reflejando así un impacto significativo en la salud física y emocional del estudiante.

Callista Roy define el estrés como una respuesta física y psicológica frente a desafíos que requieren adaptación. Cuando los factores ambientales superan la capacidad de afrontamiento de la persona, pueden generarse respuestas negativas que deriven en consecuencias físicas y psicológicas (22). En el contexto de la enfermería, el entorno clínico puede actuar como un estímulo que exige adaptación, especialmente en los estudiantes que están iniciando su formación profesional. La carga de trabajo, la presión para tomar decisiones rápidas y la responsabilidad en el cuidado de pacientes pueden ser fuentes significativas de estrés.

Esta autora incluye elementos en su teoría donde se puede inferir que el entorno de trabajo en la enfermería puede ser un estímulo que requiere adaptación, especialmente para los internos que están comenzando su carrera. La carga de trabajo, la responsabilidad de cuidar pacientes y la presión para tomar decisiones rápidas pueden ser fuentes de estrés. Los estudiantes que realizan prácticas pre profesionales pueden tener respuestas de adaptación positivas, como el manejo efectivo del estrés, o negativas, como ansiedad, depresión o agotamiento(22).

De igual forma, La Asociación Americana de Psicología describe el estrés como una sensación de agotamiento, preocupación y agobio, capaz de afectar la mente y el cuerpo. Aunque el estrés es una respuesta natural, su exceso puede tener efectos perjudiciales si no se maneja de manera oportuna (14).

Sánchez J. cita a Lazarus y Folkman, quien destaca que el estrés es un fenómeno complejo que involucra tanto estímulos como respuestas y elementos psicológicos. Esta interacción constante entre factores internos y externos hace necesario el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces para manejar adecuadamente las situaciones estresantes(24).

El estrés moderado (88 %) identificado en este estudio puede, en muchos casos, tener efectos beneficiosos, al estimular al estudiante a enfrentar desafíos con mayor compromiso y motivación. No obstante, cuando este nivel se eleva sin una adecuada gestión, puede derivar

en efectos nocivos como ansiedad, depresión, pérdida de autoestima, frustración y aislamiento(44, 19).

Dado que las prácticas pre profesionales constituyen un componente esencial en la formación de competencias, un nivel elevado de estrés puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo académico y profesional (58). Estas prácticas implican no solo cumplir con horarios extensos (hasta 12 horas diarias y 150 horas mensuales), sino también asumir responsabilidades clínicas importantes a pesar de la limitada experiencia previa, lo cual puede impactar negativamente en el bienestar del estudiante de enfermería (21).

El cumplimiento de estas horas responde al plan curricular y reglamento institucional, necesarios para fortalecer las capacidades clínicas y humanas del futuro profesional. Sin embargo, es igualmente importante tener en cuenta la salud emocional de los estudiantes. Por ello, se hace fundamental promover el autocuidado, el docente de práctica o tutor debe brindar acompañamiento psicológico y establecer espacios de diálogo que permitan a los estudiantes reflexionar sobre sus vivencias (61).

El estrés moderado, si es bien canalizado, puede resultar funcional, ya que contribuye a mantener la atención, la motivación y el aprendizaje en contextos clínicos exigentes. No obstante, cuando este se intensifica hasta niveles altos, representa una amenaza seria para la salud mental. Las consecuencias pueden incluir trastornos psicológicos graves, e incluso decisiones drásticas como el suicidio, lo que resalta la urgencia de establecer estrategias de prevención (7).

Es por ello, que es necesario encontrar un equilibrio en el que los estudiantes de enfermería que realizan prácticas pre profesionales puedan aprovechar este estrés para mejorar su desempeño, pero sin llegar a niveles que afecten su salud mental o la calidad de vida.

Cabe resaltar que la experiencia de las prácticas preprofesionales es un proceso de aprendizaje continuo, que no solo forma a los estudiantes en términos de conocimiento técnico, sino también les ayuda a poder manejar las demandas emocionales de la profesión.

Estas prácticas deben considerarse no solo como un espacio para el desarrollo de habilidades técnicas, sino también como una oportunidad para cultivar la capacidad para adaptarse a situaciones difíciles y adversidades que se presentan durante su formación, especialmente durante en la práctica preprofesional.

Por lo tanto, es necesario implementar programas de apoyo emocional, monitoreo constante por parte de tutores y una distribución equilibrada de actividades académicas y clínicas. Estas acciones pueden evitar que el estrés se convierta en una barrera para el rendimiento y bienestar del estudiante de enfermería.

Tabla 3. Dimensiones de los factores asociados al estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Dimensiones de los factores	Nada		Algo		Bastante		Mucho	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Falta de Competencia	9	14,5	16	26,4	17	27,6	19	31,5
Contacto con el sufrimiento	8	13,8	28	45,6	21	33,8	4	6,7
Relación con el docente y compañeros	14	22,6	26	44,7	18	28,7	3	4,1
Impotencia e incertidumbre	5	7,6	19	32,5	23	37,7	14	22,1
No controlar la relación con el paciente.	6	10,3	25	40,7	21	34,6	9	14,4
Implicación emocional	5	8,8	28	46,4	20	32,2	8	12,6
Deterioro de la relación con el paciente	7	12,0	17	28,5	18	28,6	19	30,9
El paciente busca una relación íntima	6	9,8	9	14,7	24	38,5	22	36,9
Sobrecarga	2	3,2	13	21,9	20	33,5	26	41,4

En la Tabla 3 se presentan los factores asociados al estrés percibido por los estudiantes de enfermería durante sus prácticas preprofesionales. Se observa que la “sobrecarga de tareas” es uno de los factores más relevantes, ya que el 41,4% de los estudiantes refirió mucha sobrecarga y el 33,5% bastante sobrecarga. Asimismo, en el factor "el paciente busca una relación íntima" se reportó una alta afectación, con un 36,9% en la categoría mucho y un 38,5% en bastante.

En la dimensión de los factores “deterioro de la relación con el paciente” también se identificó como importante, con un 30,9% al referir mucho deterioro en la relación con el paciente y un 28,6% bastante deterioro. En cuanto a la “falta de competencia”, un 31,5% de los estudiantes manifestaron mucha falta de competencia, mientras que el 27,6% indicaron bastante falta de competencia.

Otras dimensiones de factores como la “impotencia e incertidumbre”, los estudiantes indican mucha impotencia (22,1 %) y bastante impotencia (37,7 %) y en relación al factor “implicación emocional” reportaron mucha implicación emocional (12,6 %) y bastante implicación (32,2 %). En cambio, en lo que respecta al factor “contacto con el sufrimiento (45,6%), “relación con docentes y compañeros” (44,7%), y “no controlar la relación con el paciente (40,7%), mostraron algo de afectación.

Estos resultados evidencian que los factores más críticos para los estudiantes están relacionados con la sobrecarga académica y asistencial, así como con las relaciones interpersonales con el paciente. En particular, el hecho de que la mayoría de estudiantes manifiesten que los pacientes buscan una relación íntima, representa una realidad que implica tensión emocional y cuestionamientos éticos importantes en los estudiantes de enfermería(17).

Los hallazgos del presente estudio coinciden con lo reportado por Ruidíaz et al., quienes identificaron como principales factores estresores la falta de competencia (59,1%), impotencia e incertidumbre (59,8%), el paciente busca una relación íntima (75,4%)(58). Del mismo modo, Gil P, encontró resultados similares, especialmente en la dimensión de impotencia e incertidumbre y en las implicancias emocionales que surgen del vínculo con los pacientes. Asimismo, este autor evidenció resultados similares, destacando especialmente la dimensión de impotencia e incertidumbre (45,6%) y las implicaciones emocionales de una relación íntima no deseada (35,1%)(18).

Según el modelo de adaptación de Callista Roy, estos factores son considerados estímulos que alteran el equilibrio de la persona y afectan su sistema de adaptación. Si la capacidad del estudiante para enfrentar estos estímulos es insuficiente, pueden aparecer respuestas desadaptativas que repercuten en su bienestar físico y emocional, así como en su desempeño académico y clínico. En este contexto, la sobrecarga de tareas, la presión por tomar decisiones clínicas, la interacción intensa con pacientes en situaciones difíciles, y la diferencia entre la teoría aprendida y la práctica real, pueden superar los recursos de afrontamiento del estudiante(22).

Adicionalmente, se identifican situaciones institucionales que contribuyen a la presencia de estos factores asociados, como el exceso de actividades académicas como el desarrollo de procesos de atención de enfermería, casos clínicos, fichas farmacológicas, entre otros y la exigencia de cumplir con las tareas universitarias durante el mismo periodo de prácticas. Estas condiciones saturan el tiempo del estudiante, limitan su descanso y recuperación, y pueden generar agotamiento(37). Por tanto, es necesario que las autoridades académicas reflexionen y reevalúen la organización de las prácticas preprofesionales, con el fin de implementar estrategias que favorezcan una formación más equilibrada y orientada al bienestar integral del estudiante.

Como se observa, los factores asociados no solo afectan el rendimiento del estudiante, sino también su manera de interactuar con los pacientes. Esto es particularmente relevante cuando los pacientes, en su vulnerabilidad, establecen vínculos que pueden traspasar los límites de una relación profesional adecuada. La intención de establecer relaciones íntimas con los estudiantes puede dar lugar a dilemas éticos y emocionales, complicando aún más el contexto de aprendizaje(44).

Es importante mencionar que los factores estresantes forman parte en cada una de las nueve dimensiones (ver anexo 5) de la siguiente manera: dimensión falta de competencia, siendo los más relevantes, el hecho de contagiarse a través del paciente (bastante con 29,5% y mucho 39,3%) y sentir que no pueden ayudar al paciente (bastante 27,9% y mucho 32,8%); la dimensión contacto con el sufrimiento, destacan los factores, realizar procedimientos que causen dolor al paciente (bastante 45,9% y mucho 3,3%) y tener que dar malas noticias (bastante 44,3% y mucho 4,9%). Asimismo, la tercera dimensión relación con el docente y compañeros, los porcentajes más relevantes son, la relación con el/la docente(s) responsable(s) de las prácticas clínicas (bastante 34,4% y mucho 1,6%) y la interacción con los profesionales de la salud(médico, enfermera, nutricionista, otros) (bastante 26,2% y mucho 9,8%); la cuarta dimensión impotencia e incertidumbre, obteniendo que las más resaltantes son encontrarme ante una situación de emergencia (bastante 42,6% y mucho 32,8%) y las diferencias entre lo que aprendo en clases y lo que veo en las prácticas (bastante 47,5% y mucho 16,4%).

En la dimensión no controlar la relación con el paciente, sobresalen los factores de trabajar con pacientes agresivos (bastante 47,5% y mucho 16,4%) y no saber que como poner límites al paciente (bastante 36,1 y mucho 16,4%). Del mismo modo, en la dimensión implicación emocional, destaca el factor “que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante (bastante 31,1% y mucho 31,1%); la dimensión deterioro de la relación con el paciente, alcanza mayor porcentaje los factores “recibir la queja de un paciente ante mi persona (bastante 34,4% y mucho 34,4%) y que el paciente no me respete (bastante 27,9% y mucho 34,5); la dimensión el paciente busca una relación íntima, prevalece el factor que el/la paciente me acose constantemente (bastante 41% y mucho 37,7%), y la dimensión sobrecarga, tiene mayor predominio el factor el tiempo reducido para la resolución de alguna tarea, como caso clínico, PAE que debo preparar/sustentar (bastante 44,3% y mucho 32,8%).

Por tanto, para que los estudiantes de enfermería lleven bien sus prácticas y tengan repercusiones positivas en la vida profesional y brinden un cuidado adecuado al paciente, pues es esencial que se desenvuelva en un entorno propicio, libre de factores desfavorables que dificultan el desarrollo de su pensamiento analítico, crítico y reflexivo. A medida que los estudiantes adquieran más experiencia y práctica, es razonable inferir que los estresores disminuyen, especialmente cuando comienzan a ejercer la profesión de manera activa. Sin embargo, esto no implica que los profesionales de la salud estén exentos de estrés, ya que diversos estudios señalan que algunos de estos factores estresantes persisten a lo largo de su vida laboral. La clave está en que los profesionales continúen desarrollando habilidades para manejar el estrés y contar con sistemas de apoyo que les permitan mantener su bienestar y eficiencia durante la vida laboral.

En este contexto se destaca la necesidad de promover estrategias institucionales que ayuden al estudiante a desarrollar respuestas adaptativas. Esto incluye el fortalecimiento del acompañamiento docente, el acceso a espacios de apoyo emocional, la reorganización de la carga académica, y la promoción de una cultura de cuidado que también incluya al futuro profesional en formación. Estas acciones permitirán que los estudiantes enfrenten con mayor fortaleza los desafíos inherentes a su formación, cuidando su salud emocional y favoreciendo un aprendizaje clínico más humanizado y seguro.

Tabla 4. Factores asociados y Estrés percibido por estudiantes de enfermería de prácticas preprofesionales. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Factores Asociados		Estrés Percibido						Prueba estadística (p valor)
		Bajo		Moderado		Alto		
		N	%	N	%	N	%	
Falta de competencia	Nada	3	4.9	21	34.4	1	1.6	0,857
	Algo	0	0	8	13.1	0	0	
	Bastante	1	1.6	12	19.7	0	0	
	Mucho	1	1.6	13	21.3	1	1.6	
Contacto con el sufrimiento	Nada	3	4.9	16	26.2	0	0.0	0,023
	Algo	1	1.6	34	55.7	1	1.6	
	Bastante	1	1.6	2	3.3	0	0	
	Mucho	0	0	2	3.3	1	1.6	
Relación con el docente y compañeros	Nada	1	1.6	14	23.0	1	1.6	0,973
	Algo	3	4.9	26	42.6	1	1.6	
	Bastante	1	1.6	13	21.3	0	0	
	Mucho	0	0	1	1.6	0	0	
Impotencia e incertidumbre	Nada	3	4.9	14	23.0	1	1.6	0,499
	Algo	1	1.6	18	29.5	0	0	
	Bastante	1	1.6	12	19.7	0	0	
	Mucho	0	0	10	16.4	0	0	
No controlar la relación con el paciente	Nada	3	4.9	10	16.4	0	0	0,195
	Algo	2	3.3	29	47.5	1	1.6	
	Bastante	0	0	6	9.8	1	1.6	
	Mucho	0	0	9	14.8	0	0	
Implicación emocional	Nada	4	6.6	10	16.4	1	1.6	0,031
	Algo	1	1.6	27	44.3	1	1.6	
	Bastante	0	0	17	27.9	0	0	
Deterioro de la relación con el paciente	Nada	2	3.3	15	24.6	0	0	0,906
	Algo	1	1.6	8	13.1	0	0	
	Bastante	1	1.6	14	23.0	1	1.6	
	Mucho	1	1.6	17	27.9	1	1.6	
El paciente busca una relación íntima	Nada	0	0	12	19.7	0	0	0,156
	Algo	4	6.6	21	34.4	0	0	
	Bastante	1	1.6	21	34.4	2	3.3	
Sobrecarga	Nada	2	3.3	9	14.8	0	0	0,018
	Algo	0	0	22	36.1	0	0	
	Bastante	3	4.9	8	13.1	0	0	
	Mucho	0	0	15	24.6	2	3.3	

En la tabla 4, se aprecia los resultados de la relación entre los factores asociados y el nivel de estrés percibido por los estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales. En relación con el factor “Contacto con el sufrimiento” se observa asociación significativa con el estrés percibido al obtener un pvalue de 0,023; evidenciándose que estudiantes que están expuestos a mucho sufrimiento experimentaron estrés moderado (3.3%) y alto (1.6%), mientras que quienes reportaron nada de sufrimiento tienen predominio de estrés bajo (4.9%), lo que indica que una continua exposición a situaciones de sufrimiento puede activar respuestas emocionales intensas en los estudiantes de enfermería.

Datos similares a Arias L. et al. quien obtuvo como resultados que en el factor “contacto con el sufrimiento” está asociado al estrés en los estudiantes, evidenciando un pvalue 0,001 y un nivel de estrés moderado (20,8%)(69). Durante las prácticas pre profesionales los estudiantes de enfermería se enfrentan a situaciones clínicas que pueden resultar emocionalmente desafiantes, especialmente cuando están en contacto con el sufrimiento del paciente y su familia. Esta exposición puede generar en ellos emociones como tristeza, frustración o sentimientos de impotencia, los cuales se ven intensificados por la falta de experiencia profesional y por la carencia de estrategias de afrontamiento bien desarrolladas. En muchos casos, los internos perciben que no cuentan con las competencias necesarias para responder eficazmente a las demandas de cuidado que se les presentan, lo que incrementa su vulnerabilidad emocional. Aunque los estudiantes suelen contar con el acompañamiento de tutores, este apoyo puede resultar para ellos insuficiente, especialmente en lo emocional. Esta situación dificulta el procesamiento adecuado de las experiencias vividas y contribuye a la aparición de un estrés percibido de nivel moderado. Este nivel de estrés refleja una tensión constante entre el deseo de brindar una atención de calidad y las limitaciones personales o institucionales que enfrentan durante las prácticas pre profesionales.

Con respecto a implicación emocional se observa también una significancia estadística al obtener un pvalue de 0,031. Donde se reporta que aquellos estudiantes de enfermería que tienen nada de implicación emocional tienen mayormente estrés bajo (6.5%), pero a medida que aumenta la implicación emocional con los pacientes, algo y bastante, el estrés moderado

se eleva hasta 44.3% y 27.9%, respectivamente. Lo que indica que la implicación total o el exceso de empatía pueden ser estresantes, es decir que debe haber un equilibrio emocional.

Datos similares a Meza L. et al. Tuvieron como resultado en relación a la implicación emocional una significancia de 0,011 con un nivel de estrés moderado de 35% (70). La implicación emocional genera estrés debido a que los estudiantes están expuestos de manera directa a las experiencias de sufrimiento, dolor y vulnerabilidad de los pacientes, esta vinculación emocional provoca que los estudiantes puedan involucrarse emocionalmente, implicando una tensión constante que puede afectar la salud mental, el rendimiento y su bienestar. Por ende, es fundamental que la formación profesional incluya herramientas para la gestión emocional, que permitan a los estudiantes manejar estas experiencias con resiliencia y promover su desarrollo personal y profesional en el ámbito clínico.

Y referente a sobrecarga se reporta una significancia estadística con un pvalue de 0.018 donde la sensación de mucha sobrecarga coincide con el 24.6% de estrés moderado y 3.3% de estrés alto. incluso bastante de sobrecarga se relaciona con estrés bajo (4.9%), lo que puede indicar que posiblemente los mecanismos que adopta el estudiante pueden verse bloqueados ante cargas excesivas.

Datos semejantes encontraron Meza L. et al. Con respecto a la sobrecarga obtuvieron una significancia de un pvalue de 0,026, un nivel de estrés moderado de 38,8% y 3% de estrés alto(70). Durante las rotaciones, los estudiantes de enfermería se enfrentan a una carga de trabajo significativa ya que a menudo, tienen que asumir un gran número de tareas en poco tiempo, como administrar medicamentos, realizar procedimientos, tomar signos vitales, y más. Esta sobrecarga de actividades, muchas veces desarrollada sin la supervisión o el acompañamiento constante de un profesional de salud, puede generar en el estudiante una sensación de actividad continua y demandante, dificultando los procesos de reflexión crítica, integración del conocimiento y aprendizaje significativo a partir de la experiencia práctica. Asimismo, en diversas ocasiones, los estudiantes deben asumir responsabilidades para las cuales no se sienten plenamente capacitados, ya sea por falta de experiencia, inseguridad o por no contar con el acompañamiento adecuado, debido a que, existe una escasez de personal,

lo que significa que el estudiante tiene que asumir esa responsabilidad para poder cubrir las necesidades de los servicios, generando inseguridad y estrés ya que no tienen la confianza necesaria para realizar estas tareas de manera eficiente y segura(44).

Cabe resaltar que, si bien es cierto solo algunos factores mostraron una relación estadísticamente significativa con el nivel de estrés percibido, es importante también enunciar a los demás factores debido a que representan una significancia práctica que pueden afectar la experiencia de los estudiantes de enfermería de prácticas pre profesionales.

Tal como se evidenció en la tabla 3, factores como la falta de competencia percibida, la impotencia e incertidumbre, la dificultad para controlar la relación con el paciente, el deterioro de la relación terapéutica, e incluso situaciones éticamente complejas como cuando el paciente busca una relación íntima, fueron altamente señalados en las categorías de afectación bastante y mucho. Esto muestra que, aunque no todos los factores alcancen significancia estadística, sí tienen un impacto emocional y formativo considerable.

Con respecto a “Falta de competencia”. El 34.4% de los estudiantes de enfermería que indicaron nada de competencia reportaron estrés moderado, y el 21.3% con mucha falta de competencia también reportaron estrés moderado. Lo que indica que tanto la habilidad como la inseguridad de los estudiantes les genera tensión emocional o estrés.

En cambio Ruidiaz K. et al. En su estudio encontraron que la bastante falta de competencia genera un alto nivel de estrés (68,4%). La falta de competencia constituye un factor determinante en la aparición de niveles moderados a altos de estrés en los estudiantes de enfermería, esta condición se presenta con mayor frecuencia en situaciones clínicas complejas ya que pueden sentirse que no poseen las habilidades, conocimientos o experiencias suficientes para realizar procedimientos generando tensión, inseguridad y en consecuencia, incrementa los niveles de estrés. Estas situaciones, limitan el proceso de aprendizaje del estudiante, ya que ellos tienden a enfocarse más evitar cometer errores que en comprender, analizar y reflexionar sobre su práctica(58).

En cuanto a la “Relación con docentes y compañeros”. El 42.6% de estudiantes que reportaron algo en la relación con docentes y compañeros presentaron estrés moderado. Lo que puede estar indicando que estas relaciones en el entorno de la práctica profesional podrían estar actuando como modulares del estrés.

Datos similares a Ruidiaz K. et al. Obtuvieron que el 49% de estudiantes que indicaron algo en la relación con docentes y compañeros presentaron un nivel de estrés moderado(58). Esto muestra las relaciones interpersonales dentro del ámbito clínico tiene gran importancia en los estudiantes de enfermería porque influyen directamente en el apoyo emocional, la confianza y la sensación de seguridad que experimentan durante sus prácticas pre profesionales. Un ambiente donde predomina la comunicación abierta, el respeto mutuo y la colaboración favorece la integración del estudiante, facilita el aprendizaje y reduce la percepción de aislamiento o vulnerabilidad. Por el contrario, cuando las relaciones son conflictivas, marcadas por la crítica constante, la falta de apoyo o la comunicación deficiente, los estudiantes pueden sentirse juzgados, inseguros y presionados, lo que incrementa sus niveles de estrés (63)

Referente a el factor “Impotencia e incertidumbre” El 29.5% de los estudiantes que indicaron algo de impotencia mostraron estrés moderado. Lo que nos indica que en los contextos de la práctica preprofesional donde se desenvuelven los estudiantes el mucho control podría ocasionar ansiedad durante el desempeño de los estudiantes.

Datos semejantes a Meza L. et al. Encontraron que el 38,6% de los estudiantes indicaron bastante de impotencia e incertidumbre teniendo un nivel de estrés moderado(70). La impotencia e incertidumbre, son estados emocionales que están vinculados a la falta de control sobre las situaciones clínicas a las que se enfrentan día a días lo estudiantes, teniendo que tomar decisiones, aplicar conocimientos y responder ante situaciones que muchas veces son complejas. Cuando sienten que no pueden intervenir ya sea por falta de experiencia o conocimiento aparece la sensación de impotencia lo que conlleva a la frustración, miedo y una disminución en la autoconfianza, afectando su aprendizaje y desempeño académico.

De lo analizado, se puede inferir que los estudiantes de enfermería a menudo tienen que lidiar con situaciones que pueden ser emocionalmente intensas, como tener mucha responsabilidad en el cuidado del paciente, sobre todo si es crítico, demanda mucha responsabilidad, preparación competente y ello genera estrés porque probablemente no se sienta capacitado para dar respuesta a las situaciones estresantes; además, las emociones del paciente afectan al estudiante debido a que ellos pueden sentir presión al ser conscientes que su comportamiento y su manera de interactuar con el paciente pueden influir directamente en el estado emocional del paciente ya que si muestra signos de angustia, tristeza o ansiedad, los estudiantes pueden sentirse responsables de calmar o proporcionarle apoyo emocional al paciente, lo que puede ser abrumador si ellos no se sienten preparados o capacitados para manejar este tipo de situaciones desencadenando en el estrés.

Debido a ello, para que los estudiantes de enfermería lleven bien sus prácticas y tengan repercusiones positivas en la vida profesional y brinden un cuidado adecuado al paciente, es esencial que se desenvuelva en un entorno propicio, libre de factores desfavorables que dificultan el desarrollo de su pensamiento analítico, crítico y reflexivo. A medida que los estudiantes adquieran más experiencia y práctica, es razonable inferir que los estresores disminuyen, especialmente cuando comienzan a ejercer la profesión de manera activa. Sin embargo, esto no implica que los profesionales de la salud estén exentos de estrés, ya que diversos estudios señalan que algunos de estos factores estresantes persisten a lo largo de su vida laboral. La clave está en que los profesionales continúen desarrollando habilidades para manejar el estrés y contar con sistemas de apoyo que les permitan mantener su bienestar y eficiencia durante la vida laboral.

En conclusión, se puede afirmar que algunos factores asociados se relacionan con el estrés percibido por los estudiantes de Enfermería de prácticas pre profesionales al obtener significancia estadística comprobándose la hipótesis alterna del presente estudio.

CONCLUSIONES

- Referente a características generales de los estudiantes, se evidenció un predominio del sexo femenino, con una edad promedio de 23 años. La mayoría son solteros, se dedican exclusivamente al estudio y principalmente fueron de la provincia de Jaén. Asimismo, prevaleció la religión católica y su ingreso económico mensual destinado a los estudios oscila 50 y 100 soles.
- En cuanto a factores asociados al estrés percibido por los estudiantes durante sus prácticas pre profesionales, se identificó que el factor señalado con mayor frecuencia fue la sobrecarga de tareas.
- Respecto al estrés percibido se encontró que la mayoría de estudiantes durante sus prácticas preprofesionales reportaron estrés percibido moderado.
- En cuanto a la relación entre factores asociados y el estrés percibido, se evidenció una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y algunos factores asociados: contacto con el sufrimiento ($p = 0.023$), implicación emocional ($p = 0.031$) y sobrecarga de tareas ($p = 0.018$). Estos resultados confirman la hipótesis alterna del estudio, al establecerse que ciertos factores se relacionan significativamente con el estrés percibido por los estudiantes de enfermería de práctica pre profesional.

RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Implementar programas de acompañamiento de apoyo emocional, tutoría activa y personalizada que permitan a los estudiantes expresar sus emociones, especialmente ante situaciones de sufrimiento, implicación emocional intensa y sobrecarga durante sus prácticas pre profesionales hospitalarias y comunitarias.
- A las autoridades del Departamento Académico de Enfermería, capacitar al personal docente en estrategias de comunicación empática, liderazgo positivo y acompañamiento ético del estudiante en entornos reales de práctica. Asimismo, incrementar el número de tutores que acompañen a los estudiantes durante sus prácticas pre profesionales para garantizar una supervisión constante y efectiva, con la finalidad de reducir la inseguridad frente a situaciones clínicas, complejas y contribuir significativamente a la disminución del impacto negativo del entorno interpersonal.
- A los docentes de asignaturas reforzar las actividades prácticas y simuladas en los diferentes laboratorios de práctica antes del contacto directo con pacientes, para mejorar la percepción de competencia y reducir la inseguridad durante la práctica pre profesional que pueda estar generando estrés en los estudiantes de enfermería.
- A los estudiantes de Enfermería la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, continuar investigando en el campo de la salud mental, con especial énfasis en el estudio del estrés percibido y los factores asociados que afectan su formación académica y desempeño en prácticas pre profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 2020;28(79):75-83. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
3. Cozzo G, Reich M. Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 8(1):1-15. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333145838001>
4. Rojas E. Nivel de Estrés en Estudiantes de Enfermería del último Año de Formación Profesional en una Universidad Privada de Lambayeque, 2019. [Internet]. Universidad Señor de Sipán; [citado 1 de septiembre de 2023] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7119/Rojas%20Agip%20Evelyn%20Raquel.pdf?sequence=1>
5. Ministerio del Perú. Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en Perú 2019-2023. En: *Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en Perú 2019-2023* [Internet]. 2019 [citado 27 de junio de 2023]. p. 7-7. Disponible en: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/jh4rz>
6. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*. 2014;2(1):117-25. [citado 27 de junio de 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=es

7. Carabajal DC, Ortigoza A, Barrios CJC. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica* [Internet]. 12 de febrero de 2024 [citado 15 de mayo de 2024];5(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/edumed/article/view/598841>
8. Bernedo-García MC, Quiroga-Sánchez E, Liébana-Presa C, Márquez-Álvarez L, Arias-Ramos N, Fernández-Martínez E, et al. Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas. *Index de Enfermería*. septiembre de 2022;31(3):222-6. [citado 15 de mayo de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962022000300018&lng=es&nrm=iso&tlng=es
9. Franco E. Nivel de Estrés en Internos de Enfermería Modalidad Hospitalaria en un Hospital Público - Lima, 2022. [citado 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32651/Franco%20Huaman%2c%20Estefani.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Merín-Reig J, Cano-Vindel A, Miguel-Tobal J. El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención / Occupational stress: theoretical back-ground and intervention framework. *Ansiedad y Estrés*. 1 de enero de 1995;1:113-30. [citado 15 de mayo de 2024]. Disponible en: http://researchgate.net/profile/Antonio-Cano-Vindel/publication/230577109_El_estres_laboral_bases_teoricas_y_marco_de_intervencion_Occupational_stress_theoretical_back-ground_and_intervention_framework/links/09e41501afca081a0e000000/El-estres-laboral-bases-teoricas-y-marco-de-intervencion-Occupational-stress-theoretical-back-ground-and-intervention-framework.pdf
11. Instituto Nacional de Salud Pública. Los riesgos del estrés laboral para la salud [Internet]. [citado 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>

12. Medina J, Ortiz H. Factores estresantes en los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. *Revista Ecuatoriana de Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud Pública*. Vol.9 Num.29. [citado 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/769>

13. García A. Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud. [citado el 1 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/490514>.

14. Tessa R. Factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Revista Colombiana de Enfermería*. 23 de octubre de 2015;10:27. [citado el 1 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/577/170>

15. Mesa N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300010

16. Hidalgo S, Holguin M, Mendoza A, Franco K. Síndrome de Burnout en los Internos de Enfermería. [citado el 1 de noviembre de 2023] Disponible en: <https://jah-journal.com/index.php/jah/article/view/135/268>

17. Valdez Y, Patrón R, Valenzuela S, Pedroza R, Quintero I, Zavala M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*. 1 de enero de 2022;21(1):248-70. [citado el 16 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711>

18. Gil Pamela . Factor Estresor En Los Internos De Enfermería De La Universidad Privada Norbert Wiener 2019 [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener. [citado el 6 de mayo de 2025]. Disponible en:

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4595c740-ba63-4c59-95da-1c08660aa85e/content>

19. Matamoros C, Reyes N. Estrés en Internos de Enfermería de los Servicios Hospitalarios del Hospital Regional JAMO II - 2 Tumbes, 2019. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7590422e-066d-42d3-b8ce-a708c333dbb6/content>

20. Quinto C. Nivel de Estrés Percibido en Internos de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Durante la Pandemia COVID – 19, 2022. [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2023]. Universidad Nacional de Cajamarca; Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5729/Tesis%2C%20Carlos%20Daniel%20Quinto%20Aguilar..pdf?sequence=1>

21. Carmona Cotrina María Silvia. Estrés Y Rendimiento Académico Ante La Pandemia En Los Estudiantes De La Escuela Académico Profesional De Enfermería De La Universidad Nacional De Cajamarca, 2022. [Internet]. [citado 6 de mayo de 2025]. Universidad Nacional de Cajamarca; Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5889/tesis%20estres%20y%20rendimiento%20academico%20ante%20la%20pandemia%20en%20los%20estudiantes%20de%20la%20escuela%20academico%20profesional%20de%20enfermeria%20de%20la%20universidad%20nacional%20de%20cajamarca%2c%202022.pdf?sequence=1&isallowed=y>

22. Navarro M del MT, Sola CF, Arrés ER. Fundamentos de enfermería (I). Bases teóricas y metodológicas [Internet]. Editorial Universidad de Almería. Universidad Almería; 2022. 80-85 p. [citado 6 de mayo de 2025] Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Fundamentos_de_enfermer%C3%ADa_I_Bases_t%C3%B3ricas_y_metodol%C3%B3gicas/UzKUEAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=teor%C3%ADa+de+callista+roy&pg=PA86&printsec=frontcover

23.Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24(4):385-96. [citado 16 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.2307/2136404>

24.Remor E. Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol*. mayo de 2006;9(1):86-93. [citado 16 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1138741600006004/type/journal_article

25.Sanchez J. Estrés. Hidrogénesis. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

26.Leal I. El Estrés: Como nos Afecta. 4(4,2006). [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>

27.Segal J, Smith M, Robinson L. Síntomas, signos y causas del estrés. [Internet]. [citado 6 de mayo de 2025] . Disponible en: <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estrés>

28.Melgosa J. Sin Estrés [Internet]. Saefeliz,s.l.; 192 p. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.buscalibre.pe/libro-sin-estres-nuevo-estilo-de-vida/9788472081017/p/2877062?srsltid=afmbooqatzsagxjovsk_u32mucco_yrlgaavwwu2a3skiqzllu24tokb

29.Barnhill J. Trastorno por Estrés Agudo. 4. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9sagudo>

30. Peña E. Estrés Laboral y Estilos de Afrontamiento en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3347/Pe%C3%B1a_PEF.pdf?sequence=1

31. De La Cruz E. Estrés Laboral y Desempeño Docente en la I.E. N° 89002, Chimbote, 2017. Universidad César Vallejo [Internet]. 2017 [citado 6 de mayo de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27735>

32. Moscoso M. De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*. julio de 2009;15(2):143-52. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272009000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

33. Madrid S, Moreno M. Metanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente en el período 2013 – 2017. *RECIMUNDO*. 31 de enero de 2019;3(1):522-54. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/384>

34. Bonilla J. Cómo afecta el estrés a nuestra salud y cómo la psicología puede ayudarnos. *Blogs Quirónsalud*. [citado 6 de mayo de 2025]. [citado 31 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/afecta-estres-salud-psicologia-puede-ayudarnos>

35. Falconer J, Fearon K, Ross J, Elton R, Wigmore S, Garden O, et al. Respuesta proteica de fase aguda y duración de la supervivencia de pacientes con cáncer de páncreas. *Cancer*. 15 de abril de 1995;75(8):2077-82. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: [https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-0142\(19950415\)75:8%3C2077::AID-CNCR2820750808%3E3.0.CO;2-9](https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-0142(19950415)75:8%3C2077::AID-CNCR2820750808%3E3.0.CO;2-9)

36. Osorio P. Estrés metabólico: qué es y cómo se origina. ABC. [citado 6 de mayo de 2025] Disponible en: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-estres-metabolico-202207111128_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fbienestar%2Fpsicologia-sexo%2Fabci-estres-metabolico-202207111128_noticia.html
37. Fernandez A. El estrés en las enfermedades cardiovasculares. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf
38. Palacio OM, Palacio AM, Blanco YOY, Palacio MM, Roblejo YP. Estrés académico: causas y consecuencias. MULTIMED [Internet]. 6 de diciembre de 2016 [citado 6 de mayo de 2025];17(2). Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
39. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Redalyc. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>.
40. Naranjo. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
41. García J, González L, Zambrano E, Solorzano H, Cardoso C, Moreira J. Sobrecarga laboral en personal de enfermería de unidades de cuidados intensivos. QhaliKay Revista de Ciencias de la Salud ISSN 2588-0608. 28 de junio de 2022;6(2):21-7. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/4757>
42. Olvera G, Reyes SMT, Menéndez JJM, Toala IJA. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. RECIMUNDO. 16 de noviembre de 2022;6(4):505-15. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1872>

43. Belizario J. Factores estresores en profesionales de enfermería que laboran en áreas críticas hospitalarias. *Revista Innova Educación*. 2021;3(3):97-108. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632821>
44. Sodeify R, Habibpour Z. Percepciones de las enfermeras sobre el apoyo de los compañeros de trabajo en el lugar de trabajo: investigación cualitativa. *Enfermería Clínica*. 1 de noviembre de 2021;31(6):355-62. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862120303053>
45. F Chalco I, Gutierrez E. Fuentes generadoras de estrés durante las prácticas clínicas según percepción de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Lima - Perú. [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Union; 2014. [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/192/Eva_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Míguez S. *El Estrés En La Enfermería Y Sus Consecuencias*. [España]: Universidad De Cantabria; [citado 16 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf>
47. Gonzalez M, Landero R. Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/16336/28675#:~:text=E1%20concepto%20de%20estr%C3%A9s%20percibido,Lazarus%20%26%20Folkman%2C%201984>
48. Gutiérrez M. Las prácticas clínicas de Enfermería : perspectiva de los estudiantes de Primer Curso. *Metas de enfermería*. Dialnet. 2002;5(49):50-4. [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2894169>

49.Silva A. Directiva de modalidades formativas de servicios de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. 3. [citado 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3789097/Anexo.pdf?v=1666711902>

50.Alva M, Camones L. Ley universitaria. [citado 12 de mayo de 2025]. Diario el Peruano. Disponible en: https://cdn.gacetajuridica.com.pe/laley/LEY%20No%2031396_LA%20_LEY.pdf

51.Otárola F, Omonte M. Ley universitaria N° 30220.Ministerio de Educación. [citado 12 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria_04_02_2022.pdf

52.Fernández D, Hernández P, Forero O, Cuartero N, Cubero Plazas L, Miguel-Sin I, et al. Situaciones estresantes para los alumnos de enfermería antes del practicum clínico y su relación con el perfil personal. En 2015. [citado 17 de febrero de 2024].Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/284654659>

53.Solís L. Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental [Internet]. Investigalia. 2019 [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

54.Galaz M. Practica Profesional. Universidad de Sonora– Departamento de Enfermería [Internet]. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://enfermeria.unison.mx/practica-profesional/>

55.Meléndez S. La importancia de la práctica en la formación de enfermería en tiempos de Covid-19: experiencias de alumnos. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores [Internet]. 2020 [citado 6 de mayo de 2025];8(SPE5). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-78902020000800004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

56.Campo A, Celina H, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia [Internet]. [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/%20revfacmed/article/view/43735/50115>

57.Prats J, Salazar R, Molina-Neira J. Implicaciones metodológicas del respeto al principio de autonomía en la investigación social. *Andamios*. agosto de 2016;13(31):129-54. [citado 17 de febrero de 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1870-00632016000200129&lng=es&nrm=iso&tlng=es

58.Ruidiaz K, Peinado L, Osorio L. Estrés en Estudiantes de Enfermería que Realizan Prácticas Clínicas en una Institución Universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. [citado 6 de mayo de 2025] Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/1118899/15-estres-en-estudiantes-de-enfermeria.pdf>

59.Burguete D, Martí G, López J. Acceso a los estudios de Enfermería en función del sexo de los estudiantes. 41. [citado 6 de mayo de 2025] Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/89367/1/2018_Burguete_etal_RevROLEnferm.pdf

60.Fernández J, Canova C. Experiencias masculinas en la profesión de enfermería en el siglo XX. 34. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/12/1584731/011-articulo-original.pdf>

61.Carrasco P. Significado De La Experiencia De Estudiar Enfermería y Trabajar Simultáneamente: . ResearchGate [Internet]. [citado 6 de mayo de 2025]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/366516653_significado_de_la_experiencia_de_estudiar_enfermeria_y_trabajar_simultaneamente

62.Serrano A, Bermeo C, Gallegos A. Estrés en Internos de Enfermería: Análisis Exhaustivo desde la Perspectiva Académica y Laboral. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 19 de julio de 2024;8(3):9283-303. [citado 6 de mayo de 2025]; Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12076>.

63.Perilla Portilla FE. El arte del cuidado, un llamado a la vocación de Enfermería. *Revista Cubana de Enfermería [Internet]*. junio de 2022. [citado 6 de mayo de 2025];38(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192022000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

64.Mori J. Encuesta Nacional de Estudiantes de Educación Superior Universitaria. [Internet]. [citado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7745/Encuesta%20Nacional%20de%20Estudiantes%20de%20Educaci%C3%B3n%20Superior%20Universitaria%202019%20principales%20resultados.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

65.Vo T, Chiu H, Chuang Y, Huang H. Prevalence of Stress and Anxiety Among Nursing Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nurse Educator*. junio de 2023;48(3):E90. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/abstract/2023/05000/prevalence_of_stress_and_anxiety_among_nursing.27.aspx.

66.Sanchez F, Talavera M. Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. 6. [citado 6 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://rpmpe.pe/index.php/rpmpe/article/view/38/3867>.

67.Párraga Mateo. Y...¿Quién Cuida a los Cuidadores? 4(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834729027.pdf>

68. Ccallata L. Estrés en pre profesionales de Enfermería durante la rotación clínica en el Hospital Regional Manuel Nuñez Butrón de Puno 2021 [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC%20S.A.C./330>

69. Arias L, Montoya L, Villegas F, Rodríguez M. Estresores en las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería de una universidad pública en Colombia. (2018). *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(1). [Internet]. [citado 17 de junio de 2025]. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-1.epce>

70. Meza L, Pinedo V, Sinti S. Estresores y Estrés Percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de la amazonia peruana, Iquitos, 2014. [Internet]. [citado 17 de junio de 2025]. https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3552/Eunice_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO N°01: CONSENTIMIENTO INFORMADO.

La presente investigación es realizada por la estudiante Valeria Nicolle Rabanal Vásquez, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Me encuentro desarrollando un estudio sobre: “FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS PERCIBIDO POR ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024.” Si usted desea participar de la ya mencionada investigación, respondería un cuestionario de 53 preguntas, que le tomará de 20 a 30 minutos aproximadamente contestar. Su participación será de gran aporte para obtener resultados veraces; recalcando que no corre riesgo su integridad ya que su participación será anónima, y la información obtenida será confidencial utilizada exclusivamente para fines científicos. Por lo que requiero firmar dicho documento como prueba de aceptación.

Firma del encuestado

ANEXO N°02: CUESTIONARIO**CUESTIONARIO: ESTRÉS PERCIBIDO Y FACTORES ASOCIADOS.****PRESENTACIÓN.**

Estimada (o) estudiante de enfermería que realizó sus prácticas pre profesionales recibe mi cordial saludo, soy estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, estoy realizando una investigación titulada:

Factores Asociados Al Estrés Percibido Por Los Estudiantes De Enfermería Que Realizaron Prácticas Pre Profesionales De La Universidad Nacional De Cajamarca, 2023.

Con el objetivo de optar el título de licenciada en enfermería, por lo que solicito su colaboración respondiendo el cuestionario. La información obtenida en el presente cuestionario asume únicamente fines académicos y de investigación; la confidencialidad de la misma la reserva el investigador. Es por ello que, recurro a su importante colaboración y de antemano agradezco su participación la cual dará veracidad y realce del proyecto.

I. CARACTERÍSTICAS GENERALES.

1. ¿Cuál es su edad?

.....
.....

2. ¿Cuál es su sexo?

1. Femenino ()

2. Masculino ()

3. ¿Cuál es su estado civil?

1. Solter(a) ()

2. Conviviente ()

3. Casado(a) ()

4. Divorciado (a) ()

4. Cuál es su ocupación?

1. Solo estudio ()

2. Estudio y trabajo eventual ()

3. Estudio y trabajo estable ()

5. Procedencia.

1. Cajamarca ()

2. Bambamarca ()

3. Celendín ()

4. Chota ()

5. Jaén ()

6. Fuera de la región ()

6. Ingreso económico para gastos de estudios.

1. Menos de 50 ()

2. De 50 a 100 ()

3. Más de 100 ()

II. ESTRÉS PERCIBIDO.

A continuación se le presenta 10 ítems para que usted pueda marcar de acuerdo a como se ha sentido o ha enfrentado cada situación durante los últimos meses. Donde Nunca = 0, Casi nunca = 1, De vez en cuando = 2, A menudo = 3, Muy a menudo = 4.

N°	Durante los últimos meses	FRECUENCIA				
		Nunca 0	Casi Nunca 1	De vez en cuand o 2	A menud o 3	Muy a menud o 4
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					

9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

BAJO	MODERADO	ALTO
0-13 puntos	14 a 27 puntos	28 a 40 puntos

III. FACTORES ESTRESANTES

A continuación, se presentan preguntas que son realizadas en base a su estancia durante sus prácticas pre profesionales que ya las culminó. Debiendo marcar con un aspa (x).

	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
1. FALTA DE COMPETENCIA				
1. Pincharme con una aguja infectada.				
2. Confundir la medicación.				
3. Contagiarme a través del paciente.				
4. Hacer daño físico o psicológico al paciente.				
5. Sentir que no puedes ayudar al paciente				
6. Equivocarme al momento de realizar las prácticas.				
7. No saber cómo responder a las expectativas de los tutores y/o supervisores.				
2. CONTACTO CON EL SUFRIMIENTO.				

8. Estar con la familia del paciente cuando está apunto de fallecer.				
9. Estar con un paciente terminal.				
10. Ver morir a un paciente.				
11. Hablar con un paciente sobre su enfermedad.				
12. Tener que hablar con un paciente sobre su sufrimiento.				
13. Tener que dar malas noticias a los familiares.				
14. Estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia				
15. Realizar procedimientos que causen dolor al paciente.				
16. Que un paciente que este mejorando comience a empeorar.				
2. RELACION CON EL DOCENTE Y COMPAÑEROS.				
17. La interacción con los profesionales de la salud (medico, enfermera, nutricionista y otros)				
18. La relación con mis compañeros de enfermería.				
19. La relación con el/las docente(s) responsable(s) de las prácticas clínicas.				
20. El sentirme poco integrado en el equipo de trabajo.				
3. MPOTENCIA E INCERTIDUMBRE				
21. No poder atender a todos los pacientes.				

22. No encontrar al médico/residente cuando la situación lo requiera				
23. Las diferencias entre lo que aprendo en clases y lo que veo en las prácticas.				
24. Recibir órdenes contradictorias sean de docentes/enfermeros.				
25. Sentir que no puedo ayudar al paciente.				
26. Encontrarme en una situación sin saber que hacer.				
27. Encontrarme ante una situación de emergencia.				
4. NO CONTROLAR LA RELACION CON EL PACIENTE.				
28. No saber cómo poner límites al paciente.				
29. No saber cómo responder al paciente.				
30. Estar con un paciente con el que es difícil comunicarse.				
31. Trabajar con pacientes agresivos.				
5. IMPLICACION EMOCIONAL.				
32. Implicarme demasiado con el paciente.				
33. Que me afecte las emociones del paciente				
34. Que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante.				
6. DETERIORO DE LA RELACION CON EL PACIENTE.				
35. Que el paciente me trate mal.				
36. Que el paciente no me respete.				

37. Recibir la queja de un paciente ante mi persona.				
38. No inspirarle confianza o no agradarle al paciente.				
7. EL PACIENTE BUSCA UNA RELACIÓN ÍNTIMA				
39. Que el/la paciente toque cierta parte de mi cuerpo.				
40. Que el/la paciente me acose constantemente.				
8. SOBRECARGA.				
41. Tener sobrecarga de trabajos académicos dentro y fuera del hospital.				
42. No soportar el ritmo y horario de prácticas clínicas.				
43. El tiempo reducido para la resolución de alguna tarea, como caso clínico, PAE que debo preparar/sustentar				

ANEXO N°03: SOLICITUD Y AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO

DIRIGIDO A:

DRA AMELIA VALDERRAMA SORIANO.

Docente Encargada de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén.

Yo, Valeria Nicolle Rabanal Vásquez, estudiante de la facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de Enfermería, perteneciente al X ciclo, con correo electrónico institucional: vrabanalv19_2nc.edu.pe, identificada y con DNI N° 72271610, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Solicitar autorización para la aplicación del cuestionario titulado “Estrés Percibido y Factores Asociados”, que será con fines de investigación, contando con la asesoría de la Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz docente nombrada perteneciente a la Universidad Nacional de Cajamarca.

Quedo a su disposición para cualquier aclaración o información adicional que pueda requerir. Agradezco su tiempo y consideración para que me permita realizar la aplicación de mi instrumento.

Sin más que decir, agradezco de antemano la gentileza de su persona para acceder a mi pedido antes mencionado.

Cajamarca, 20 de febrero de 2024

ANEXO N°04: PRUEBAS DE FIABILIDAD

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se realizó una prueba piloto la cual consistió en aplicar los dos instrumentos a 8 estudiantes de enfermería que realizan prácticas pre profesionales de la Universidad Nacional. La información obtenida fue analizada por estadísticas de fiabilidad a través del software IBM SPSS Statistics v.25, donde el primer instrumento arrojó que el coeficiente de Alfa de Cronbach fue de 0,85 lo cual representa un 85 % de confiabilidad y, de igual manera, con el segundo instrumento donde se obtuvo que el coeficiente de Alfa de Cronbach fue de 0,96 lo cual representa un 96 % de confiabilidad, demostrando que ambos instrumentos son confiables.

1. Prueba de confiabilidad del “Cuestionario EPP-10”

Estadísticas de fiabilidad

N de elementos	10
Alfa de Cronbach	0,845

2. Prueba de confiabilidad del “Cuestionario KEZJKAK”

Estadísticas de fiabilidad

N de elementos	43
Alfa de Cronbach	0,961

ANEXO N°05:

Factores Estresantes presentes durante las prácticas pre profesionales hospitalarias y comunitarias en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

DIMENSIONES	NADA		ALGO		BASTANTE		MUCHO	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Falta de Competencia								
Pincharme con una aguja infectada	8	13,1	17	27,9	17	27,9	19	31.1
Confundir la medicación.	11	18.0	17	27.9	17	27.9	16	26.2
Contagiarme a través del paciente.	6	9,8	13	21,3	18	29,5	24	39,3
Hacer daño físico o psicológico al paciente.	13	21,3	13	23	14	23	21	34,4
Sentir que no puedes ayudar al paciente	8	13,1	16	26,2	17	27,9	20	32,8
Equivocarme	7	11.5	19	31,1	16	26,2	19	31.1
No saber cómo responder a las expectativas	9	14.8	17	27,9	19	31,1	16	26.2
Contacto con el sufrimiento								
Estar con la familia del paciente cuando está apunto de fallecer.	6	9.8	36	59	16	26,2	3	4.9
Estar con un paciente terminal	8	13,1	37	60,7	14	23	2	3,3
Ver morir a un paciente.	11	18	21	34,4	26	42,6	3	4,9
Hablar con un paciente sobre su enfermedad.	10	16,4	31	50,8	17	27,9	3	4,9
Tener que hablar con un paciente sobre su sufrimiento.	8	13,1	26	42,6	24	39,3	3	4,9
Tener que dar malas noticias.	9	14,8	22	36,1	27	44,3	3	4,9
Estar con un paciente al que se le ha ocultado una mala noticia	13	21,3	19	31,1	25	41	4	6,6
Realizar procedimientos que causen dolor al paciente.	5	11,5	24	39,3	28	45,9	4	3,3
Que un paciente que este mejorando comience a empeorar.	4	6,6	34	55,7	9	14,8	14	23
Relación con el docente y compañeros								
La interacción con los profesionales de la salud (medico, enfermera. Nutricionista, otros)	10	16,4	29	47,5	16	26,2	6	9,8
La relación con tus compañeros de enfermería.	17	27,9	26	42,6	18	29,5	-	-
La relación con el/las docente(s) responsable(s) de las prácticas clínicas.	12	19,7	27	44,3	21	34,4	1	1,6

El sentirme poco integrado en el equipo de trabajo	16	26.2	27	44,3	15	24,6	3	4.9
Importancia e incertidumbre								
No poder atender a todos los pacientes.	5	8.2	21	34,4	23	37,7	12	19.7
No encontrar al médico/residente cuando la situación lo requiera	4	6.6	28	45,9	19	31,3	10	16.4
Las diferencias entre lo que aprendo en clases y lo que veo en las prácticas.	6	9.8	12	19,7	31	50,8	12	19.7
Recibir órdenes contradictorias sean de docentes/enfermeras.	2	3,3	28	45,9	16	26,2	15	24,6
Sentir que no puedo ayudar al paciente.	6	9.8	20	32,8	21	24,4	14	23
Encontrarme en una situación sin saber que hacer.	3	4,9	19	31,1	29	47,5	10	16,4
Encontrarme ante una situación de emergencia.	6	9,8	9	14,8	26	42,6	20	32,8
No controlar la relación con el paciente.								
No saber cómo poner límites al paciente.	7	11.5	22	36,1	22	36,1	10	16.4
No saber cómo responder al paciente.	6	9.8	35	57,4	16	26,2	4	6.6
Estar con un paciente con el que es difícil comunicarse.	7	11.5	26	42,6	17	27,9	11	18
Trabajar con pacientes agresivos.	5	8.2	16	26,2	29	47,5	10	16.4
Implicación emocional								
Implicarme demasiado con el paciente.	9	14.8	36	59	14	23	2	3.3
Que te afecte las emociones del paciente	5	8.2	28	45,9	26	42,6	2	3.3
Que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante.	2	3.3	21	34,4	19	31.1	19	31.1
Deterioro de la relación con el paciente								
Que el paciente me trate mal	4	6.6.	19	31,1	19	31.3	19	31,1
Que el paciente no me respete	4	6,6	19	31,1	17	27,9	21	34,4
Recibir la queja de una paciente ante mi persona.	9	14.8	11	18	20	34.4	21	34,4
No inspirarle confianza o no agradecerle al paciente.	10	16.4	21	34,4	13	21.3	17	27,9
El paciente busca una relación íntima								
Que el/la paciente toque cierta parte de mi cuerpo.	9	14.8	8	13,1	22	36.1	22	36,1

Que el/la paciente me acose constantemente.	3	4.9	10	16,4	25	41	23	37,7
Sobrecarga								
Tener sobrecarga de trabajos académicos dentro y fuera del hospital.	1	1.6	13	21,3	23	37.7	24	39,3
No soportar el ritmo y horario de prácticas clínicas.	5	8.2	22	36,1	12	36.1	22	36,1
El tiempo reducido para la resolución de alguna tarea, como caso clínico, PAE que debo preparar/sustentar	1	1.6	12	19,7	27	44.3	21	32,8
