



Factores de estrés que influyen en los internos de enfermería

Stress factors that influence nursing interns

Fatores de estresse que influenciam os estagiários de enfermagem

Briggith Lisseth Toala-Largo ^I

btoala1@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7508-4427>

John Jerónimo Peña-Arias ^{II}

jpena11@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3956-8747>

Ana Lucia Suconota-Pintado ^{III}

asuconota@utmachla.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3475-4903>

Correspondencia: btoala1@utmachala.edu.ec

Ciencias de la Salud

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 13 de noviembre de 2022 * **Aceptado:** 28 de diciembre de 2022 * **Publicado:** 11 de enero de 2023

- I. Estudiante de la Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- II. Estudiante de la Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- III. Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Resumen

Introducción: El síndrome de Burnout hace referencia a la fatiga que tienen la gran mayoría de las personas que puede estar relacionado a diversos factores entre ellos el ambiente laboral, estilos de vida entre otros, el área de la salud implica compromiso, entrega y pasión por la profesión y a la vez requiere características que permitan brindar una atención de calidad, mismas que se van desarrollando durante el proceso de formación académica, el interno de enfermería previo al cumplimiento académico profesional necesita poner en práctica sus conocimientos y habilidades sin embargo es susceptible de adquirir el síndrome de burnout al no poder adaptarse a este proceso y necesita de estrategias que ayuden a prevenir el estrés, por ello esta investigación tiene como objetivo Identificar los factores de estrés que influyen en los internos de enfermería, promoción 2022-2023 de la Universidad Técnica de Machala, mediante la aplicación de encuesta en Google Formularios teniendo como muestra 76 internos de un universo de 157 donde se obtuvieron los siguientes Resultados: El sexo femenino representa la mayor parte de la población con un 69,7% sobre los hombres con un 30, 3%, el área de mayor estrés es emergencia con un 32,9% mientras que el área de menos estrés es pediatría con un 6,6%, un factor estresor es adaptarse a un nuevo ambiente laboral con 46,1% y cambios en el horario de alimentación con 40,8%; como estrategia más utilizada para enfrentar el estrés esta las técnicas de relajación con un 38.2%.

Palabras Clave: Salud; Enfermería; Estrés Laboral; Factores.

Abstract

Introduction: Burnout syndrome refers to the fatigue that the vast majority of people have that can be related to various factors including the work environment, lifestyles, among others, the area of health implies commitment, dedication and passion for the profession and at the same time requires characteristics that allow providing quality care, which are developed during the academic training process, the nursing intern prior to professional academic compliance needs to put their knowledge and skills into practice; however, they are susceptible to acquiring burnout syndrome by not being able to adapt to this process and needs strategies that help prevent stress, therefore this research aims to identify the stress factors that influence nursing interns, promotion 2022-2023 of the Technical University of Machala, through the application of a survey in Google Forms, taking as a sample 76 inmates from a universe of 157 where the following results were obtained: The female

sex represents the majority of the population with 69.7% over men with 30.3%, the area of greatest stress is emergency with 32.9% while the area with the least stress is pediatrics with 6.6%, a stressor factor is adapting to a new work environment with 46.1% and changes in eating hours with 40.8%; The most used strategy to deal with stress is relaxation techniques with 38.2%.

Keywords: Health; Nursing; Work stress; Factors.

Resumo

Introdução: A síndrome de Burnout refere-se ao cansaço que a grande maioria das pessoas tem que pode estar relacionado com vários fatores nomeadamente ambiente de trabalho, estilos de vida, entre outros, a área da saúde implica empenho, dedicação e paixão pela profissão e pelo mesmo tempo requer características que permitam prestar um cuidado de qualidade, que são desenvolvidas durante o processo de formação acadêmica, o estagiário de enfermagem antes da inserção acadêmica profissional precisa colocar em prática seus conhecimentos e habilidades; porém, está suscetível a adquirir a síndrome de burnout por não conseguir a adaptar-se a este processo e necessita de estratégias que ajudem a prevenir o stress, pelo que esta investigação tem como objetivo identificar os fatores de stress que influenciam os estagiários de enfermagem, promoção 2022-2023 da Universidade Técnica de Machala, através da aplicação de um inquérito no Google Forms, tendo como uma amostra 76 reclusos de um universo de 157 onde se obtiveram os seguintes resultados: O sexo feminino representa a maioria da população com 69,7% sobre os homens com 30,3%, a zona de maior stress é a urgência com 32,9% enquanto a zona com o que menos estressa é a pediatria com 6,6%, um fator estressor é a adaptação a um novo ambiente de trabalho com 46,1% e mudanças nos horários de alimentação com 40,8%; A estratégia mais utilizada para lidar com o estresse são as técnicas de relaxamento com 38,2%.

Palavras-chave: Saúde; Enfermagem; Estresse no trabalho; Fatores.

Introducción

Hans Selye como padre del estrés, define a este como “el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo” (Espinosa & otros, 2020), por otro lado (Pérez, 2019) define a este problema como el aspecto emocional y fisiológico de la persona de manera individual

El año 2022 entra como diagnóstico del CIE 11 el Síndrome de Burnout haciendo referencia al estado de fatiga o frustración de una persona, en relación a su forma de vida o a su ambiente laboral, donde muchas de las veces este no produce la suficiente gratificación (Lovo, 2020), vinculada a un ambiente laboral poco satisfactorio, causado por múltiples factores, entre ellas relacionadas a la excesiva carga laboral, etc (Mejia & otros, 2019); generando estados de ansiedad, miedo, trastorno del sueño incluso depresión (Aguilar & otros, 2021), considerado como un problema de salud presente a lo largo de la vida de la persona.

Las áreas de la salud engloban gran responsabilidad ética, de conocimiento y humanismo por lo que es fácil entender que los profesionales inmersos en este campo tienen más posibilidades de desarrollar este síndrome (Malagón & otros, 2021), en muchas ocasiones este personal está expuesto a escenarios inestables provocadas por la demanda del paciente, los turnos, convivencia de muerte y sufrimiento de familiares etc., desencadenando enfermedades de tipo mental en donde la causa se da por absentismo e incapacidad laboral (Vidotti & otros, 2019).

Un estudio realizado en México menciona que el estrés está presente en todo el proceso de formación profesional relacionado a diversos factores estresores presentando como consecuencia un estrés moderado (Silva & otros, 2019). El estudiante mantiene un estrés constante durante todo su proceso académico y en la gran mayoría utilizan sus propios recursos para lograr hacer frente a los diferentes tipos de estrés (Teque & otros, 2020), es importante recalcar que el 25 % se manifiesta en las carreras de la salud donde se evidencia un estrés elevado (Montoya & otros, 2021).

El estudiante de enfermería, previo a la culminación de la carrera debe ingresar a su año de internado rotativo, empezando a lidiar con nuevos factores estresores porque no cuenta con la experiencia ni con la capacidad de soportar la carga laboral que se le presenta o no está acostumbrado a desenvolverse en un ambiente que requiere presión por lo cual genera estrés, ansiedad y al tener miedo de no realizar bien su trabajo o de cumplir con expectativas de calidad en el establecimiento que se encuentra “el desarrollo de dicho padecimiento entre los trabajadores de la salud, pone en riesgo la efectividad de tratamientos en las personas más necesitadas” (Hidalgo & otros, 2019).

“Estudios internacionales ponen en evidencia que un menor número de enfermeras(os) se asocia a mayor mortalidad y morbilidad de los pacientes y a una peor calidad en el cuidado profesional” (Rendón & otros, 2020), debido a que afecta la calidad de vida de las personas, dado a su capacidad

de desgastar la salud mental (Méndez & Botero, 2019).

Según investigaciones se puede evidenciar que el ambiente y la organización en el que una persona se encuentre laborando, es un factor destacable que puede condicionar la aparición del estrés laboral con mayor predominancia en el personal de enfermería, de manera mucho más exponencial al personal nuevo o preprofesional al exponerse a un ambiente al que no están acostumbrados lo que genera preocupación al querer dar una buena atención (Lucero & otros, 2020). Por tanto, esta investigación es fundamental ya que tiene como objetivo identificar los factores de estrés que influyen en los internos de enfermería, promoción 2022-2023 de la Universidad Técnica de Machala mediante encuestas con la recopilación de estos datos informativos de carácter cuantitativo para con la finalidad de plasmar estrategias que ayuden a la prevención del estrés ya que el desequilibrio del mismo puede conllevar a problemas de salud que deterioran la calidad de vida.

Síndrome de Burnout

Es un síndrome resultante de un estado prolongado de estrés laboral, que afecta a la mayoría de personas cuya profesión implica relacionarse con otros, es decir donde abunde la ayuda y apoyo entre compañeros para la resolución de problemas.

Factores Estresantes

Se definen como un estímulo que es capaz de provocar una respuesta de estrés (Cremades & otros, 2017). Por tanto, existen diversos tipos de estresores laborales como:

Ambiente físico: conformado por la iluminación (no es lo mismo un trabajo nocturno a un diurno), el ruido (alarmas continuas), ambientes contaminados (los riesgos generan ansiedad, y por ende afectando el rendimiento laboral y bienestar psicológico), temperatura (un ambiente caluroso genera des-confort), peso (se refiere a los profesionales que trabajan muchas horas como por ejemplo en el quirófano están por lo general doblando turnos, y además el peso de su trabajo es muy significativos entonces puede ser perjudicial).

Las demandas propias del trabajo : Las diferentes actividades que realizan los profesionales de la salud va en función de lo que les gusta o no realizar, cuando las tareas se ajusta a las expectativas y capacidad del profesional ayudan al bienestar psicológico y sirve de ayuda de motivación entre

los estresores y dentro de estos existen los siguientes: carga mental del trabajo, control sobre sus tareas, tiempos de descansos, jornadas de trabajo excesiva, relaciones interpersonales, entre otras.

Problemas propios del individuo: Problemas personales.

Síntomas

A nivel Fisiológico: Este tipo de estrés estará relacionado con taquicardia, sudoración excesiva, mareos, náusea, dolores de cabeza, dificultades respiratorias (Piñeiro, 2013).

A nivel Motor: Ante esto el individuo se le observa movimientos repetidos como mover el pie, rascarse, consumo de alcohol y tabaco, ir de un lado a otro sin determinar a dónde ir. (Piñeiro, 2013).

A nivel Cognitivo: Miedo, dificultad para la realización de las diferentes tareas encomendadas, dificultad para concentrarse, inseguridad, temor, preocupación. (Piñeiro, 2013).

Estrategias

Las estrategias son una serie de acciones encaminadas hacia un fin determinado en este sentido al hablar de síndrome de burnout es esencial desarrollar estrategias de afrontamiento que son las “respuestas cognitivas o conductuales para gestionar y minimizar las exigencias externas o internas que producen las situaciones estresantes” (Pozos & otros, 2021). Entre las estrategias se destacan:

Técnicas de relajación

Definidas como un conjunto de estrategias que a nivel psicológico permite disminuir el nivel de estrés en la persona, entre ellas tenemos las y más realizadas como es la respiración ayuda disminuyendo la actividad fisiológica.

Actividades recreativas

Acciones que impulsan a la persona a divertirse proporcionando satisfacción y por tal permite desconectarse con la situación de estrés a la que se expone, una de las características a destacar es que se realizan en el tiempo libre pueden realizarse de manera individual, grupal o familiar dándose de manera espontánea u organizada.

Pausa activa

Son sesiones de actividades físicas impulsada por el Ministerio de Salud Pública que a nivel laboral se realiza alrededor de 10 minutos con el fin de reducir o prevenir el estrés en el trabajador que a causa de diversos factores estresores puede contraer este síndrome provocando el deterioro de la salud, la finalidad de estas actividades físicas es poder mejorar el rendimiento de trabajo, favorecer el cambio de posturas permitiendo disminuir la prevalencia de enfermedades (Cabrera & otros, 2022).

Metodología

El presente estudio tiene una metodología analítica, descriptiva, transversal, con el objetivo de Identificar los factores de estrés que influyen en los internos de enfermería, promoción 2022-2023 de la Universidad Técnica de Machala como instrumento se utilizó una encuesta la cual consta de 20 preguntas dicotómicas y politómicas, la muestra está constituida por 76 internos de enfermería de un universo constituido por 157 internos, los datos fueron procesados el programa de SPSS versión 29. para obtener las tablas estadísticas.

Resultados:

Figura 1: Edad*sexo de los internos de enfermería

Edad		22-28		29-35		36-42		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Sexo	Mujer	25	71,4%	24	68,6%	4	66,7%	53	69,7%
	Hombre	10	28,6%	11	31,4%	2	33,3%	23	30,3%
Total		35	46.1%	35	46.1%	6	7.9%	76	100,0%

Fuente: Internos de enfermería

Análisis: El 69.7% (n=53) de los encuestados está representado mayormente por mujeres, con edad entre 22-28 años con el 71.4%(n=50), esto podría estar relacionado a que la carrera empezó con Nigthingale conocida como la dama de la lampara y por muchos años ha sido estereotipada con una carrera del sexo débil o femenino sin embargo el 30.3%(n=23) son hombres con edad entre 22-28 años con un 28.6%. (n=20) lo que evidencia una aceptación social en este sexo.

Figura 2: Área de salud cree usted que le causó más estrés *Considera como factor de riesgo para adquirir el síndrome de burnout es la sobrecarga de trabajo

				Considera factor de riesgo			
				Si	No	Talvez	Total
Área de estrés	Centro Quirúrgico	N		13	1	2	16
		%		17,1%	1,3%	2,6%	21,1%
	Centro Obstétrico	N		7	0	0	7
		%		9,2%	0,0%	0,0%	9,2%
	Neonatología	N		11	0	1	12
		%		14,5%	0,0%	1,3%	15,8%
	Emergencia	N		21	0	4	25
		%		27,6%	0,0%	5,3%	32,9%
	Medicina Interna	N		12	0	5	17
		%		15,8%	0,0%	6,6%	22,4%
	Cirugía	N		6	0	1	7
		%		7,9%	0,0%	1,3%	9,2%
	Ginecología	N		7	0	0	7
		%		9,2%	0,0%	0,0%	9,2%
	Pediatría	N		4	0	1	5
		%		5,3%	0,0%	1,3%	6,6%
	Diálisis	N		11	0	1	12
		%		14,5%	0,0%	1,3%	15,8%
	Total	N		62	1	13	76
		%		81,6%	1,3%	17,1%	100,0%

Fuente: Internos de Enfermería

Análisis: Según podemos analizar el área que representa mayor estrés es emergencia con un 32,9% (n=25) también consideran a esta con mayor sobrecarga de trabajo con un 27.6%, Medicina Interna es la segunda área más estresante con un con un 22.4% (n=17) en cuanto a la sobrecarga de trabajo se refleja un 17.1%, Centro quirúrgico es la tercera área más estresante con un 21.1% (n=16) esto podría relacionado a que son áreas críticas por su complejidad y por las diversas actividades que se deben realizar en la atención del usuario. Es notorio identificar a pediatría con el 6.6%

(n=5) como área no estresante a sí mismo es la que menos carga laboral tienen con un 5.3% esto se podría relacionar posiblemente a una mejor organización y/o dirección.

Figura 3: Consecuencia del estrés laboral* Síntomas relacionados al síndrome de Burnout

Síntoma relacionado al síndrome de Burnout

		Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Total
Consecuencias del estrés laboral	Nivel del sistema de respuesta fisiológica (gastritis, diarrea, vómitos, cefaleas.)	N 5 % 5,2%	16 16,7%	22 22,9%	43 44,8%
	Nivel del sistema cognitivo (concentración, atención y problemas de memoria)	N 4 % 4,2%	14 14,6%	23 24,0%	41 42,7%
	Nivel del sistema motor (fumar, comer o beber en exceso.)	N 1 % 1,0%	4 4,2%	6 6,3%	11 11,5%
	Ninguna de las anteriores	N 0 % 0,0%	1 1,0%	0 0,0%	1 1,0%
Total	N 10 % 10,4%	35 36,5%	51 53,1%	96 100,0%	

Fuente: Internos de Enfermería

Análisis: Los problemas a nivel fisiológico (gastritis, cefalea, entre otros) tienen 44,8% (n=43%) pero a su vez indican que las manifestaciones se presentan en raras ocasiones con un 22,9% (n=22) y en algunas veces un 16,7% (n=16), otra complicación que consideran que se presenta es a nivel cognitivo (concentración, atención y problemas de memoria) presentándose en un 42,7% (n=41) de igual manera nos dicen que se presenta en raras ocasiones con un porcentaje de 24% (n=23) y en algunas ocasiones con un 14,6% (n=14) esto podría estar relacionado a que la mayoría lo familiariza con patologías clínicas mas no a una afección psicológica.

Figura 4: Trata de analizar causas del estrés* Solución a una situación de estrés

Trata de analizar causas del estrés

Casi Siempre		A veces		Nunca		Total	
N	%	N	%	N	%	N	%

Solución a una situación de estrés	Técnicas de relajación	6	28,6%	21	39,6%	2	100,0%	2	38,2%
	Buscar una actividad recreativa para desconectar con esa situación	7	33,3%	19	35,8%	0	0,0%	2	34,2%
	Pausa Activa	8	38,1%	11	20,8%	0	0,0%	1	25,0%
	Ninguna	0	0,0%	2	3,8%	0	0,0%	2	2,6%
Total		21	27,6%	53	69,7%	2	2,6%	7	100,0%

Fuente: Internos de Enfermería

Análisis: En la tabla se identifica que el 27,6% de la población casi siempre trata de analizar las causas de estrés y de ellas la solución más ejecutada es la técnica de relajación con el 38,2% mientras tanto el 69,7% trata de analizar las causas de estrés y la técnica más utilizada es buscar una actividad para desconectar con esa situación con un 34,2% y el 2,6% de la población no analiza las posibles causas de estrés y así mismo no buscan una solución al estrés es importante mencionar que las pausas activas están constituidas como una estrategia de la Guía Agita tu mundo que son promovidas por el Ministerio de Salud para la prevención de estrés a nivel laboral donde solo el 25% de los participantes piensa que es una actividad de solución, esto puede relacionarse al exceso de trabajo y el periodo de tiempo corto para la realización de actividades que el personal de salud debe realizar en las unidades hospitalarias.

Figura 5: Factor de estrés* Considera que trabajar y luego tener clases pueden ser una causa para generar estrés

Causa para generar estrés

			Si	No	Talvez	Total
Factor de estrés	Trabajar y estudiar a la vez.	N	15	0	1	16
		%	19,7%	0,0%	1,3%	21,1%
		N	31	1	3	35

Adaptarme a un nuevo ambiente laboral cada mes.	%	40,8%	1,3%	3,9%	46,1%
Cambios de horario en la alimentación o corto tiempo para hacerlo.	N	29	0	2	31
	%	38,2%	0,0%	2,6%	40,8%
Incumplir con las horas de sueño adecuadas	N	14	0	3	17
	%	18,4%	0,0%	3,9%	22,4%
Total	N	67	1	8	76
	%	88,2%	1,3%	10,5%	100,0%

Fuente: Internos de enfermería

Análisis: La población en estudio considera que trabajar y estudiar es una causa para generar estrés con un 88,2% sin embargo al desglose de las opciones de factores se evidencia que el 46,1% lo relaciona con el ambiente laboral seguido por los cambios de horario en la alimentación o al muy corto tiempo asignado para ello con un 40,8% dejando de lado al factor de trabajar y estudiar a la vez con un 21,1% lo que podría estar relacionado al desconocimiento de la nueva área y a la propia interacción con los demás profesionales.

Figura 6: Ha tenido sentimientos de angustia, desesperación o tristeza* estar estresado es motivo para tratar mal al resto del personal de salud y a los pacientes

Estar estresado es motivo para tratar mal al resto del personal de salud y a los pacientes

		Si		No		Talvez		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Sentimientos de angustia, desesperación o tristeza	Siempre	2	16,7%	4	7,8%	1	7,7%	7	9,2%
	Casi siempre	0	0,0%	7	13,7%	2	15,4%	9	11,8%
	Algunas veces	5	41,7%	28	54,9%	4	30,8%	37	48,7%
	Rara vez	5	41,7%	11	21,6%	5	38,5%	21	27,6%

Nunca	0	0,0%	1	2,0%	1	7,7%	2	2,6%
Total	12	15,8	51	67,1	13	17,1	76	100,0%

Fuente: Internos de Enfermería

Análisis: Dentro del año de internado rotativo es normal sentir sentimientos de angustia, desesperación o tristeza debido a múltiples factores a los que los internos de enfermería se ven inmersos por ello algunas veces los internos de enfermería han sentido esos sentimientos lo que representa el 48.7%, mientras que el 27.6% Rara vez lo ha experimentado sin embargo el 9.2% Siempre lo percibido, es notorio identificar que el 67.1% manifiesta que el estar estresado no es motivo para tratar mal al personal de salud y los pacientes por otro lado el 17.1 % manifiesta que tal vez si es un factor y el 15.8% considera que sí; es elemental evidenciar el lado empático del futuro profesional ya que a pesar de estar sometido a factores estresantes estos no involucran la calidad de atención al usuario.

Discusión

El síndrome de burnout es una patología psicológica que afecta a millones de personas siendo la población femenina la más afectada lo que concuerda con nuestro estudio con un 69.7%, en relación a la edad está presente con una media de 33.7 años según (Rendón & otros, 2020) y (Ledesma & otros, 2018) en su estudio la variable edad está entre 36-47 años lo que no concuerda con nuestro estudio donde la edad promedio está entre 22-28 años; se podría considerar este factor como favorable al ser una población joven que puede llegar a identificar de manera oportuna signos y síntomas, además aplicar estrategias adecuadas para la prevención de este síndrome.

El área de salud engloba diferentes áreas para brindar una atención oportuna unas consideradas áreas críticas y otras menos críticas; cada área es diferente en el concepto de paciente, protocolo, tipo procedimental una más compleja que la otra; en nuestro estudio el área emergencia es la que genera más estrés laboral lo que concuerda con (Belizario, 2021) quien indica que al ser un área crítica existe una sobrecarga de trabajo con predisposición adquirir el síndrome de burnout, las áreas consideradas menos estresantes son pediatría con el 6.6%; Cirugía y Centro Obstétrico con 9.2% lo que puede estar relacionado a la calidad del cuidado humanizado y satisfacción como lo menciona (Fernández & otros, 2022) en su estudio sobre la percepción de los pacientes hospitalizados respecto del cuidado de enfermería.

La afectación del síndrome de burnout es multisistémica que afecta principalmente a nivel psicológico; trayendo consecuencias físicas, cognitivas y conductuales fisiológicas lo que concuerda con (Lovo, 2020) que destaca a estos componentes como parte del síndrome, en nuestro estudio el 44.8% presenta respuestas fisiológicas y de este porcentaje el 16.7% algunas veces lo relaciona con factores de síndrome de burnout a nivel conductual, el 11.5% presenta hábitos que se adquieren dependiendo del nivel de estrés que se encuentren: como fumar, comer o beber en exceso y solo el 6.3% rara vez lo relaciona con el síndrome de burnout lo que podría estar relacionado a otros aspectos.

El ser humano es capaz de mantener un autodomínio lo que le permite buscar posibles estrategias cuando se enfrentan a una situación de estrés; en nuestro estudio el 69.7 % a veces logra identificar la causa de estrés y utiliza como estrategias las técnicas de relajación con un 38.2% sin embargo solo el 25% considera que la pausa activa es una estrategia que se puede realizar para evitar el estrés lo que concuerda con (Velázquez & Román, 2019) donde manifiestan que el 75.55% (n=102) nunca lo realiza a pesar que es una estrategia implementada por el Ministerio de Salud Pública de la Guía Agita tu mundo; (Rosales, 2022) destaca en su artículo que los profesionales utilizan diferentes estilos como es la estrategia enfocada en el problema en donde se busca orientación que permitan minimizar las consecuencias negativas, lo que concuerda con (Ramírez & Ontaneda, 2019) donde menciona que se pueden utilizar diferentes estrategias para afrontar el estrés, manteniendo el mismo objetivo que es disminuirlo o prevenirlo.

El rendimiento laboral y académico constituye un reto generando múltiples expectativas tanto personal como grupales, (Cervantes & otros, 2019) mencionan que es posible la realización del mismo manteniendo un equilibrio, sin embargo (Calatayud & otros, 2022) manifiesta que este rendimiento dependerá del nivel de estrés psicológico en nuestro estudio el 88.2% identifica que trabajar y luego ir a clases es una causa principal de estrés así mismo el 46.1% lo relaciona con adaptarse a un área cada mes y el 40.8% lo relaciona con el horario de alimentación o corto tiempo para hacerlo; cabe recalcar que a pesar que (Carrillo, 2018) menciona que la falta de horas de sueño está relacionado al estrés el 22.4% de nuestra población no identifica a la falta de horas de sueño como un factor generador de estrés lo que podría estar relacionado a una población joven.

Referencias

1. Fernández C, Mansilla E, Aravena A, Antiñirre B, Garcés M, (2022). Percepción de los pacientes hospitalizados respecto del cuidado de enfermería. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 11(1). [https://doi.org/ https://doi.org/10.22235/ech.v11i1.2635](https://doi.org/10.22235/ech.v11i1.2635)
2. Mejia C, Chacon J, Enamorado O, Garnica L, Chacón S, García Y, (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Scielo*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004
3. Ramírez M, Ontaneda M, (2019). Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con el afrontamiento en profesionales de la salud de la zona 7. *European Journal of Health Research*, 5(2), 75-84. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i2.175>
4. Aguilar M, Luna J, Tovar A, Blancarte E, (2021). Síndrome de burnout. Bidesarrollo y reversión de impactos en el sector de la salud del estado de Guanajuato, México. *Región y sociedad*, 32, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.22198/rys2020/32/1308>
5. Belizario J, (2021). Factores estresores en profesionales de enfermería que laboran en áreas críticas hospitalarias. *Revista Innova Educación*, 3(3), 97-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.03.006.es>
6. Cabrera R, Hinojosa C, Moncayo J, Gil A, (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Ciencias Técnicas Aplicadas*, 8(3), 1-18. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/2872/html>
7. Calatayud A, Apaza E, Huaquisto E, Belizario G, Inquilla J, (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2). <https://doi.org/ https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
8. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M, (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(1), 6-20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
9. Cervantes X, Osorio A, Franco F, Murillo G, (2019). Desempeño laboral y rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Los Ríos-Ecuador. *Conrado*, 15(69), 161-165. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400161

10. Cremades J, Maciá L, López M, Pedraz A, González V, (2017). Una nueva aportación de clasificar factores estresantes que afectan a los profesionales de enfermería. *Revista Latino Americana Enfermagem*. [https://doi.org/ http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1240.2895](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1240.2895)
11. Espinosa J, Hernández J, Rodríguez J, Chacín M, Bermúdez V, (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
12. Hidalgo S, Holguin M, Mendoza A, Franco K, (2019). Síndrome de Burnout en los internos de Enfermería. *Journal of American Health*, 1-8.
13. Ledesma C, Crespo H, Castro A, (2018). Ausentismo y desempeño laboral en profesionales de enfermería de áreas críticas. *Revista Cuidarte*, 9(1), 1973-1987. [https://doi.org/ https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i1.426](https://doi.org/https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i1.426)
14. Lovo J, (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno . *Central American Journals Online-Entorno*(70), 110-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
15. Lucero J, Noroña D, Vega V, (2020). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del. *Revista Cubana de Reumatología.*, 23(1), 1-17. http://www.revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/945/pdf_1
16. Malagón J, Rosero L, Peralta A, Téllez E, (2021). a "moda del burnout" en el sector salud: una revisión sistemática de la literatura. *Psicología desde el Caribe*, 2-3.
17. Silva M, López J, Sánchez O, González P, (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*(18), 25-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
18. Méndez J, Botero A, (2019). Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 2-3.
19. Montoya M, Fierro J, Madriz D, Ugueto M, Nieto Z, Moreno Y, Bravo A, (2021). Acciones orientadoras para controlar el estrés académico y durante las prácticas profesionales en los estudiantes de enfermería. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(8), 867-886. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5792270>
20. Pérez J, (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Scielo*, 35(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156

21. Piñeiro M, (2013). Estrés y factores relacionados en la salud personal hospitalaria psiquiátrica: un estudio de prevalencia. *Enfermería Global*, 12(31), 125-150. <https://doi.org/https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n31/docencia3.pdf>
22. Pozos B, Preciado M, Plascencia A, Acosta M, Aguilera M, (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en Educación Médica*, 11(41), 18-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
23. Rendón M, Peralta S, Hernández E, Hernández R, Vargas M, Favela M, (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 2-3.
24. Rosales M, (2022). *Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés de las enfermeras*. Universidad Nacional de Trujillo: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/20482>
25. Teque M, Gálvez N, Salazar D, (2020). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE ENFERMERÍA DE UNIVERSIDAD PERUANA. *DIALNET*, 14(2), 43-48.
26. Velázquez J, Román E, (2019). INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN EL AMBIENTE FAMILIAR DEL. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 6, 123. <https://core.ac.uk/download/pdf/288220171.pdf>
27. Vidotti V, Martins J, Quina M, Ribeiro R, Cruz M, (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(55), 344-354. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>