

**Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud**

***Master de Iniciación a la Investigación en
Ciencias de la Enfermería***

Curso académico 2019/2020

Trabajo fin de master

Principales estresores y competencias emocionales en los estudiantes de Enfermería/ Main stressors and emotional competencies in Nursing students

Autor/a: Ana Isabel Herrero Gómez

Director/a: Fernando Urcola

Co-Director/a: Aintzane Orkaizagirre

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción.....	4
3. Pregunta de investigación.....	13
4. Hipótesis	13
5. Objetivos	13
6. Metodología.....	14
7. Presentación de resultados.....	16
8. Discusión	27
9. Limitaciones	28
10. Conclusiones	29
11. Bibliografía.....	31

1. Resumen

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes de enfermería presentan niveles más elevados de estrés que los estudiantes de otros grados. Esto se debe fundamentalmente a las prácticas clínicas, que exponen a los estudiantes a una serie de acontecimientos potencialmente estresores propios de su futura profesión. Para afrontar esos estresores, tendrán que contar con unas competencias emocionales adecuadas que les permitan desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces. Por ello, el objetivo de este estudio es determinar cuáles son los estresores que más afectan a los estudiantes de enfermería y con qué competencias emocionales y estrategias de afrontamiento utilizan para manejar el estrés. **Metodología:** Se llevó a cabo una revisión sistemática en tres bases de datos (CUIDEN, PUBMED e IBECS) de la bibliografía publicada entre 2014 y 2019. **Resultados:** 21 artículos fueron incluidos en la revisión. Los principales estresores encontrados fueron aquellos relacionados con la relación con el paciente y con cometer errores que pudieran dañarlo. Una adecuada inteligencia emocional se relaciona con un mejor afrontamiento del estrés y una menor dificultad para establecer relaciones con los pacientes. La mayoría de los estudiantes responde al estrés de una manera adaptativa. **Discusión y conclusiones:** Los estudiantes perciben como principales estresores aquellos relacionados con la relación al paciente y con no dañarlo accidentalmente. Además, la mayoría de estudiantes presentan competencias emocionales adecuadas para afrontar el estrés, destacando el importante papel de la inteligencia emocional como factor protector. Sería interesante poner en marcha intervenciones educativas con los estudiantes para fomentar el buen uso de las competencias emocionales y para reforzar sus conocimientos sobre cómo establecer una adecuada relación terapéutica con los pacientes.

Palabras clave

- Estrés psicológico
- Adaptación psicológica
- Estudiantes de enfermería

ABSTRACT

Introduction: Nursing students have higher levels of stress than students from other fields. This is due to clinical practices, which expose students to potentially stressful situations typical of their future profession. In order to cope with these stressors, they will need to have adequate emotional competencies that allow them to develop effective coping strategies. Therefore, the objective of this study is to determine which stressors affect nursing students most and which emotional competencies and coping strategies they use to manage stress. **Methodology:** A systematic bibliographic review in three databases (CUIDEN, PUBMED and IBECS) of the bibliography published between 2014 and 2019 has been done. **Results:** 21 articles were included in the review. The main stressors found were those related to the relationship with patients and making mistakes that could harm them. Good emotional intelligence is related to better coping with stress and less difficulty establishing relationships with patients. Most students respond to stress in an adaptive way. **Discussion and Conclusions:** The main stressors perceived by students are those related to the relationship with the patient and accidentally harming him. Furthermore, the majority of students present adequate emotional competencies to face stress, highlighting the importance of emotional intelligence as a protective factor. It would be interesting to develop educational interventions with students to promote the good use of emotional skills and to reinforce their knowledge on how to establish an adequate therapeutic relationship with patients.

Keywords

- Stress psychological
- Adaptation, psychological
- Nursing students

2. Introducción

2.1 Marco teórico

A lo largo de la historia ha existido una importante dificultad para dar una definición al estrés, debido a la complejidad del propio concepto. En 1930, Hans Selye realizó una serie de experimentos sobre el estrés, que consistían en someter a ratas a un ejercicio físico extenuante y observar sus efectos sobre los órganos. De esta manera, observó como el estrés físico prolongado podía generar daños en los órganos de los animales, y

posteriormente, llegó a la conclusión de que, en los humanos, también podían producir daños aquellos factores relacionados con el área psicológica (demandas sociales, amenazas del entorno del individuo...). Desde entonces, el estrés se ha estudiado también desde la perspectiva psicológica (Selye, 1946).

Posteriormente, Lazarus y Folkman (1986) lo definieron como “aquella relación particular entre la persona y el ambiente que es valorada por parte del individuo como un esfuerzo excesivo o que va más allá de sus recursos, haciendo peligrar su bienestar”. Basándonos en esta definición se puede establecer que las prácticas clínicas generan un estrés a los alumnos de enfermería que, si bien puede ser un mecanismo de adaptación beneficioso, superando ciertos límites puede producirles problemas a nivel cognitivo, emocional y fisiológico (Amat Puig et al., 1990).

Martínez y Díaz (2007) sostienen que “el fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización”.

Según el estudio de Jonsen y Melender (2013), los estudiantes de titulaciones de ciencias de la salud muestran mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de otras titulaciones. De hecho, se están encontrando casos de burnout entre los propios estudiantes, lo cual puede ser indicativo de que los niveles de estrés son tan altos que los enfermeras pueden llegar a “quemarse” incluso antes de terminar su formación (Bolaños y Rodríguez, 2016).

En diferentes estudios, se ha observado que los profesionales de la salud sufren mayores niveles de estrés que otras profesiones, debido a las características especiales de su trabajo, las cuales se resumen en tres aspectos: la atención a gente con circunstancias de ansiedad y aflicción extremas, la continua necesidad de reorganizar e interrumpir las tareas, y el enorme esfuerzo mental y físico producido por el exceso de trabajo (Moreno

et al, 2014). De la misma forma, los estudiantes de enfermería muestran mayores niveles de estrés en comparación a otros estudiantes de otras áreas, por lo que se puede deducir que el alto nivel de estrés comienza a experimentarse ya durante la formación de las enfermeras (Martínez et al, 2005).

Las consecuencias de estos mayores niveles de estrés pueden tener un impacto negativo en la atención al paciente; por ello, se espera que el personal sanitario haga uso de una serie de competencias emocionales, habilidades y actitudes para atender con empatía y compromiso. En el caso de los estudiantes de Enfermería, estas competencias deben ser adquiridas en el grado de enfermería por lo que se incluye formación psicosocial orientada al trato con el paciente y al manejo de situaciones estresantes tales como el contacto con la muerte o el paciente con dolor (Enríquez Reyna y Chavarría, 2019)

Observando estos estudios en enfermeras, se puede suponer que los mayores niveles de estrés estén relacionados con la exposición a los estresores de la práctica clínica. Las prácticas clínicas del grado de enfermería consisten en introducir al alumno en el medio clínico, supervisado por enfermeras y enfermeros ya formados, con el fin de que aprenda a aplicar los conocimientos teóricos en la práctica. Además, suponen un primer contacto con la dinámica laboral en los distintos servicios, lo cual les será de gran utilidad cuando acaben su formación y tengan que desenvolverse en un servicio similar. Estas prácticas clínicas suelen comenzar a partir del segundo curso, tras un año de formación exclusivamente académica, para ir aumentando de manera progresiva el número de créditos y complejidad de aprendizaje que el estudiante debe demostrar en cada ciclo.

Las prácticas clínicas son fundamentales en la formación de los estudiantes de enfermería, ya que tienen la oportunidad de poner en práctica la formación teórica que han recibido. Se consideran esenciales para la formación holística de los profesionales, funcionando como un puente entre lo académico y el mundo laboral. De hecho, se ha visto que son útiles para disminuir el estrés y ansiedad ocasionadas por el enfrentamiento a un medio nuevo (Enríquez Reyna y Chavarría, 2019). Las prácticas clínicas también son útiles en el desarrollo de una perspectiva más humanizada de los cuidados, ya que suponen un primer contacto con situaciones emocionalmente difíciles como la muerte, el sufrimiento o el dolor (De la Cuesta, 2007).

Sin embargo, estas prácticas pueden suponer una gran fuente de estrés para los estudiantes por diversos motivos. En primer lugar, supone un contraste entre lo teórico y la práctica habitual de los centros asistenciales que muchas veces presentan grandes discrepancias, lo cual genera en el estudiante gran confusión. Además, se supone que las prácticas clínicas actúan como primer contacto con situaciones complejas pero a menudo estas situaciones no se desarrollan en un entorno favorecedor que les permita entenderlo en su totalidad, obteniendo una visión parcial de la situación (Peralta et al, 2011). Otro factor importante es la unidad donde se desarrollen las prácticas: El estudio de Sánchez de Miguel et al (2019), manifiesta que los estudiantes sufren más estrés en servicios como urgencias o UCI, que en otros donde el contacto con el paciente es menor y la atención es menos compleja, como por ejemplo Atención primaria.

Se debe tener en cuenta que, además del estrés académico, los estudiantes se enfrentan a otros estresores propios de las características del trabajo enfermero. Además de las altas cargas de trabajo y de las situaciones difíciles emocionalmente anteriormente mencionadas, los turnos rotatorios suponen una ruptura con los horarios del resto de la población. La existencia de un turno rotatorio dificulta el desarrollo de actividades extracurriculares, como el desarrollo de actividades deportivas o cualquier otra actividad que se desarrolle en días fijos. Otros turnos, como los turnos de tardes, pueden perjudicar la vida social del estudiante. Las consecuencias creadas por los turnos pueden derivar en un rechazo de las prácticas por parte del estudiante, que a largo plazo pueden derivar en una pérdida de motivación por acabar la carrera (Salgado-Chávez et al, 2015).

Otro estresor relevante es el entorno en el que se desarrollen las prácticas. Una mala relación con los compañeros de prácticas o una comunicación negativa con las enfermeras del servicio también puede producir un rechazo en el estudiante hacia las prácticas. Además, si el estudiante percibe malas relaciones entre el equipo, tanto entre las propias enfermeras como de estas con el resto del equipo multidisciplinar, puede sentir inseguridad a la hora de realizar ciertas actividades, lo cual también perjudicaría su proceso de aprendizaje (Salgado-Chávez et al, 2015).

Para afrontar eficazmente el estrés generado por los estresores de las prácticas clínicas, los estudiantes deben desarrollar estrategias de adaptación eficaces. La adaptación es un

termino utilizado para explicar las reacciones de la persona cuando se enfrenta a alguna situación estresante. Puede ser considerada como un conjunto de estrategias, las cuales pueden ser aprendidas, utilizadas o descartadas según la experiencia de la persona. El desarrollo de mecanismos adaptativos es vital en el manejo del estrés, ya que, si son efectivos, los estresores pueden ser manejados de manera satisfactoria. Si el mecanismo no es apropiado, suceden dos cosas: O se produce una reevaluación del mismo hasta lograr el manejo del estrés, o la persona llega al agotamiento; En el contexto sanitario, este agotamiento se podría interpretar como Síndrome de Burnout, definido como el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que tiene lugar principalmente entre profesionales sanitarios (Hirsch et al., 2015).

El interés por este síndrome ha aumentado considerablemente durante los últimos años, siendo numerosos los estudios sobre este problema. Uno de estos es el estudio RN4CAST, que estudió tanto a nivel internacional como nacional el estrés y el burnout en las enfermeras. Los resultados obtenidos por este estudio señalaban que las enfermeras mostraban niveles de burnout bastante altos. Este estudio relacionaba los niveles de estrés con el ambiente de trabajo: En un ambiente de trabajo negativo, las enfermeras sienten insatisfacción laboral y agotamiento emocional; todo lo contrario, ocurre en aquellas enfermeras que perciben como óptimo su ambiente laboral, donde los niveles de estrés son menores y las probabilidades de desarrollar burnout son bajas. Este estudio muestra los elevados niveles de estrés que existen entre las enfermeras, y en cómo estos pueden repercutir en los cuidados que proporcionan (Fuentelsaz-Gallego et al, 2012).

En los últimos años, el estudio de las competencias relacionadas con el manejo y regulación de las emociones como factor protector del estrés entre estudiantes de enfermería ha despertado gran interés en la comunidad científica. La regulación emocional podría considerarse como un componente esencial de la inteligencia emocional, ya que posibilita el equilibrio entre las emociones, moderando o controlando las negativas y potenciando las positivas. Por lo tanto, podría considerarse como un importante mecanismo adaptativo para los estudiantes frente al estrés de las prácticas clínicas (Baudry, Grynberg, Dassonneville, Lelorain y Christophe, 2018).

Según Gratz y Roemer (2004), la regulación emocional está constituida por una serie de dimensiones: La atención y la conciencia de las emociones; la claridad o comprensión de las emociones; la aceptación de las emociones; la capacidad para controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, y la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional contextualmente apropiadas para modular las respuestas emocionales con el objetivo de satisfacer los objetivos individuales y las demandas situacionales. Aunque todas están presentes en todas las personas en mayor o menor medida, algunos estudios como el de González, Souto-Gestal y Fernández (2017), sugieren que las distintas combinaciones de estos componentes que se dan en las personas marcarán la gestión de las emociones que estas mismas realizan.

2.2 Herramientas para medición del estrés

Para el estudio del estrés, se han creado múltiples herramientas que permiten cuantificar el estrés y determinar el impacto de los diferentes estresores. Además de las escalas generales sobre estrés, existen diferentes escalas sobre el estrés en otros colectivos específicos, como por ejemplo los estudiantes, las cuales miden el estrés académico y organizan los estresores por categorías, señalando cuales producen mayor estrés en el alumno.

- **Inventario SISCO del estrés académico:** Este cuestionario mide si el estudiante sufre estrés y en que intensidad, además de señalar cuales son los factores estresores que mas preocupan a los estudiantes. Este cuestionario consta de 31 ítems, de los cuales el primero determina si la persona que responde es candidata o no para completar el resto del cuestionario (respuesta si o no). El siguiente ítem determina la intensidad del estrés con una escala tipo Likert del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 mucho). A continuación, se muestran 8 ítems que permiten identificar la frecuencia en la que las demandas del entorno son detectadas como estresores. Los siguientes 15 ítems, con una escala tipo Likert similar a la anterior, permiten identificar la frecuencia con la que se presentan los síntomas a se reacciona al estresor. Los últimos 6 ítems hacen referencia a la frecuencia con la que la persona hace uso de estrategias de afrontamiento, con una escala Likert igual que los anteriores apartados. Este cuestionario es autoadministrado, y su realización no suponen más de 10 minutos (Salavarrieta & Ballesteros, 2010).

- Escala de Estrés Percibido (EEP-14): Se trata de un cuestionario autoadministrado de 14 preguntas elaborado por Cohen, Kamarck y Mermelstein, basados en los trabajos de Lazarus y Folkman sobre el estrés. Este cuestionario evalúa la percepción del estrés que tiene la persona durante el último mes. Cada ítem consta de una escala tipo Likert de 0 a 4, cuyas opciones son nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo. Algunos ítems (concretamente el 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) tienen un patrón reverso, es decir, de 4 a 0. La puntuación máxima en el cuestionario es 56, y a mayor puntuación mayor nivel de estrés presenta la persona (Campo-Arias et al, 2009).

En cuanto al colectivo enfermero y el estrés, existen escalas diseñadas para medir el estrés específicamente en estos profesionales, como la Nursing Stress Scale validada al castellano. Además, se han desarrollado instrumentos específicos para los estudiantes de enfermería, ya que si bien pertenecen al colectivo enfermero y los factores que producen estrés serán similares en algunos aspectos, algunos estresores pueden ser diferentes debido a las características propias de los estudiantes.

Algunas de las principales herramientas para la medición del estrés en los profesionales y los alumnos de enfermería son:

- Nursing stress scale: Esta escala, diseñada en Estados Unidos y posteriormente adaptada al castellano, consta de 34 ítems que recogen las principales situaciones potencialmente estresoras para los profesionales de enfermería. Estos ítems se clasifican en 4: entorno físico (carga de trabajo: 6 ítems), dos relacionados con las relaciones con el equipo (problemas con los médicos: 5 ítems y problemas con miembros del equipo de enfermería: 5 ítems), y por último, cuatro relacionadas con el aspecto psicológico de la atención (muerte y sufrimiento: 5 ítems, preparación insuficiente: 6 ítems, falta de apoyo: 3 ítems e incertidumbre en el tratamiento: 4 ítems. Cada ítem se puntuá con una escala tipo Likert de 0 (nunca) a 3 (muy frecuentemente). Se trata de una escala autoadministrada, la cual puede ser completada en aproximadamente unos 10 minutos (López, 2002).

- Cuestionario Kezkak: Este cuestionario es una de las herramientas mas utilizadas a la hora de analizar el impacto de los estresores de las prácticas clínicas en los estudiantes de enfermería. Se compone de 41 ítems clasificados en 4 categorías: competencia profesional, interacción con el paciente, confrontación con el sufrimiento y relación profesional. A su vez, estas cuatro categorías se dividen en 9 subescalas: (falta de competencia, contacto con el sufrimiento, relación con los compañeros, impotencia e incertidumbre, no controlar la relación con los compañeros, implicación emocional, dañarse en la relación con el enfermo, el enfermo busca una relación íntima y situaciones de saturación. Cada ítem se puntúa con una escala tipo Likert, de 0 a 3, siendo 0 la más baja y 3 la más alta. Actualmente, es de las escalas mas utilizadas en la medición del estrés en estudiantes de enfermería, tanto por si sola como acompañada con otras escalas mas generales sobre estrés (Enríquez & Chavarría, 2019).

2.3 Antecedentes y estado actual del tema

El estrés ha sido objeto de estudio desde hace muchos años. En numerosos estudios se ha relacionado los niveles elevados de estrés con ansiedad, depresión, trastornos del sueño y problemas de autoestima (Cheung et al, 2016). En el caso de los estudiantes, estos problemas pueden interferir con el aprendizaje del alumno, pudiendo producir incluso el abandono de la carrera por parte del alumno (Cameron, Roxburgh, Taylor y Lauder, 2011).

En los últimos años, el estudio del estrés en estudiantes de enfermería durante las prácticas ha despertado interés en la comunidad científica debido a su importante impacto para los estudiantes a nivel profesional, personal, y en cuanto a la seguridad del paciente. Existen varios estudios que han analizado el estrés en las primeras prácticas clínicas (López Cruz et al., 2016; Mamani, 2013), mientras que otros han estudiado la influencia de factores sociodemográficos y la persistencia de los estresores a lo largo del tiempo (Yera Fachal y Gómez Besteiro, 2014; Tessa y Silvera, 2014).

Algunos estudios muestran que los niveles de estrés son más elevados en los estudiantes de Enfermería que entre los estudiantes de otros grados (Fernández Martínez, Rodríguez Borrego, Vázquez Casares, Liébana y Fernández García, 2005). Diversos estudios sugieren que esto pueda deberse a la doble presión de las tareas académicas, comunes a todos los estudiantes universitarios, y las prácticas clínicas, más específicas de los

estudiantes del grado de enfermería (De Dios et al., 2017). Esto produce mayor vulnerabilidad en los estudiantes de enfermería y mayor predisposición a problemas psicológicos como ansiedad, depresión o estrés (Barraza et al., 2015).

La mayoría de los estudios recientes sobre estrés en alumnos de enfermería obtienen resultados similares: Las fuentes de estrés que mayor impacto tienen en los alumnos de enfermería son aquellas relacionadas con la relación con el paciente y con la falta de competencia del propio alumno. Errores relacionados con la medicación, hacer daño al paciente y el contacto con las emociones de los pacientes suelen ser los factores que más se repiten (Enriquez Reyna y Chavarría Saucedo, 2019; Yera Fachal y Gomez Besteiro, 2014; Garcia Rodriguez, Labajos Manzanares y Fernandez Luque, 2014).

Otros estresores que también se han mencionado/se pueden observar en algunos estudios son la sensación de sentirse evaluados constantemente, el trato recibido por el personal de su servicio, las altas cargas de trabajo, las discrepancias entre la teoría y la práctica y la planificación inadecuada de las prácticas (Bhurtun, Azimirad y Saaranen, 2019; McKenna et Al, 2017; Labrague et al, 2018; Bazrafkan y Kalyani, 2018).

Según el estudio realizado por Cabanach et al (2017), realizado entre los estudiantes de fisioterapia de distintas universidades españolas, los estudiantes con elevados niveles de regulación emocional hacen un mayor uso de las estrategias de afrontamiento activo. Entre otros, destaca el hecho de que aquellos estudiantes con mayores habilidades para gestionar sus emociones son capaces de conferir a las situaciones potencialmente problemáticas significados más positivos, reevaluándolas positivamente y afrontándolas con mayor facilidad. También observaron que estos estudiantes con altos niveles de regulación emocional percibían en menor medida los estresores de las prácticas clínicas, valorándolos más como desafío que como amenaza. En función de estos hallazgos, se puede afirmar el destacable papel de las competencias emocionales como recurso personal de carácter protector frente al estrés académico (Cabanach et al, 2017).

Por todo lo anteriormente mencionado, es de gran interés conocer los principales estresores de los estudiantes de enfermería relacionados con las prácticas clínicas y el papel de la regulación emocional a la hora de enfrentarse a ellos. Con estos

conocimientos, se podrán proponer intervenciones para disminuir el impacto de estos estresores y potenciar aquellas habilidades emocionales que sean efectivas para los estudiantes. De esta forma, se podría contribuir al bienestar y la salud de los futuros enfermeros (De Dios et al., 2017).

Por lo tanto, los objetivos del trabajo serán identificar los factores estresantes que más afectan a los estudiantes de enfermería y los mecanismos de afrontamiento que utilizan para enfrentarse a ellos.

3. Pregunta de investigación

La pregunta de investigación que nos planteamos fue: “Entre los estudiantes de enfermería, ¿Cuáles son los principales estresores a los que se enfrentan los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas y que mecanismos de regulación emocional presentan para afrontar el estrés?”.

4. Hipótesis

- Los principales estresores relacionados con las prácticas clínicas que afectan más a los estudiantes de Enfermería están relacionados con el uso correcto de las técnicas y con no dañar al paciente.
- Los estudiantes de Enfermería presentan competencias emocionales adecuadas para lidiar con los estresores de las prácticas clínicas.

5. Objetivos

Objetivo general:

- Determinar los niveles y causas del estrés causado por las prácticas clínicas en los estudiantes de enfermería.

Objetivos específicos:

- Describir los principales estresores que afectan a los estudiantes y cuales tienen mayor impacto.
- Conocer los perfiles de regulación emocional que desarrollan los estudiantes para lidiar con estos estresores y su efectividad.

6. Metodología

6.1 Tipo de estudio

El estudio realizado consiste en una revisión bibliográfica sistemática. La revisión fue realizada en

6.2 Estrategia de búsqueda

La búsqueda se realizó entre los meses de febrero y abril. Para esta revisión bibliográfica, nos centramos en tres bases de datos: Pubmed, Cuiden e IBECS.

Los términos de búsqueda utilizados para Pubmed fueron:

- Stress psychological
- Adaptation, psychological
- Nursing students

Estos términos se combinaron de la siguiente manera en los buscadores: (("Adaptation, Psychological"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh]) AND "Students, Nursing"[Mesh]. En CUIDEN e IBECS se utilizaron los mismos DECS, salvo "Adaptation, psychological", ya que limitaba demasiado la búsqueda.

Los criterios de inclusión de los artículos en el estudio fueron:

- Fecha de publicación: Anterior a 5 años (debido a la abundante revisión bibliográfica de los trabajos publicados hace 5 años).
- Idioma: inglés o castellano
- Sujetos de estudio: Humanos ¿estudiantes de enfermería?
- Tipo de artículo: Ensayos clínicos, revisiones bibliográficas, metaanálisis

A su vez, los criterios de exclusión fueron:

- Estudios cuyo objeto de estudio fuera el estrés en el ámbito académico
- Estudios con abstract escrito en inglés o castellano, pero redactado el resto del artículo solo en portugués u otros idiomas.
- Artículos sobre el impacto de intervenciones educativas frente a estrés o competencias emocionales en estudiantes de enfermería.

6.3 Selección de los artículos.

Para la selección de los artículos, se consideraron irrelevantes los artículos duplicados y aquellos que no cumplían todos los criterios de elegibilidad. En primer lugar, se realizó una revisión de los títulos y resúmenes, y se realizó una lectura integral de aquellos artículos sobre los que existiesen dudas al leer el título y el resumen para descartar

aquellos cuyo contenido no se ajustara al tema del trabajo. Los criterios de inclusión aparecen explicados en un diagrama de flujo (imagen 1).

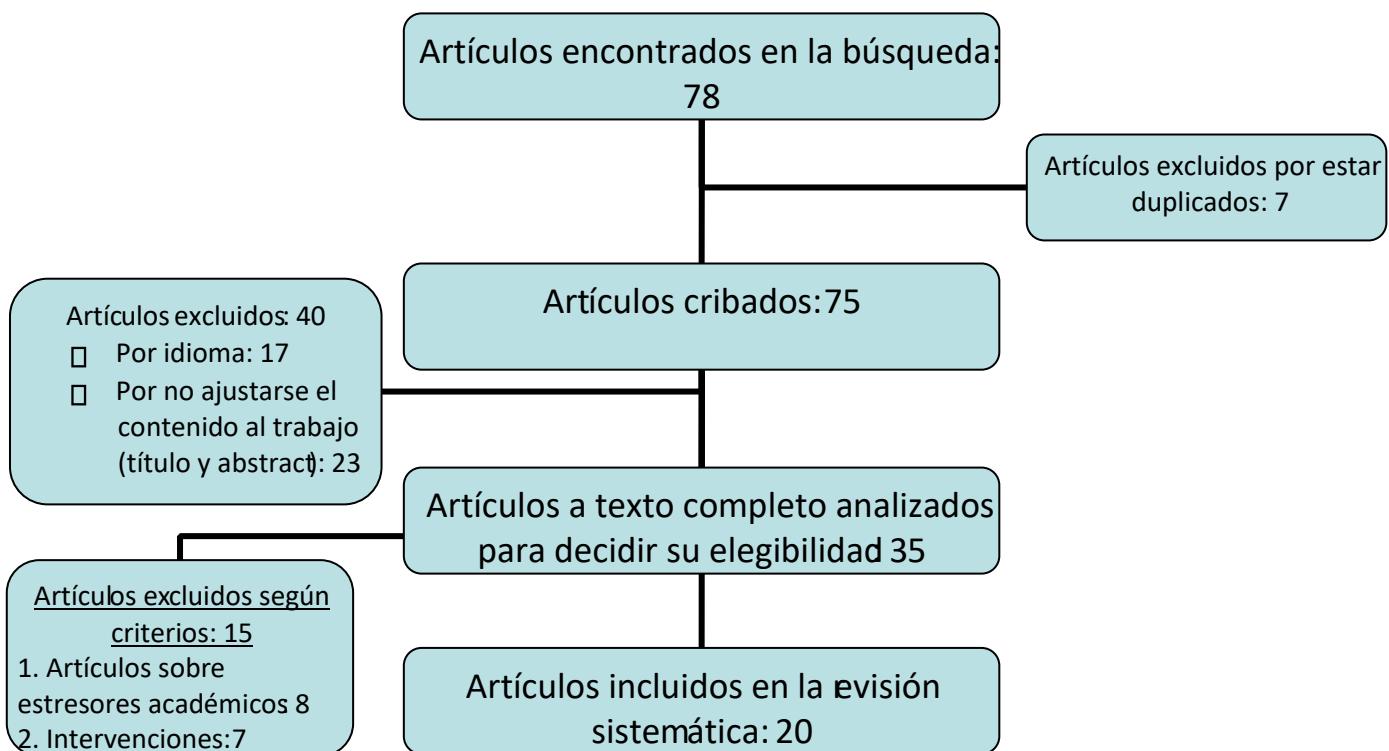


Imagen 1: Diagrama de flujo explicativo de la inclusión de los artículos

Con respecto a las prácticas clínicas, también hubo que descartar una serie de artículos que estudiaban los estresores en estudiantes de enfermería, pero cuya población no había realizado aun prácticas clínicas, es decir, solo estudiaban estresores académicos.

También se descartaron todos aquellos artículos sobre intervenciones frente a estos estresores, ya que el objetivo de estudio no son las intervenciones externas ante este estrés, si no los factores que lo producen y los mecanismos con los que cuenta el propio alumno para hacerles frente.

En la tabla que se muestra a continuación (Tabla 1), se indican los artículos encontrados siguiendo estos criterios y los que finalmente fueron seleccionados. Como podemos observar, la fuente de datos que mas resultados arrojó fue PubMed, con 40 artículos encontrados, aunque fue Cuiden de la que más artículos se seleccionaron, con un total de 9. La fuente Ibecs solo aportó 3 artículos, de un total de 20.

Tabla 1. Resultados de la búsqueda

	Artículos encontrados	Artículos seleccionados
Pubmed	40	8
Cuiden	25	9
Ibecs	13	3
Total	78	20

Tabla explicativa con los artículos encontrados y seleccionados en cada base de datos.

Con estos artículos, se procedió a realizar una base de datos en el programa Drive para facilitar su consulta. A esta base de datos se aportaron, además de los encontrados en bases de datos, dos artículos sugeridos por el tutor del trabajo.

7. Presentación de resultados

Para la presentación de resultados, se dividen los artículos según la base de datos en la que se encontraron en tres tablas, correspondiendo la primera tabla (tabla 2) a PubMed, la segunda a Cuiden (tabla 3) y la tercera a Ibecs (tabla 4).

Tabla 2. Resultados encontrados en PubMed

Titulo	Autor/es	Año de publicación	Revista	Tipo de estudio	Población	Conclusiones
Stress and Coping Among Nursing Students During Clinical Training: An Integrative Review	Bhurtun HD, Azimirad M, Saaranen T, Turunen H.	2019	Journal of nursing education	Revisión sistemática	Estudiantes de enfermería	Estudiantes perciben a las enfermeras y profesores como fuertes estresores, debido al sentirse evaluados constantemente.
Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review	McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, O'Regan P	2018	Nurse education today	Revisión bibliográfica sistemática	Estudiantes de enfermería y matronas	Las fuentes de estrés principales provienen del ambiente clínico, más que del académico. Los estudiantes utilizaron gran variedad de estrategias de adaptación, tanto adaptativas como inadaptativas
Factors impacting on psychological wellbeing of international students in the health professions: A scoping review.	McKenna L, Robinson E, Penman J, Hills D	2017	International Journal of Nursing Studies	Revisión sistemática exploratoria	Estudiantes de enfermería, medicina y logopedia	Al estrés académico de otros estudiantes se añaden estresores de las prácticas clínicas relacionados con las relaciones personales y el trato recibido del personal de su servicio.

Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review.	Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, De Los Santos JAA, Edet OB	2018	Nurse education today	Revisión bibliográfica sistemática	Estudiantes de enfermería de . Saudí	Las principales fuentes de estrés encontradas fueron la fuerte carga de trabajo y el trato con pacientes
Emotional intelligence and affective events in nurse education: A narrative review.	Lewis GM, Neville C, Ashkanasy NM	2017	Nurse education today	Revisión bibliográfica narrativa	Estudiantes de enfermería	La inteligencia emocional reduce el estrés en el estudiante y la ansiedad asociada a los cuidados al final de la vida. Además, promueve la comunicación efectiva y mejora la actuación de enfermería.
A literature review on stress and coping strategies in nursing students.	Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Gloe D, Thomas L, Papathanasiou IV, Tsaras K.	2017	Journal of mental health	Revision bibliografica	Estudiantes enfermería	Los principales estresores encontrados estaban relacionados con el cuidado al paciente, las altas cargas de trabajo y las interacciones negativas con el resto del personal
An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking.	Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Al Amri M, Fronda DC, Obeidat AA.	2018	International Nursing Review	Revisión bibliográfica	Estudiantes de enfermería	Los estudiantes de enfermería utilizan estrategias centradas en el problema más que centradas en la emoción. Algunas de Las principales fueron conductas de resolución de problemas, autoestima y apoyo de familiares y amigos.

Stressors for Spanish nursing students in clinical practice.	Suarez-Garcia JM, Maestro-Gonzalez A, Zuazua-Rico D, Sánchez-Zaballos M, Mosteiro-Díaz MP.	2018	today	Nurse Education	Estudio descriptivo, observacional y transversal	Estudiantes de enfermería de la universidad de Oviedo	Los estudiantes de enfermería encontraban más estresantes aquellos problemas relacionados con causar daño y la falta de competencia
---	--	------	-------	-----------------	--	---	---

En esta tabla aparecen explicados detalladamente los artículos encontrados en la base de datos PubMed.

Tabla 3. Resultados encontrados en Cuiden

Titulo	Autor/es	Año de publicación	Revista	Tipo de estudio	Población	Conclusiones
Factores estresores en estudiantes de enfermería durante la realización de las prácticas clínicas	Sánchez Alberto Martín,	2019	NURE investigación	Estudio observacional, descriptivo de corte transversal.	Estudiantes de primer y cuarto curso de enfermería de la Universidad de Lleida, durante el curso académico 2017-2018.	Las principales fuentes generadoras de estrés fueron “hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente”, “confundirme de medicación” y “meter la pata”

Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas	Enríquez Reyna, María Cristina; Chavarría Sauceda, Karla Margarita	2019	Index de Enfermería	Estudio descriptivo comparativo	Estudiantes de dos programas educativos: Bachillerato y Licenciatura en enfermería.	Los principales estresores fueron "hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente", "que mi responsabilidad en el cuidado del paciente sea importante" y "tener que estar con un paciente terminal"
--	--	------	---------------------	---------------------------------	---	--

educativos						
Situaciones y factores de estrés en los estudiantes de enfermería en la práctica clínica	Llapa Rodrigues, Eliana Ofélia; Almeida Marques, Daniel; Lopes Neto, David; López Montesinos, María José; Amado de Oliveira, Adriana Sousa	2016	Investigación y educación en enfermería	Estudio descriptivo transversal	Estudiantes del 5º al 9º período (programa educativo Brasil)	Los factores más predisponentes fueron: la falta de competencia, la impotencia y la incertidumbre y que el paciente busque una relación íntima
Experiencias de la práctica clínica de los estudiantes de enfermería: un estudio cualitativo	Bazrafkan, Leila; Kalyani, Majid Najafi	2018	Investigación y educación en enfermería	Estudio cualitativo de análisis de contenido	Estudiantes de dos escuelas de enfermería de Irán.	De este estudio surgen 5 categorías: Discrepancias entre la teoría y la práctica, comunicaciones inestables, planificación inadecuada de las prácticas, tensión percibida, desarrollo personal y profesional.

Estresores en las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería de una universidad pública en Colombia	Arias Mosquera, Leidy Yulieth; Montoya Gallo, Lina Isabel; Villegas Henao, Andrés Felipe; Rodríguez Gázquez, María	2018	Investigación en enfermería	Estudio cuantitativo transversal	Todos los estudiantes de quinto a octavo semestres en práctica clínica de la universidad de Antioquia (Colombia)	Los estresores que obtuvieron mayor puntuación fueron: falta de Competencia, sobrecarga de trabajo, contacto con el sufrimiento y que el paciente busque una relación íntima.
---	--	------	-----------------------------	----------------------------------	--	---

Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico	de los Ángeles.					
	Pulido-Martos, Manuel; Augusto-Landa, José M; López-Zafra, Esther	2016	Index de enfermería	Estudio descriptivo transversal	Alumnos de enfermería de la universidad de Jaén	La atención a las emociones propias puede disminuir el nivel de estrés generado por los principales estresores de las prácticas clínicas.

Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería diante del estrés universitario	Hirsch, Carolina Domingues; Barlem, Edison Luiz Devos; Almeida, Leda Karine de; Tomaschewski-Barlem, Jamila Geri; Figueira, Aline Beletti; Lunardi, Valéria Lerch	2015	Revista brasileña de Enfermería	Estudio descriptivo, exploratorio y cuantitativo	Estudiantes de enfermería de la universidad de Rio Grande (Brasil).	Los estudiantes satisfechos con el curso utilizan estrategias de afrontamiento positivo y centrado en el problema, mientras que los estudiantes insatisfechos utilizan estrategias negativas y centradas en la emoción
Factores estresantes de los estudiantes de enfermería ante el	Salgado Chávez, Mario; Álvarez Huante, Claudia	2015	Revista paraninfo digital	Estudio descriptivo transversal	Estudiantes de la universidad de Michoacan (Mexico)	Existe una mayor preocupación en los estudiantes por todo aquello que pueda generar dolor y malestar al paciente, así como por las emociones que exteriorizan los pacientes.
inicio de sus prácticas clínicas	Guadalupe; Marín Laredo, Ma. Martha; Lizalde Hernández, Azucena; Morales Pérez, Francisco Joshua; Rincón Arias, Axel Martín					

En esta tabla, se detallan los artículos encontrados en la base de datos Cuiden.

Tabla 4. Artículos encontrados en Ibecs

Título	Autor/es	Año de publicación	Revista	Tipo de estudio	Población	Conclusiones
Prevalencia de estresores académicos en estudiantes de Grado Enfermería	Rodríguez García, Blanca; Arenal Gota, Tania; Vega Martínez, M Carmen; Blanco Montagut, Luis E.	2018	Metas de Enfermería	Estudio descriptivo transversal	Estudiantes del Grado en Enfermería de la Universidad Pública de Navarra del curso 2016-2017.	El estresor que estos estudiantes consideraron como más estresante fue "deficiencias metodológicas del profesorado"
Factores desencadenantes de estrés en los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas en la Escuela Universitaria de Enfermería A Coruña	Yera Fachal, María del Carmen; Gómez	2014	Metas de Enfermería	Estudio descriptivo	Estudiantes matriculados en la Escuela Universitaria	Los ítems que reflejaron más preocupación en los estudiantes fueron hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente, confundirme de medicación, meter la pata, hacer daño físico al
	Besteiro, María Inmaculada.			transversal	de Enfermería A Coruña durante el curso 2010-2011.	paciente.

Estudio de los estresores en los prácticums de grado en enfermería	García Rodríguez, José Juan; Labajos Manzanares, María Teresa; Fernández Luque, Francisca.	2014	Rol de Enfermería	Estudio observacional, correlacional	Estudiantes matriculados en los prácticums I, II y III de la carrera de Grado en Enfermería en la Universidad de Málaga, durante el curso académico 2011-2012	Los resultados informan de que las dimensiones que más estrés causan a los estudiantes en prácticas son: Falta de competencia; Impotencia e incertidumbre; Dañarse en la relación con el enfermo
---	--	------	-------------------	--------------------------------------	---	--

En la siguiente tabla, se detallan los artículos encontrados en la base de datos Ibecs.

Como se puede observar, en la revisión finalmente se incluyeron 21 artículos. De estos artículos, 12 son estudios descriptivos y 8 son revisiones sistemáticas. Casi todos fueron obtenidos de revistas de enfermería, salvo algunas excepciones (Paraninfo digital, Journal of Mental Health). Esto indica un creciente interés en el colectivo enfermero por la salud mental de sus futuros profesionales.

Los participantes de los estudios fueron en todos los casos estudiantes de enfermería, aunque en algunos estudios se incluyeron también estudiantes de otras profesiones de la salud con planes de estudio que también incluyen prácticas clínicas (por ejemplo, Medicina). Si bien el contacto con el paciente durante las prácticas clínicas es distinto, el entorno de prácticas es común, por lo que algunos estresores son similares (trato con el paciente, contacto con el dolor y el sufrimiento...).

Aunque las tareas académicas también suponen una importante fuente de estrés para cualquier estudiante universitario, se ha observado en algunos estudios que los alumnos perciben como más estresantes aquellos aspectos relacionados con las prácticas clínicas que los relacionados con el ambiente académico (McCarthy et al, 2018; McKenna et al, 2017). Esto podría explicar los mayores niveles de estrés de este grupo frente a estudiantes de otras carreras en las que no hay prácticas clínicas.

En cuanto al estrés durante las prácticas clínicas, la mayoría de los estudios ponen de manifiesto que los estresores que más afectan a los estudiantes de enfermería estaban relacionados con el medio a dañar al paciente, las relaciones interpersonales y la atención al paciente que sufre o se encuentra al final de la vida. Concretamente, los más repetidos en los diferentes artículos fueron: “falta de competencias”, “dañarse en la relación con el paciente”, “impotencia e incertidumbre”, “contacto con el sufrimiento” o “búsqueda de una relación demasiado cercana por parte del paciente”. Por lo tanto, se puede observar que existe gran preocupación entre los estudiantes sobre la manera correcta de establecer relaciones con los pacientes, y también sobre desempeñar correctamente su labor en el centro de prácticas.

Otro estresor que aparece mencionado frecuentemente es la sobrecarga laboral. Como se menciona anteriormente, los profesionales de enfermería están sometidos a altas cargas de trabajo con constantes interrupciones y reorganización de las tareas, lo cual los

estudiantes pueden percibir como caótico y dificultarles el aprendizaje, al no ser capaces de establecer una rutina de tareas (Labrague et al, 2017; Labrague et al, 2018).

En otros artículos aparece mencionado como posible estresor la relación con el personal del centro donde se realizan las prácticas y la sensación de sentirse continuamente evaluado mientras se realizan las prácticas. Los estudiantes valoran que exista un buen ambiente laboral en su entorno de prácticas, con un equipo bien cohesionado en el que puedan encajar satisfactoriamente y desarrollar su labor de aprendizaje sin sentirse presionados o juzgados negativamente por los profesionales del servicio (Bhurtun et al, 2019; McKenna et al, 2017; Labrague et al, 2017).

Sobre las competencias emocionales y los mecanismos de afrontamiento, algunos estudios mencionan el importante papel de la inteligencia emocional y la atención a las emociones en la reducción del estrés ante las prácticas clínicas (Lewis et al, 2017; Labrague et al, 2018; Pulido-Martos et al, 2016). Se ha observado que aquellos estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional, presentan menores niveles de ansiedad y estrés a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes, como por ejemplo atender a un paciente terminal. Además, la inteligencia emocional juega un papel importante a la hora de establecer relaciones con los pacientes, promoviendo la comunicación efectiva (Lewis et al, 2017).

El estudio de Hirsch et al (2015) pone de manifiesto que, mientras que los estudiantes insatisfechos con el curso utilizan estrategias no adaptativas centradas en la emoción, aquellos satisfechos con su papel en el curso tienden a desarrollar estrategias más adaptativas para lidiar con estos estresores, más centradas en la resolución de problemas. Algunos de los mecanismos de afrontamiento utilizados por los estudiantes de enfermería son conductas de resolución de problemas, autoestima y apoyo de familiares y amigos (Labrague et al, 2018).

Otros estudios señalan la importancia de que el estudiante sepa atender a sus propias emociones, para reconocerlas y reaccionar a ellas de manera apropiada. Esta atención adecuada a las emociones puede disminuir los niveles de estrés producidos por los estresores de las prácticas clínicas (Pulido-Martos et al, 2016). También se hace mención a la influencia sobre el estrés del nivel de satisfacción con el curso académico, siendo los

estudiantes con mayor satisfacción con el curso académico los que presentaban menores niveles de estrés (Hirsch et al, 2015).

8. Discusión

El objetivo de esta revisión sistemática era señalar los principales estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas y las competencias emocionales de estos mismos, mostrando si sus mecanismos para afrontar el estrés son adaptativos o no adaptativos.

En los últimos años, el estrés y sus factores en estudiantes de la salud han sido un tema de creciente interés, por lo que se han publicado gran número de estudios a este respecto y existe bastante conocimiento sobre esta materia (Sánchez, 2019). Sin embargo, muchos de los artículos resaltan la necesidad de poner en marcha intervenciones educativas, tanto en el propio grado como en la enseñanza previa, para evitar que estos estresores hallados lleguen a “quemar” a los futuros profesionales (Arias-Mosquera et al, 2018; Enríquez Reina & Chavarría, 2019; Sánchez, 2019;).

En muchos artículos aparecen entre los principales estresores aquellos directamente relacionados con la relación con el paciente (Salgado-Chávez et al, 2015; LlapaRodríguez, 2016; Labrague et al, 2018). Muchos estudiantes expresan miedo a dañarse en la relación con el paciente, o a no saber acompañar al paciente en el sufrimiento (Garcia-Rodriguez et al, 2014; Arias-Mosquera et al, 2018). Esto podría señalar una carencia de formación en el área psicosocial, muy centrada en el aprendizaje de técnicas o en el conocimiento sobre patología y tratamiento. Aunque los estudiantes dieron mucha importancia a los estresores relacionados con la relación con el paciente, también expresaron preocupación por cometer errores que pudieran dañarlos físicamente (Suarez-García et al, 2018; Sánchez, 2019; Enriquez-Reina et al, 2019). Por lo tanto, se puede deducir que la principal preocupación de los estudiantes es dañar al paciente o no ser capaces de atenderles plenamente, tanto en el área psicosocial como en el área clínica.

Otro estresor mencionado en algunos trabajos es el equipo del lugar de prácticas, constituido tanto por enfermeros como por el resto de profesionales de la salud que se encuentran en el centro (Bhurtun et al, 2019; McKenna et al, 2017). Un mal ambiente de

prácticas (malas relaciones entre los compañeros, profesionales poco colaboradores con la docencia...) puede condicionar y en ocasiones dificultar el aprendizaje de los alumnos, creando una presión excesiva que en muchos casos es la que puede llevar a cometer errores (Labrague et al, 2017; Bazrafkan & Kalyani, 2018). Este ambiente negativo en muchos casos se debe al propio estrés de los profesionales, que les dificulta poder acoger a los alumnos de la mejor manera posible (Labrague et al, 2018). Por ello, cualquier medida destinada a combatir el burnout en los profesionales de enfermería tendría un impacto beneficioso en los niveles de estrés de los alumnos.

En cuanto a las competencias emocionales, en varios artículos se destaca el importante papel de la inteligencia emocional y la atención a las emociones (Pulido-Martos et al, 2016; Lewis et al, 2017). La inteligencia emocional funciona como mecanismo para la correcta percepción, interpretación y actuación frente a las emociones, constituyendo un mecanismo protector frente al estrés, además de promover una comunicación con el paciente más eficaz (Lewis et al, 2017). Diferentes estudios sugieren que sería interesante que los estudiantes de enfermería recibieran algún tipo de entrenamiento en inteligencia emocional, con el fin de mejorar esta cualidad protectora frente al estrés, con el que tendrán que convivir a lo largo de toda su carrera profesional (Pulido-Martos et al, 2016).

9. Limitaciones

A la hora de realizar el trabajo, cabe destacar una serie de limitaciones importantes que condicionaron los resultados del trabajo.

Como se menciona anteriormente, el interés por el estrés y sus causas en el colectivo enfermero ha aumentado considerablemente, aumentando a su vez la cantidad de estudios sobre la materia. Por lo tanto, la bibliografía sobre problemas mentales en estudiantes del área de la salud es bastante amplia, pero no existen tantos estudios sobre estresores de las prácticas clínicas en concreto. Por lo tanto, la dificultad ha aparecido a la hora de cribar la gran cantidad de información sobre estrés académico para encontrar los artículos que realmente abordaran el estrés directamente relacionado con las prácticas clínicas.

Respecto al idioma, cabe destacar que se descartaron una cantidad importante de artículos (fundamentalmente en cuiden) debido a que estaban escritos en portugués. Esto supone

una importante desventaja para la divulgación científica y un posible sesgo para este trabajo.

10. Conclusiones

En base a los resultados de la revisión sistemática, se acepta la primera hipótesis. Como se puede observar en los resultados, los estresores más repetidos en los trabajos están relacionados con no dañar al paciente y con el establecimiento de una relación terapéutica beneficiosa. En cuanto a la segunda, la mayoría de los estudiantes presenta competencias emocionales adecuadas y mecanismos de adaptación efectivos frente al estrés, aunque son bastante variables (apoyo familiar, enfoque en el problema en vez de en la emoción, actitud optimista, atención a las emociones...), por lo que también se acepta la segunda hipótesis.

Como se ha comentado en el anterior apartado, existe bastante conocimiento y bibliografía sobre estrés, ansiedad y depresión en estudiantes, pero todavía existe un campo bastante amplio sobre los estresores de las prácticas clínicas y las posibles intervenciones educativas sobre ellos.

En cuanto a los artículos, cabe destacar que la mayoría de ellos están publicados en revistas de enfermería, lo que quiere decir que las propias enfermeras se interesan por el estado de sus futuros profesionales. Esto es de vital importancia para que los enfermeros y enfermeras tomen conciencia en su papel como formadores de futuros profesionales de la salud y corrijan aquellas conductas que pueden entorpecer el desarrollo de las prácticas clínicas y fomentar aquellas que favorecen el desarrollo pleno del alumno en el medio de prácticas.

Aunque los resultados varían ligeramente, parece existir bastante consenso en que las principales preocupaciones de los estudiantes se centran en torno a no dañar al paciente y las relaciones con ellos. Para intentar reducir los niveles de estrés entorno a estas preocupaciones, sería de interés ampliar la formación psicosocial ofrecida en el grado, con el fin de dotar a los estudiantes con las herramientas adecuadas, y así prevenir el conocido como “Burnout”.

El objetivo de esta revisión bibliográfica es poner de manifiesto los altos niveles de estrés que sufren los estudiantes de enfermería y sus principales causas, con el fin de buscar soluciones a las mismas.

La evidencia obtenida servirá para poner en marcha estrategias y programas educativos, con el fin de abordar los estresores de las prácticas clínicas que más perjudican a los estudiantes, que se ha visto que son aquellos relacionados con la relación con el paciente y el miedo a dañarlos accidentalmente. Sería de interés un abordaje más amplio de la relación terapéutica durante su periodo formativo, con el fin de proporcionarles las herramientas necesarias para saber cómo relacionarse con los pacientes sin que esto les genere estrés. El abordaje del estrés y sus causas es necesario, con el fin de proteger a nuestros futuros profesionales de enfermería de un desgaste psicológico prematuro que pueda derivar con el tiempo hacia el burnout, lo cual podría afectar negativamente, además de a su propia salud, a la calidad de los cuidados que proporcionan a otras personas.

11. Bibliografía

- Amat, V., Fernández, C., Orts, I., Poveda, M. R., Romá, M. T., & Ribera, D. (1990). Estrés en estudiantes de enfermería. *Rev Enferm*, 140, 75-8.
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, A., Araya, V., Villagra, J., & Contreras, A. M. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, 53(4), 251-260. DOI: 10.4067/S071792272015000400005
- Baudry, A.-S., Grynberg, D., Dassonneville, C., Lelorain, S., & Christophe, V. (2018). Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(2), 206-222. doi:10.1111/sjop.12424
- Bazrafkan, L., & Najafi Kalyani, M. (2018). Nursing Students' Experiences of Clinical Education: A Qualitative Study. *Investigacion y educacion en enfermeria*, 36(3).
- Bhurtun, H. D., Azimirad, M., Saaranen, T., & Turunen, H. (2019). Stress and Coping Among Nursing Students During Clinical Training: An Integrative Review. *Journal of Nursing Education*, 58(5), 266-272. DOI: 10.3928/01484834-20190422-04
- Bolaños, N. & Rodríguez, N. (2016). Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Rev. Enfermería Actual en Costa Rica*, 31, 1-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24519>
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & SuárezQuintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178. DOI: 10.1016/j.ejeps.2017.07.002
- Campo-Arias, A., Bustos-Leiton, G. J., & Romero-Chaparro, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3).
- de Dios Duarte, M. J., Varela Montero, I., Braschi Diaferia, L., & Sánchez Muñoz, E. (2017). Stress in nursing students. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 31(3), 110-123.

- Enríquez Reyna, M. C., & Chavarría Saucedo, K. M. (2019). Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. *Index Enfermería*, 28(1-2), 79-83. Recuperado a partir de <http://ciberindex.com/c/ie/e12078>
- Fachal, Y., & Gómez Besteiro, M. I. (2014). Factores desencadenantes de estrés en los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas en la Escuela Universitaria de Enfermería A Coruña. *Metas de Enfermería*, 17(9), 27-31.
- Fuentelsaz-Gallego, C., Moreno-Casbas, T., López-Zorraquino, D., GómezGarcía, T., & González-María, E. (2012). Percepción del entorno laboral de las enfermeras españolas en los hospitales del Sistema Nacional de Salud. Proyecto RN4CAST-España. *Enfermería Clínica*, 22(5), 261-268.
- García Rodríguez, J. J., Labajos Manzanares, M. T., & Fernández Luque, F. (2014). Estudio de los estresores en los prácticums de grado en enfermería. *Revista Rol de Enfermería*, 37(7-8), 488-494.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Almeida, L. K. D., Tomaschewski-Barlem, J. G., Figueira, A. B., & Lunardi, V. L. (2015). Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(5), 783-790. DOI: 10.1590/0034-7167.2015680503i
- Jonsén E, Melender HL (2013). Finnish and Swedish nursing students' experiences of their first clinical practice placement: a qualitative study. *Nurse Educ Today*; 33(3):297-302. DOI: 10.1016/j.nedt.2012.06.012
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., De Los Santos, J. A. A., & Edet, O. B. (2018). Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: A systematic review. *Nurse education today*, 65, 192-200. DOI: 10.1016/j.nedt.2018.03.012
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26(5), 471-480.
- Labrague, L. J., McEnroe - Petitte, D. M., Al Amri, M., Fronda, D. C., &

- Obeidat, A. A. (2018). An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking. *International nursing review*, 65(2), 279-291. DOI: 10.1111/inr.12393
- Lazarus, R., Folkman, S., Zaplana, M., & Valdés, M. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
 - Lewis, G. M., Neville, C., & Ashkanasy, N. M. (2017). Emotional intelligence and affective events in nurse education: A narrative review. *Nurse education today*, 53, 34-40. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.04.001
 - Llapa Rodrigues, E. O., Almeida Marques, D., Lopes Neto, D., López Montesinos, M. J., de Oliveira, A., & Sousa, A. (2016). Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. *Investigacion y educacion en enfermeria*, 34(1), 211-220. DOI: 10.17533/udea.iee.v34n1a23
 - López, J. (2002). Validación de la Escala de estrés de enfermería (NSS) de Gray-Toft y Anderson. Universidad de la Laguna Departamento de Psicología Cognitiva, Social y Organizacional
 - López-Cruz, V., Hernández-Castañón, M. A., Mendoza-Zamora, A., VillarrealRíos, E., & Gasca-Ramírez, M. A. (2016). Apoyo a estudiantes de enfermería en su primera práctica clínica ante situaciones de estrés. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 24(3), 165-170.
 - Mamani, O. A. Factores estresantes en las primeras experiencias prácticas hospitalarias. Universidad Nacional de Córdoba 2013, 1-28.
 - Martínez, M. F., Borrego, M. R., Casares, A. V., Presa, C. L., & García, D. F. (2005). Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería: Un estudio comparativo con otras titulaciones. *Presencia*, 1(2).
 - Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar.
 - McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M., & O'Regan, P. (2018). Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse education today*, 61, 197-209. DOI: 10.1016/j.nedt.2017.11.029
 - McKenna, L., Robinson, E., Penman, J., & Hills, D. (2017). Factors impacting on psychological wellbeing of international students in the health professions: A scoping review. *International journal of nursing studies*, 74, 85-94. DOI:

- Moreno, M. P., Bermúdez, D., Beltrán, C. A., Castellanos, J. P., Salinas, E. F., & Pérez, G. A. (2003). Prevalencia de estrés y burnout en los trabajadores de la salud en un hospital ambulatorio. *Psicología y Salud, 13*(1), 47-52.
- Mosquera, L. Y. A., Gallo, L. I. M., Henao, A. F. V., & de los Ángeles Rodríguez-Gázquez, M. (2018). Estresores en las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería de una universidad pública en Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo, 20*(1).
- Peralta Peña, S., Hernandez Villa, E., Rubí Vargas, M., Ontiveros Perez, M., & Barragán Hernandez, O. (2011). Estresores de los Estudiantes de Enfermería en la Práctica Clínica. *Desarrollo Científico De Enfermeria, 19*(9), 308-312.
- Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & López-Zafra, E. (2016). Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: el rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *Index de Enfermería, 25*(3), 215-219.
- Rodríguez García, B., Gota, A., Martínez, V., & Blanco Montagut, L. E. (2018). Prevalencia de estresores académicos en estudiantes de Grado en Enfermería. *Metas de Enfermería, 21*(4), 49-54.
- Salgado Chavez, M., Álvarez Huante, C., Marín Laredo, M., Lizalde Hernandez, A., Morales Perez, F., & Rincón Arias, A. (2015). Factores estresantes de los estudiantes de enfermería ante el inicio de sus prácticas clínicas. *Paraninfo Digital, 22*.
- Sánchez, A. M. (2019). Factores estresores en estudiantes de enfermería durante la realización de las prácticas clínicas. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería, 99* (7).
- Sánchez de Miguel, M., Orkaizagirre - Gómara, A., Ortiz de Elguea, J., Izagirre Otaegi, A., & Ortiz de Elguea - Oviedo, A. (2020). Factors contributing to stress in clinical practices: A proposed structural equation model. *Nursing Open, 7*(1), 364-375.
- Salavarrieta, D. A. M., Cáceres, G. S. C., & Ballesteros, G. H. P. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en

adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 26-42.

- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Suarez-Garcia, J. M., Maestro-Gonzalez, A., Zuazua-Rico, D., SánchezZaballos, M., & Mosteiro-Díaz, M. P. (2018). Stressors for Spanish nursing students in clinical practice. *Nurse education today*, 64, 16-20. DOI: 10.1016/j.nedt.2018.02.001
- Tessa Giménez R, Silvera S (2014). Percepción de los estudiantes de enfermería sobre las dificultades en su inserción a la práctica clínica de paciente crítico. *Enfermería Cuidados Humanizados*; 3(2):34-40. DOI: <https://doi.org/10.22235/ech.v3i2.592>.