

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**



ESTRESORES ACADÉMICOS Y SÍNDROME DE BURNOUT DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR EN EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE NOVIEMBRE A DICIEMBRE DEL AÑO 2018.

Presentado por:

**GLENDIA CAROLINA CERÓN MÓNICO
ROSA EVELYN RAMOS JUÁREZ
DIMAS MISAEL PÉREZ PÉREZ**

Para optar al grado de:

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Asesor:

LICDO. TOBÍAS ERNESTO RIVAS GARCÍA

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, JUNIO 2019

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES VIGENTES

Maestro Roger Armando Arias Alvarado

RECTOR

Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

VICE RECTOR ACADÉMICO

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

SECRETARIO GENERAL

Dra. Maritza Mercedes Bonilla Dimas

DECANA FACULTAD DE MEDICINA

Lic. Nora Elizabeth Abrego de Amado

VICE DECANA FACULTAD DE MEDICINA

Msp. Dálide Lastenia Ramos de Linares

DIRECTORA ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA

MSC. Roxana Guadalupe Castillo Melara

DIRECTORA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PROCESO DE GRADO APROBADO POR:

Licda. Yesenia Ivette Flores Martínez.

COORDINADORA DE PROCESO DE GRADO

Lic. Tobías Ernesto Rivas García

DIRECTOR DE TESIS

TRIBUNAL CALIFICADOR

MSC. Roxana Guadalupe Castillo Melara

Licda. Yesenia Ivette Flores Martínez.

Lic. Tobías Ernesto Rivas García

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios por permitirme llegar a esta etapa de mi carrera, darme fuerzas y sabiduría para cumplir mis propósitos, por guiarme por el camino del bien.

A mi familia: Mi madre María Orbelina Mónico Rivera por su amor, paciencia, sacrificio por ser la mejor mamá que la vida me pudo dar y estar siempre en los buenos y malos momento.

Hermanos; Julia Esmeralda Cerón Mónico y Manuel Alberto Cerón Mónico por su cariño y motivación en todos estos años de mi carrera, y sacarme una sonrisa en los días difíciles.

A mi abuelito Pablo Mónico Elías que desde el cielo me cuida y ser un ejemplo de fortaleza y paciencia. A mi abuela María Julia Rivera Sánchez por sus consejos, y a enseñarme ser una persona disciplinada.

A mí querida Universidad de El Salvador la cual me dio la dicha y orgullo de formar parte de ella.

A la Unidad de Estudios Socioeconómico: por haberme dado la oportunidad ser becaria, especialmente a la licenciada Sandra Recinos trabajadora social de la facultad de medicina.

Mis compañeros de tesis; Rosa Evelyn Ramos, Dimas Misael Pérez quienes dieron todo esfuerzo y tiempo para realizar nuestra investigación y lograr culminar nuestra carrera.

A mis amigas y amigos; Por su amistad, apoyo y motivación, por todos los momentos divertidos y tristes que hemos pasada y sin duda ocupan un lugar en mi corazón.

Asesor del proceso de grado: Ernesto Tobías Rivas por orientarnos con nuestro trabajo de investigación.

Docentes de la carrera de enfermería: agradezco a cada uno de los docentes que estuvieron a lo largo de mi estudio universitario que con su conocimiento me ayudaron con mi proceso de formación profesional.

Glenda Carolina Cerón Mónico

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso: Gracias por guiarme siempre por el camino indicado, por no abandonarme en ningún momento, por darme la fuerza para superar toda dificultad y permitirme finalizar mis estudios de forma satisfactoria.

A mis padres: Rosa Margarita Juárez y Luis Ernesto Ramos, muchas gracias por creer en mí, por brindarme sus consejos cuando más los necesitaba y apoyarme en los momentos más difíciles. Gracias porque a pesar de las dificultades me han dado lo mejor, me han enseñado los mejores valores y me han forjado como la persona que ahora soy. Gracias por amarme siempre.

A mi hermano: Javier Alexander Ramos, gracias por las risas, por estar ahí siempre, por cuidarme y animarme cada día de este largo proceso, por ser una de mis motivaciones para ser una mejor persona cada día, te quiero.

A mi abuela: Marta Ramos, por su fortaleza, paciencia y amor incondicional.

A mis compañeros de Tesis: Por mantener el optimismo y la motivación que nos ayudó a finalizar juntos el proceso de grado, gracias grupo estrella por las risas y momentos vividos.

A mis amigas: Por formar parte de mi vida, gracias por su amistad, su apoyo y por estar ahí en todos los momentos buenos y malos. Siempre las llevare en mi corazón.

A nuestro asesor: Lic. Tobías Ernesto Rivas García, gracias por brindarnos su apoyo, paciencia y comprensión.

A los docentes de la carrera: Por compartir sus conocimientos, por su apoyo y porque siempre nos motivaron a continuar.

Gracias a todas aquellas personas que contribuyeron a mi formación como profesional y me ayudaron a creer que todo es posible si te lo propones.

Rosa Evelyn Ramos Juárez

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, a Dios Todopoderoso por permitirme culminar esta etapa de mi carrera, por todas sus bendiciones que a lo largo de estos años me ha brindado en su infinita gracia.

A mi abuela, Irma, por darme ese apoyo incondicional, su amor y su cariño, y todo el esfuerzo y trabajo que colocó en mi crecimiento como una persona de bien en la sociedad.

A mis hermanos, Ángela y José, y mis padres, por apoyarme en todo momento, por su cariño incondicional.

A mis compañeras de tesis, con quienes hemos compartido un sinfín de experiencias, y por su paciencia en el tiempo en que se desarrolló la tesis.

A mis amigos cercanos, por su compañía y amistad, y todos los momentos que compartimos en nuestra carrera.

A los docentes de la licenciatura, en especial al licenciado Tobías, nuestro asesor, por el apoyo que nos brindó para culminar la tesis

Y a todos los que en algún punto colaboraron en el desarrollo y culminación de mi carrera.

Dimas Misael Pérez Pérez

Contenido	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Antecedentes del problema.....	14
1.2. Situación problemática	19
1.3. Enunciado del problema	22
1.4. Justificación	23
1.5. Objetivos.....	25
1.5.1. Objetivo general	25
1.5.2. Objetivos específicos.....	25
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Generalidades del estrés.....	26
2.1.1. Síntomas del estrés.	27
2.2. Estrés académico	28
2.3. Estresores académicos	28
2.3.1. Medición de estresores académicos.....	30
2.4. Síndrome de Burnout	31
2.4.1. Antecedentes históricos	31
2.4.2. Burnout en estudiantes universitarios.....	32
2.4.3. Causas del Síndrome de Burnout	34
2.4.4. Manifestaciones del Síndrome	34

2.4.5. Enfoque tridimensional según Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)	34
2.5. Teoría de Enfermería de Marjory Gordon	35
CAPÍTULO III	
SISTEMA DE HIPÓTESIS	
3.1. Hipótesis	37
3.1.1. Hipótesis General	37
3.1.2. Hipótesis Específicas	37
3.1.3. Hipótesis Nulas	37
3.2. Definición de variables:	38
3.3. Operacionalización de variables.	39
CAPÍTULO IV	
DISEÑO METODOLÓGICO	
4.1. Tipo de estudio.....	41
4.2. Área de estudio	41
4.3. Población y Muestra	42
4.3.1. Población	42
4.3.2. Muestra	42
4.4. Criterios de inclusión y exclusión.....	44
4.5. Métodos, técnicas e instrumentos	45
4.5.1. Métodos	45
4.5.2. Técnicas	45
4.5.3. Instrumentos	46
4.6. Procedimientos para la recolección de datos	47

4.6.1. Validación de los instrumentos	47
4.6.2. Recolección de datos	47
4.6.3. Plan de tabulación de datos	48
4.6.4. Presentación de datos	50
4.6.5. Plan de análisis e interpretación de datos	50
4.6.6. Recursos	51
4.6.7. Comprobación de hipótesis	52
4.6.8. Consideraciones éticas de la investigación.....	53

CAPITULO V

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

5.1. Presentación de datos.....	55
5.1.1. Generalidades	55
5.1.2. Instrumento de Maslach Burnout Inventory – Student Survey	57
5.1.3. Escala de estresores académicos	59
5.2. Comprobación de hipótesis.....	68
5.2.1. Hipótesis Específica nº1	68
5.2.2. Hipótesis Específica nº2	69
5.2.3. Hipótesis Específica nº3	70
5.3. Análisis de resultados	72

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones.....	74
6.2. Recomendaciones	75
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	77

FUENTES DE INFORMACIÓN79

COSTOS DE LA INVESTIGACIÓN84

ANEXOS

Nº 1: Consentimiento Informado

Nº 2: Instrumento de recolección de datos

Nº 3: Términos básicos

INTRODUCCIÓN

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que actúan diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada, el cual es causado por diversos factores estresores que se definen como cualquier suceso, situación, persona u objeto, es decir eventos vitales o hechos de la vida diaria que generan fatiga mental, física y emocional. El individuo experimenta a lo largo de su vida principalmente estresores familiares, académicos y laborales.

Para el desarrollo del estudio se abordaron los estresores académicos, los cuales se definen como aquellos factores que generan tensión excesiva, cuando una persona está en período de aprendizaje, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria o postgrado. Cada individuo responde de diferentes formas ante los estresores, algunos tienen mayor capacidad de afrontarlos que otros, cuando este proceso de afrontamiento no es eficaz puede originarse consecuencias para la persona entre ellas el estrés crónico.

El Síndrome de Burnout estudiantil es un estado de agotamiento físico, emocional, y cognitivo por involucramiento prolongado a situaciones generadoras de estrés que tiene un impacto importante en la población estudiantil mundial, sobre todo en los estudiantes universitarios que enfrentan cargas académicas más complejas por ser el nivel académico más alto.

Para el desarrollo de la investigación, se tomó como objetivo principal Conocer los Estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018. Además, se identificaron los estresores académicos más alterados de los estudiantes, así como el nivel de Síndrome de Burnout y se estableció la dimensión más afectada de los estudiantes.

Se utilizó la teoría de Marjory Gordon, la cual está relacionada con la problemática, donde se menciona sobre la forma en que las personas afrontan y se adaptan al estrés, dentro de ella se plantea el manejo del estrés en situaciones estresantes y sistemas de soporte o ayuda.

El tipo de estudio fue descriptivo debido a que las variables se encuentran en el contexto a investigar. Además, es transversal, ya que se realizó en un período de tiempo específico, midiendo simultáneamente las variables.

Para el diseño de la investigación la población fue elegida a través del muestreo estratificado proporcional. Para el 2018, el ciclo II de la Licenciatura estuvo conformado por cuatro módulos (IV, VI, VIII, X) con un número de estudiantes similar en cantidad, por lo que se tomó una muestra representativa de cada módulo.

La recolección de los datos se realizó través de las encuestas estandarizadas: Instrumento de Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) y por la Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA)

El contenido del Informe se estructura de la siguiente manera:

El capítulo I, se conforma por el planteamiento del problema, donde se aborda el desarrollo de la situación en los últimos años. Además, se incluye la situación problemática, describiendo cómo en la actualidad existen evidencias que el síndrome también aparece en estudiantes universitarios relacionados a las carreras de la salud, y con ello se formula el problema de estudio. Se incluyen los objetivos que fueron la guía para realizar el estudio, y la justificación en donde se expone la importancia de realizar dicha investigación.

Capítulo II Marco teórico: Se plasman las bases teóricas y conceptuales para la sustentación de la investigación y que permite describir, comprender, explicar e interpretar el problema desde un punto de vista teórico, donde se describe la sustentación bibliográfica de las variables planteadas.

Capítulo III. Sistema de hipótesis. Se describen las hipótesis, las cuales se dividen en hipótesis general, hipótesis específicas y nulas; Además se incluye la operacionalización de variables, incluyendo definiciones e indicadores de cada una de las variables.

Capítulo IV. Diseño Metodológico. Se describe el tipo de estudio; el área de estudio; métodos, técnicas e instrumentos y el plan de recolección, tabulación y análisis de datos. Además, se describen los aspectos éticos en los que se basa la investigación.

Capítulo V. Presentación, análisis e interpretación de resultados: Se presenta de forma lógica y ordenada según los instrumentos, en base a los resultados obtenidos se realizó el análisis e interpretación de los datos, utilizando el método estadístico de la media aritmética se comprobaron las hipótesis del estudio, lo que permitió obtener un análisis general de la investigación.

Capítulo VI. Se describen las conclusiones y recomendaciones según los resultados y análisis del estudio. También se plantea una propuesta para prevención y manejo del estrés, estresores académicos y Síndrome de Burnout.

Además se incluyen los elementos complementarios para la investigación, como el cronograma de actividades, fuentes de información y los costos de la investigación. Finalizando con los anexos: Consentimiento informado, Instrumento de recolección de datos, Términos Básicos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del problema

El término estrés se ha utilizado en diferentes ámbitos siendo un concepto complejo, vigente e interesante, ya que históricamente se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, sin importar la enfermedad, tenían síntomas comunes y generales como el agotamiento, entre otros. Selye denominó este fenómeno como "Síndrome General de Adaptación".

Luego de finalizar su posgrado desarrolló experimentos que lo ayudaron a designar al conjunto de factores como “estrés biológico” y después simplemente “estrés”. Ya que consideró que no solamente los agentes físicos son productores de estrés, sino que además las demandas sociales y las amenazas del entorno que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés. Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas, con enfoques teóricos diferentes. (1)

El estrés puede clasificarse según la fuente del estrés, el entorno o situación en el que el individuo se encuentre, o en el cual se presenten los estresores específicos generadores del estrés; existen múltiples estresores alrededor de cada persona, según el ámbito en el que se encuentre, incluyendo el ámbito laboral, educativo o académico, entre otros.

En la década de los años noventa, se comenzó a investigar y teorizar sobre esta temática en Latinoamérica, dentro de estos estudios surgen diferentes definiciones y teorías realizadas por diversos autores entre los cuales se encuentra Arturo Barraza Macías, Doctor en Ciencias de la Educación Psicológica, quien definió tres componentes sistémicos o conceptualizaciones (los estresores, los indicadores del desequilibrio o situación estresante y estrategias de afrontamiento), una de ellas centrada en los estresores.(2)

El estrés ha sido estudiado en diferentes disciplinas siendo las ciencias de la salud una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés académico. Se ha

demostrado que los estudiantes de las áreas de la salud experimentan un mayor número de síntomas relacionados con el estrés que la población general. Según estudios realizados en Chile el 91% de los estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Chile presentaban síntomas de estrés, condición que estaba presente en el 94% de los estudiantes de la División de Ciencias Médicas Norte de la Universidad de Chile. (3)

Los estudiantes se enfrentan constantemente a más exigencias, desafíos y retos, que aumentan según el nivel académico, lo que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, para poder afrontar adecuadamente el estrés que esto conlleva. Estas situaciones pueden provocar a que experimenten agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo de manera transitoria, etc.

Dentro de las investigaciones relacionadas con el tema, en El Salvador se encuentra el estudio realizado por J. Cadenas, J. Flores y D. Vaquerano titulado “Estrés académico que prevalece en los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador, de agosto a octubre de 2015”, tesis para optar al grado de Licenciatura en Enfermería, el cual tuvo como objetivo: Comprobar el estrés académico que prevalecen en los estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, el método fue el descriptivo de corte transversal, la población estuvo constituida por 77 estudiantes, para la recolección de datos se utilizó la encuesta y el cuestionario sobre estrés, con el cual se midieron los síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés, llegando a las siguientes conclusiones: “Los estresores académicos específicos prevalecen en un 68.1% en los estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería. Los estresores académicos o estímulos del ámbito educativo someten al estudiante de diferente manera, entre los que se encuentran las relaciones interpersonales con maestros y compañeros, sobrecarga de tareas o actividades y evaluaciones. Por lo que todo estudiante debería desarrollar habilidades para afrontar el estrés y evitar posibles consecuencias en la salud.” (4)

El Síndrome de Burnout se define como una respuesta al estrés crónico, engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para las personas y la organización.

Originalmente se relacionó con profesionales que ejercían actividades de ayuda vinculada con asistencia social, salud y educación; posteriormente, permeó a otros ámbitos, como militares y trabajadores industriales, ampliándose en el año 1995 a estudiantes universitarios como una categoría pre profesional. (5)

Las investigaciones sobre el estrés laboral, sus consecuencias y características, han permitido determinar la existencia de este nuevo trastorno, sobre el cual en nuestro país no existen muchos estudios. Este fenómeno particular de estrés laboral que se denomina Síndrome de Burnout, también conocido como el síndrome de "Quemarse en el trabajo", se caracteriza por presentar en la persona un agotamiento físico y psicológico, baja motivación, agotamiento emocional y actitudes negativas hacia sí mismo y los demás como también un sentimiento de inadecuación hacia su labor profesional.

El Síndrome de Burnout académico surge como una presunción de que los estudiantes universitarios, al igual que los profesionales y trabajadores, sufren una sobrecarga y presiones propias de su jornada universitaria, donde el exceso de actividades les genera cansancio. Sufriendo de agotamiento físico y emocional. Esto por estrés, carga académica o por las actividades en práctica en el paciente quien depende de la enfermera para satisfacer sus necesidades.

En muchos países del mundo, en la disciplina de Enfermería, ha sido estudiado en el ámbito laboral, evidenciando una prevalencia a nivel internacional entre un 9,62 y un 60,5|%; cifra que varía de un país a otro e incluso dentro del mismo territorio, considerándose un problema de salud pública. (6)

El Síndrome de Burnout ha sido abordado mayormente desde la perspectiva laboral, ya que es en ese ámbito es donde se puede observar de manera más significativa las consecuencias del síndrome, donde el personal disminuye el rendimiento laboral, causando que no pueda brindarse de la mejor forma los cuidados al paciente o usuario que requiera la atención, generando un gran problema de salud pública.

Esto ha llevado a que en los últimos años el Síndrome de Burnout se constituya de manera creciente en uno de los focos de atención muy importante tanto para su estudio, tratamiento

y prevención. En una publicación realizada por la OPS/OMS, se muestra al Síndrome de Burnout como uno de los cinco problemas sanitarios más graves de la actualidad, tanto por la alta prevalencia de afectación en profesionales como por las posibles consecuencias en la población asistida por dichos profesionales.

Según estudios realizados en España en el año 2007 sobre el Síndrome de Burnout en personal sanitario hispanoamericano y español. La prevalencia de Burnout en los profesionales de España fue de 14,9%, del 14,4% en Argentina, y del 7,9% en Uruguay. Mientras que en México, Ecuador, Perú, Colombia, Guatemala y El Salvador presentaron prevalencias entre 2,5% y 5,9%. Por profesión Enfermería del 7,2%, siendo la segunda más alta en porcentaje solo después de los Médicos. Concluyendo que la prevalencia del Burnout es mayor en España y Argentina. (7)

Estudios realizados en universidades de Latinoamérica, entre ellas una universidad peruana revela que más de la mitad de estudiantes de enfermería poseen el Síndrome de Burnout, y que la población más afectada es del sexo femenino. Sin embargo, en esta investigación existía un mayor porcentaje de mujeres. Dicha tendencia se observa de manera más marcada en un estudio realizado en estudiantes de una universidad en Brasil donde el 92,9% de la población estudiada es del sexo femenino, mostrando un alza en el agotamiento emocional. (8)

Por lo que se evidencia que el síndrome prevalece en varios países, sin importar el nivel de desarrollo de estos. Las cifras de prevalencia del Síndrome de Burnout identificadas en las investigaciones varían según el cuestionario utilizado, aunque siempre se encuentra presente, además pueden influir el tipo de fuentes, contextos o ámbitos en los que se realizan.

Según manifiesta Aguilera Carina Vargas Cinthia en su tesis: “La enfermera vive de cerca la enfermedad, la invalidez, las necesidades del individuo, la muerte, el sufrimiento, etc. Cualquier enfermera con experiencia afirmaría hechos que a continuación se relacionan: la sobrecarga de trabajo tanto cuantitativo como cualitativo le impide desarrollar mínimamente sus capacidades intelectuales. A ninguna enfermera se le escapan los riesgos

que tiene la práctica de su profesión: lesiones de espalda, accidentes, contagio de enfermedades, entre otros”. (9)

Toda persona que sufre estrés experimenta efectos los cuales pueden ser cansancio o agotamiento psicológico luego de una larga jornada de actividades, tanto en la rutina universitaria como en las prácticas hospitalarias, ya que requieren gran esfuerzo, físico, mental y emocional. Muchas veces, el estrés puede ser un generador de insatisfacción debido a que no se logran completar las tareas o metas adecuadamente, lo cual posteriormente se traduce en pérdida del interés por desarrollar las diversas actividades o baja calidad al momento de realizarlas, en el peor de los casos desarrollar el Síndrome de Burnout académico.

“En el año 2005 en México se realizó una investigación con 356 alumnos de las instituciones de educación media superior, utilizando el Cuestionario sobre estrés Académico los resultados fueron que el 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medio de estrés. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación y el tipo de trabajo que les piden los profesores.” (10)

El Salvador, en el año 2005 se realizó una investigación sobre los factores que inciden en el estrés crónico del personal de enfermería del Hospital Nacional San Rafael. Los resultados de dicha investigación indicaban que los problemas de salud eran uno de los principales factores determinantes del estrés; sin embargo, problemas como conflicto de rol, ambigüedad de rol y sobrecarga de trabajo no catalogaron como agentes directamente involucrados en el desarrollo del síndrome. (11)

El estrés está presente en casi todas las situaciones de la vida de una persona, por lo que también el Síndrome de Burnout puede desarrollarse en otros contextos además del laboral; los y las estudiantes en el contexto universitario, al desarrollar diversas actividades diarias que requieren de responsabilidad, experimentan grados de estrés y ansiedad. Estas

obligaciones pueden influir de forma negativa en los diferentes compromisos académicos, en la salud y en la vida en general de los estudiantes universitarios. (12)

En el año 2010 se realizó una investigación en la Universidad de El Salvador, los autores realizaron estudios a estudiantes de 9 carreras, sobre los factores incidentes del estrés, al finalizar el estudio los resultados mostraron que “un 32% de los estudiantes tienen un nivel de estrés grave” (13)

Por lo que, debido a la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a experimentar largos períodos de estrés, se considera la importancia de este estudio permitiendo conocer no solo los estresores que más afectan a los estudiantes de enfermería, sino que también los niveles de Síndrome de Burnout de los y las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, y así determinar las dimensiones que se ven afectadas.

A nivel internacional, se realizan estudios sobre el Síndrome de Burnout estudiantil, sin embargo en El Salvador no existen estudios especializados en el Síndrome de Burnout académico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería, por lo que se genera la necesidad de impulsar investigaciones en esta área; para la generación de proyectos y la búsqueda de posibles soluciones a la problemática.

1.2. Situación problemática

El estrés es parte del diario vivir de los estudiantes, involucrados en las diferentes actividades por lo que la carga académica representa un nivel de estrés mental en los estudiantes, quienes pasan por una etapa de transición en su desarrollo personal y profesional. Los cuales muchas veces no enfrentan adecuadamente el estrés y desarrollan un estrés crónico o síndrome de Burnout.

A nivel mundial, los estresores académicos y el Síndrome de Burnout universitario, han sido investigados por diferentes instituciones y organismos, en las cuales se indaga en relación a las variables de género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otras. Así mismo, se considera que uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de

este tipo, mientras en Latinoamérica, se ha dado un mayor interés en cuanto a las investigaciones sobre el Síndrome de Burnout en el contexto laboral.

Los estudiantes universitarios actualmente se enfrentan a más retos y exigencias dentro del medio académico a medida avanzan en sus carreras, lo cual les genera una gran demanda física, psicológica y emocional. Este estrés al que se encuentran sometidos constantemente, especialmente en el estudiante del área de la salud, en su ambiente tanto clínico como académico, da como resultado un desgaste que altera sus actitudes y conductas. En diversos casos, los estudiantes al sucumbir ante el Síndrome dejan sus estudios o disminuyen considerablemente su rendimiento académico. (14)

En el Salvador, diversas instituciones realizan investigaciones sobre burnout únicamente en el ámbito laboral de enfermería y demás profesionales de la salud. Sin embargo, no existen antecedentes de estudios realizados sobre el Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería.

Los estudiantes de enfermería están en un constante proceso de adaptación a estímulos externos, si estos carecen de los mecanismos adecuados de afrontamiento, el estrés académico pudiera interferir en el proceso de adaptación en la carrera. Ya que durante su formación profesional pueden enfrentar diversos estresores; 1) Relacionados con el proceso de enseñanza, donde se incluyen: deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica del estudiante y carencia académica de los contenidos, 2) relacionados con el estudiante, los cuales son: creencias del rendimiento, intervenciones en público, exámenes y dificultades de participación, y 3) Relacionados con el ambiente: Clima social negativo.

A pesar de esto existen pocos estudios dirigidos hacia ellos. En virtud de esta situación, se considera necesario realizar investigaciones para determinar los estresores académico más percibidos y brindar una base para futuras investigaciones que puedan dar posibles soluciones a esta problemática en los estudiantes.

En nuestro país, el Burnout se caracteriza por evidenciarse mayormente en los profesionales de la salud, sobre todo en los de médicos y enfermeras desde su formación académica. Con la actual demanda de atención de servicios de salud, la sobrecarga laboral y

el reducido número de profesionales en el sistema público de salud se propicia la aparición del síndrome y sus efectos adversos. Por esta razón, los profesionales en formación poseen las mismas exigencias basadas en el actual sistema, siendo un detonante para el estrés crónico al confrontar la teoría y la práctica, generando un dilema entre lo que se debe hacer y lo que se puede hacer con respecto a su responsabilidad académica y el cuidado de los usuarios o pacientes.

En El Salvador las personas que buscan una profesión en diferentes universidades optan por la Universidad de El Salvador (UES) siendo una de las más demandadas y la más importante en el país. Brinda educación superior accesible de bajo costo, además de ser pública, mantiene altos estándares académicos para la formación de profesionales en diferentes áreas.

La UES cuenta con diferentes facultades, entre ellas la facultad de medicina con carreras como doctorado en medicina y licenciaturas en diferentes áreas de la salud; entre ellas la carrera de Licenciatura en Enfermería que surge como una preparación formal y asistencial, a causa de la necesidad de formar nuevos profesionales con visión a futuro de mejorar la calidad y calidez de atención que proporciona la enfermería en el país.

Enfermería como profesión responsable del cuidado integral del paciente y usuario, debe desempeñarse en cuatro grandes áreas, dentro de estas la atención directa, docencia, administración e investigación; para brindar una atención eficiente y eficaz, es necesario que en su proceso de enseñanza aprendizaje los estudiantes, se sometan a exigencias, adquirir conocimiento científico y habilidades, lo cual genera estrés a lo largo de su carrera.

En la UES, la carrera de enfermería por varios años brindó una educación mediante el sistema de materias, posteriormente en el año 1997, se modifica la reforma curricular, adoptando una educación de manera teórica y práctica en sistema de módulos, los cuales incluyen jornadas académicas largas con amplio contenido teórico, siendo estos una potencial causa de estrés y de agotamiento, derivando un estrés crónico o Síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería; por lo que esta problemática se sometió a estudio.

La importancia de abordar los estresores académicos y el Síndrome de Burnout de los estudiantes de la Universidad de El Salvador de la Carrera de Licenciatura en Enfermería es identificar la frecuencia de esta problemática que está presente en los estudiantes pero pasa desapercibida, desde un inicio de la carrera los estudiantes debe enfrentar diferentes situaciones desde su adaptación a la vida universitaria, adquirir responsabilidad y realización personal o profesional a lo cual debe someterse a cierta curricular académica estipulada por la carrera.

La Facultad de Medicina se compone de la Escuela de Medicina y la Escuela de Tecnología Médica la cual está integrada por once carreras de la salud, dentro de las que se encuentra la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Dicha carrera está compuesta por 10 módulos, de los cuales los primeros 3 se cursan en la Unidad de Ciencias Básicas (UCB) de La Escuela de Tecnología Médica, en la cual reciben clases sobre áreas básicas de la Facultad de Medicina, y a partir del módulo IV hasta al X son impartidos por docentes propios de enfermería, cada uno con su número de Unidades Valorativas según el pensum, además 1 ciclo más para realización del Servicio Social y junto a ello el Proceso de Graduación, haciendo un total de 6 años aproximadamente. Por lo cual, al ingreso a la carrera, los estudiantes deben asistir a jornadas largas de estudio, además laboratorios prácticos, prácticas clínicas y realizar proyectos comunitarios.

Además de ello, los estudiantes se ven envueltos en una serie de situaciones académicas, económicas, personales, familiares y otras que les generan preocupación, miedo a cometer errores en el cuidado del paciente, depresión, estrés, cansancio físico y mental, los cuales son factores que los pueden llevar al Síndrome de Burnout, ocasionándoles repercusiones en la salud, bajo rendimiento, deserción universitaria, y fracaso profesional.

1.3. Enunciado del problema

¿Cuáles son los Estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018?

1.4. Justificación

Los estudiantes de Enfermería se ven sometidos a una carga académica demandante y jornadas largas de estudio, además de las prácticas clínicas y hospitalarias, cuya duración varía según el año de estudio, lo que lleva a un estrés excesivo por diferentes situaciones en las cuales se incluyen las de tipo social, familiar, económicas, además de la sobrecarga de tareas, presión sobre evaluaciones de cada módulo, la responsabilidad al tener la vida de pacientes en sus manos, no cometer un error, entre otros, hasta llegar al punto de presentar cansancio físico y mental.

La problemática se da en los estudiantes de enfermería a nivel mundial, por ser una carrera profesional que requiere gran responsabilidad para adquirir de forma significativa los conocimientos del área y brindar cuidados de calidad y calidez a los pacientes, por lo cual fue de gran importancia la realización del estudio.

El propósito del estudio fue conocer los estresores académicos y el Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018, y con ello proporcionar las bases para incentivar a la realización de nuevos estudios, en las diferentes instituciones formadoras en El Salvador, beneficiando directamente a la población estudiantil y el gremio de Enfermería.

Se considera novedoso ya que en el país existen pocas investigaciones sobre los estresores académicos en estudiantes de enfermería, sin embargo no existen estudios previos que indaguen sobre el síndrome de Burnout en la población estudiantil de la Licenciatura en Enfermería. Es interesante debido a que es una problemática presente en la actualidad, que puede repercutir en su carrera profesional, pero que muy a menudo pasa inadvertida.

Es factible porque se cuentan con los recursos humanos y económicos para realizarlo, además fue viable por la experiencia del grupo de investigadores sobre el tema, así como también el apoyo de las autoridades de la UES para la realización del estudio y la disponibilidad de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería para participar.

Es de gran magnitud, debido que es una carrera muy demandada y todo estudiante está en expuesto a situaciones estresantes que pueden generar consecuencias en la salud. Es trascendente porque la problemática se ha presentado a través de los años en diferentes países del mundo.

El estudio beneficiará directamente a los estudiantes de enfermería, indirectamente a los docentes y la carrera de Licenciatura en Enfermería en general, además servirá como base a futuras investigaciones, y estas puedan elaborar propuestas de estrategias o intervenciones educativas para el manejo del estrés.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Conocer los Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores estresores más alterados de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.
- Determinar el nivel de Síndrome de Burnout según la escala tridimensional del Síndrome de Burnout estudiantil.
- Establecer la dimensión más afectada del Síndrome de Burnout de los estudiantes de Enfermería.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Generalidades del estrés

El Estrés “constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”. (15)

El término estrés se remonta al año 1930 cuando Hans Selye observó que los enfermos que estudiaba, presentaban síntomas comunes y generales, como cansancio, pérdida del apetito, bajo peso y astenia, lo que llamó su atención e inicialmente denominó: Síndrome de estar enfermo. Años más tarde el término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad, es un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, ante la presencia de cualquier estresor o situación estresante.

El estrés es parte de la vida de los individuos a cualquier edad. Estresantes, adaptación y tolerancia al estrés son tres términos cuyas definiciones están entrelazadas. Un estresante suceso que amenaza o cambia la integridad del ser humano. Produce una respuesta psicofisiológica que puede conducir al crecimiento y posterior desarrollo o a la desorganización manifestada como ansiedad, miedo, depresión y otros cambios negativos en la autopercepción o en los roles y las relaciones.

Los estresores son aquellos factores con propiedades específicas, con probabilidad de ocurrir independientemente de las acciones o características de la persona sobre la que actúa. (16)

Las personas responden de forma diferente a los acontecimientos. Para saber si un suceso concreto es estresante para una persona, se debe averiguar la percepción del individuo o la definición de la situación. El significado de los sucesos potencialmente estresantes para la

persona y el grado de control percibido sobre los sucesos influyen en la cantidad de estrés inducido.

Cuando el proceso de afrontamiento al estrés no es eficaz, los impactos psíquicos, valorados desde un punto de vista perceptivo o subjetivo, originan el síndrome de estrés con la persistencia de la respuesta psicológica aguda, con hipervigilancia permanente, tendencia a la irritabilidad y a la agresión, fijación mental en el trauma, miedo, constricción de la personalidad, reacción inapropiada a estímulos menores y trastornos del sueño. Es decir, que el problema no se concreta en unas demandas o exigencias reales, sino en algo más subjetivo, en una percepción particular y marcadamente individual de las exigencias o de los obstáculos procedentes del ambiente. (17)

2.1.1. Síntomas del estrés.

Los síntomas del estrés pueden agruparse en tres categorías: psicológicos, físicos y emocionales.

Los síntomas psicológicos desencadenados por el estrés son: preocupaciones, dificultad para tomar decisiones, sensación de confusión, excesiva autocrítica, pérdida de memoria a corto plazo, dificultad para concentrarse, olvidos, preocupaciones por el futuro, excesivo temor al fracaso.

Entre los síntomas de los efectos físicos se pueden mencionar: Músculos contraídos, fatiga, malestar estomacal, problemas a la espalda, dolores de cabeza, perturbaciones del sueño, temblores.

Algunos de los síntomas emocionales que se pueden presentar son: ansiedad, miedo, cambios de ánimo, irritabilidad, confusión. Los pensamientos más comunes en el estrés son: olvidos, tendencia de pensar en el fracaso, preocupación por el futuro. Las conductas que se generan son: reacciones impulsivas, trato brusco a los demás, entre otros. (18)

2.2. Estrés académico

El estrés que se concibe como una tensión excesiva, que afecta “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria o postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”. Además, se define al estrés académico desde el modelo sistémico cognoscitivista, “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (11)

El estrés académico se presenta cuando:

1. El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores
2. Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas.
3. Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, para Lazarus y Folkman “el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento”, además señalan que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje, experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico que ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (19)

2.3. Estresores académicos

Se entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del entorno del contexto académico, que provocan o desencadenan estrés a los estudiantes. Se expone que es a partir de la década de los sesenta, que diferentes investigadores comenzaron a destacar la importancia de los estresores académicos y su incidencia en el bienestar de los estudiantes. (20)

Dentro de los cuales se encuentran: 1) Relacionados con el proceso de enseñanza, donde se incluyen: deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica del estudiante

y carencia académica de los contenidos, 2) relacionados con el estudiante, los cuales son: creencias del rendimiento, intervenciones en público, exámenes y dificultades de participación, y 3) Relacionados con el ambiente: Clima social negativo.

Los estresores inciden fuertemente en los estudiantes de enfermería debido a las características cognitivas-afectivas de su entorno y porque mantienen contacto más directo con los pacientes, pues al vivir su sufrimiento y/o muerte, su situación de vulnerabilidad, el sufrimiento emocional, los eventos físicos que afectan al paciente, ante los cuales el estudiante necesita tener el conocimiento científico, destrezas y la seguridad emocional necesaria para ayudarlos, estableciendo una relación terapéutica con el paciente y familia, que complementado con el tipo de interrelación que establece con el docente, compañeros y miembros del equipo de salud, y el proceso enseñanza que lo lleva a lograr o no las competencias propias del ejercicio profesional como un agente de cambio. (21)

La actividad académica, recoge situaciones de gran demanda para el estudiante, colocándolo en una situación de estrés. El estudiante de enfermería enfrenta un exceso de trabajo relacionadas con las responsabilidades generales en el servicio asignado, cuidados del paciente asignado, elaboración de documentos de trabajo y otros que escapan a su responsabilidad. Además de las tareas académicas que debe cumplir complementariamente en la fase teórica del desarrollo de la asignatura. Se mide como: Carga Académica Normal, cuando siente que las actividades a realizar están relacionadas con su nivel de aprendizaje y el tiempo disponible, y Sobrecarga Académica, cuando siente que las actividades exceden su nivel de aprendizaje y el tiempo disponible. (22)

Los estresores denominados también estresores psicosociales, se definen como cualquier suceso, situación, persona u objeto, es decir eventos vitales o hechos de la vida diaria, que se percibe como estímulo o situación a las que se enfrenta la persona y que provoca un impacto o impresión en el organismo humano, generando o desencadenando una respuesta de estrés en la persona afectada. (23)

La percepción de sobrecarga por parte del estudiante representa un factor de vulnerabilidad ante el estrés. En cuanto a los factores potencialmente inductores de estrés académico, y a

pesar de su indudable importancia, existe una menor evidencia empírica acumulada. Algunos trabajos indican que el curso o nivel de enseñanza, así como el tipo de titulación o estudios, representan factores que determinan diferencias cualitativas y cuantitativas en las experiencias subjetivas de estrés académico. En este sentido, existen numerosos trabajos que indican que los estudiantes de titulaciones relacionadas con ciencias de la salud muestran niveles de estrés académico significativamente mayores a los de sus iguales que cursan otras disciplinas. (24)

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

Las exigencias Internas, aquellas que se realiza una persona a sí misma, cuando son muy autoexigentes tienden a tener altas expectativas de logro, necesitando mantener el control y esforzándose en ello.

Las exigencias Externas, son las que se presentan en el entorno del individuo, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos, rendir pruebas y exámenes en un tiempo corto; realizar trabajos en grupo; exponer frente a la clase; no entender contenidos abordados en las tutorías; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

El estrés académico puede afectar el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, esto puede ser experimentado de diferentes formas por distintas personas, sin embargo, es importante que todos los individuos desarrollen técnicas para enfrentar o controlar este estrés. (25)

2.3.1. Medición de estresores académicos

Existen diversos instrumentos estandarizados para la medición de los estresores dentro de los que se destaca la Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA) de Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro, del año 2008, que divide a los estresores académicos en factores para su medición, el primero, hace alusión a diferentes aspectos de la actuación del profesor dentro del proceso de enseñanza aprendizaje percibidos como deficitarios por los estudiantes.

El segundo factor trata de averiguar la percepción del estudiante acerca de la exigencia requerida o de la disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas. El tercero hace referencia a la percepción de control del estudiante sobre su rendimiento académico y a sus creencias de autoeficacia. El cuarto factor evalúa el impacto de la realización de diferentes actividades en público dentro del contexto académico

El quinto trata de medir la percepción de un ambiente social desfavorable dentro del contexto académico. El sexto factor evalúa el impacto que produce sobre el estudiante la evaluación. El séptimo muestra cómo el estudiante refleja su nivel de preocupación acerca de que aquello que está estudiando carezca de utilidad. El octavo factor se centra en el grado de participación activa que el estudiante puede mostrar en su vida académica. (26)

2.4. Síndrome de Burnout

2.4.1. Antecedentes históricos

En el año 1974 el psicólogo estadounidense, Herber Freudenberger, empezó a utilizar el término de burnout, en una clínica en Nueva York, al notar la pérdida de interés y motivación en sus compañeros, así como la presencia de signos de ansiedad y depresión, se volvieron insensibles, poco comprensivos y agresivos con los pacientes. Por lo que realizó un análisis, concluyendo que estas características eran impulsadas por bajo salario, horarios no convenientes y el contexto en el que se encontraban. (27)

A partir del año 1976, surgieron nuevos estudios sobre dicho término. Para el año 1981 se llevó a cabo la primera Conferencia Nacional sobre el burnout en Estados Unidos, con el fin de unificar los diferentes criterios de los estudios previamente realizados. En el año 1986 se lograron determinar tres dimensiones que caracterizan al Síndrome de Burnout: el cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal. (28)

Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2000 se consideró al Síndrome de Burnout como una enfermedad que provoca deterioro de la salud física y mental de los individuos, el cual debe ser controlado puesto que a largo plazo puede afectar no sólo la vida de los profesionales de la salud sino también al sistema de salud en general.

El Síndrome de Burnout también conocido como síndrome de desgaste profesional, es una patología producida como respuesta a estímulos tales como el estrés, presiones constantes, factores emocionales e interpersonales relacionados con el ambiente laboral. (29)

Según Maslach se describe como una condición tridimensional de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal que puede darse en personal que tiene contacto directo y constante con la gente (8)

Este padecimiento se considera como síndrome debido a que incluye diversas manifestaciones de desgaste o agotamiento en los niveles psicológicos, físicos y sociales.

Durante el desarrollo teórico del síndrome en la historia, se determinaron dos enfoques conceptuales diferentes, uno de los cuales es el enfoque de Maslach y Jackson de 1976, donde definen el síndrome a través del constructo tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. (30)

Paralelamente a esta bifurcación conceptual, se da otra división según a la referencia del sujeto que la padece: La primera línea de discusión que identifica el enfoque de Maslach y Jackson con los trabajadores que tienen contacto con otras personas, pero que posteriormente se ubica también con otras profesiones.

2.4.2. Burnout en estudiantes universitarios

Según Camila Rodríguez, en los últimos años ha surgido el interés por realizar estudios con estudiantes de diferentes niveles académicos, dentro de los cuales se encuentran los universitarios, ya que la mayoría de estudios poseen un enfoque en el ámbito profesional o laboral.

En el proceso formativo que se brinda en las diversas carreras universitarias, un reducido porcentaje de estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en indicadores de elevado abandono académico.

Debido a esta situación, los estudiantes experimentan una alta carga de estrés. Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias

académicas, mientras que otros no lo consiguen, y llegan a sentirse frustrados al no poder modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evadir las responsabilidades académicas, como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación. Al no resolverse los problemas acarreados por el estrés, éstos crecen y se acumulan, generando un sentimiento de malestar prolongado. (31)

En la disciplina de enfermería, el Síndrome de Burnout ha sido estudiado en el ámbito profesional, evidenciando una alta prevalencia a nivel internacional, teniendo como consecuencia altos costos sociales y económicos, considerándose un problema de salud pública. (32)

Los estudiantes de la carrera de Enfermería no son ajenos a esta situación ya que también experimentan lo antes mencionado, agregando a la carga académica, las exigencias de las diferentes prácticas para la atención directa con pacientes a niveles hospitalarios y comunitarios, lo cual requiere un gran desarrollo de habilidades, destrezas complejas y un alto nivel de conocimientos científicos que respalden el accionar de la profesión. Además, los estudiantes de enfermería se ven expuestos a lidiar con fuertes emociones como el dolor, sufrimiento y muerte de pacientes, estos factores son estresantes que generan cansancio o agotamiento, conocido como Síndrome de Burnout. (33)

El Síndrome de Burnout, como resultado de un inadecuado afrontamiento ante el estrés crónico, tiene consecuencias negativas a nivel personal, social y laboral, y aunque frecuentemente se da más en el ámbito laboral, los estudiantes de enfermería se ven muy afectados, ya que se encuentran expuestos a largas jornadas académicas en la universidad, además de las jornadas en prácticas hospitalarias, agregado a esto se ven obligados a enfrentar situaciones emocionales desagradables, lo que puede ocasionar problemas personales generando inestabilidad emocional en especial en aquellos estudiantes que se encuentran en los últimos años para finalizar su carrera. (34)

Al no poder prevenir los factores de estrés y sucumbir ante estos durante la formación académica, se ven reflejadas las consecuencias no solo en su actuación como estudiante del

área de la salud sino también en su actuación como profesional de enfermería. Los estudiantes y profesionales del área de la salud, que enfrentan los problemas que se les presentan como retos, son menos propensos a padecer del Síndrome de Burnout.

2.4.3. Causas del Síndrome de Burnout

Según la psicología, existen algunas causas para la aparición del Síndrome de Burnout académico:

Relacionadas con el contexto académico: falta de apoyo de tutores, poca comunicación con profesores, inadecuada distribución de carga académica, falta de ayudas educativas y altas exigencias en temas difíciles, altas exigencias.

Relacionadas con el contexto ambiental y social del estudiante: No participar en actividades recreativas, competitividad de los compañeros, poco apoyo entre compañeros.

Causas propias del estudiante: Ausencia de novedades o actividades académicas, dificultad en la planificación del tiempo, ansiedad ante los exámenes, bajo autoeficacia, baja motivación al estudio, insatisfacción hacia los estudios. (34)

2.4.4. Manifestaciones del Síndrome

Según los diversos estudios sobre el Síndrome de Burnout en estudiantes presentan las siguientes manifestaciones fundamentales emocionales como la impaciencia, deseos de abandonar los estudios y el trabajo, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima y falta de motivación. (35)

2.4.5. Enfoque tridimensional según Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)

El Maslach Burnout Inventory es una escala diseñada por Christina Maslach para medir las tres dimensiones del Síndrome de Burnout, las cuales son: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. Dicha escala se puede encontrar en diversas variantes, según la población a estudiar, en este caso se utilizará la variante de

MBI- Student Survey, la cual está diseñada para estudiantes. Se conforma de 16 ítems, divididos en tres subescalas de acuerdo a las dimensiones.

Las investigaciones recientes sobre el burnout estudiantil se abordan con el enfoque tridimensional, mediante la aplicación de MBI, debido a que incluye de manera concisa las dimensiones de agotamiento físico, cinismo y baja eficacia, permitiendo la observación adecuada de la presencia del síndrome según la escala propuesta por el instrumento, a lo cual brinda la información necesaria para realizar un análisis integral sobre el Burnout en los estudiantes universitarios.

2.5. Teoría de Enfermería de Marjory Gordon

Se ha entendido que el Síndrome de Burnout se desarrolla con mucha frecuencia en aquellos profesionales que se dedican al contacto y servicio a las demás personas, especialmente a los trabajadores de la salud. Entre ellas la profesión de enfermería, que a menudo se ve sometida a situaciones estresantes, incluso desde su proceso de formación debido a la carga académica junto con los diversos estresores académicos, además de la responsabilidad de contribuir con el cuidado integral, rehabilitación y curación de personas con padecimientos físicos, psicológicos y críticos. Por su labor tienden a descuidar sus propias necesidades, desarrollando estrés. (36)

El accionar de enfermería se basa en diferentes modelos y teorías, con las cuales se pretende dar autonomía al ejercicio de la profesión, desarrollar la capacidad analítica y proporcionar los conocimientos necesarios para la práctica diaria. Una de ellas es la Teoría de los 11 Patrones Funcionales propuesta por Marjory Gordon, y entre dichos patrones, el n° 10 denominado Tolerancia al estrés, que se relaciona con el estudio debido a que se define como el patrón de adaptación y afrontamiento de la persona a los procesos vitales; su efectividad manifestada en términos de tolerancia al estrés. Dentro de este patrón se incluyen la capacidad de resistencia a los ataques a la integridad, manejo del estrés, capacidad de manejar situaciones estresantes y sistemas de soporte o ayuda. (34)

Esta teoría se aplicó en la investigación valorando el nivel de estrés y síndrome de Burnout de los estudiantes de enfermería, a través de los instrumentos se pudo observar la

tolerancia al estrés según el nivel presentado, mediante los resultados de MBI-SS y ECEA, se identificaron los estresores académicos que los estudiantes de enfermería presentan más alterados, el nivel de Síndrome de Burnout y la dimensión con mayor puntaje según la escala.

CAPÍTULO III

SISTEMA DE HIPÓTESIS.

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

Los Estresores académicos y Síndrome de Burnout existen en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

3.1.2. Hipótesis Específicas

He1: Los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan más de un factor estresor con puntaje mayor de 3.

He2: El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan un nivel alto de Síndrome de Burnout.

He3: El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan una dimensión con nivel alto de Síndrome de Burnout.

3.1.3. Hipótesis Nulas

Ha1: Los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador no presentan ningún de un factor estresor con puntaje mayor de 3.

Ha2: El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador no presentan un nivel alto de Síndrome de Burnout.

Ha3: El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador no presentan una dimensión con nivel alto de Síndrome de Burnout.

3.2. Definición de variables:

Variable 1: Estresores académicos

Factores o estímulos del entorno del contexto académico, que provocan o desencadenan estrés al estudiante, como los relacionados con el proceso de enseñanza (deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica del estudiante y carencia académica de los contenidos), relacionados con el estudiante (creencias del rendimiento, intervenciones en público, exámenes y dificultades de participación) y los relacionados con el ambiente (clima social negativo).

Variable 2: Síndrome de Burnout

Enfermedad provocada por estrés crónico que causa deterioro en la salud física, mental y emocional de los individuos, el cual puede presentarse en un nivel bajo, medio y alto.

3.3. Operacionalización de variables.

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores
Estresores Académicos	Factores o estímulos del entorno del contexto académico, que provocan o desencadenan estrés al estudiante.	Factores del ámbito universitario que presionan al estudiante, obtenidos en el instrumento del ECEA.	<p>Relacionados con el proceso de enseñanza</p> <p>Relacionados con el estudiante</p> <p>Relacionados con el ambiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deficiencias metodológicas del profesorado - Sobrecarga académica del estudiante - Carencia de valor de los contenidos - Creencias del rendimiento - Intervenciones en público - Exámenes - Dificultad de participación - Clima social negativo

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores
Síndrome de Burnout	Enfermedad provocada por estrés crónico que causa deterioro en la salud física, mental y emocional de los individuos, el cual puede presentarse en un nivel bajo, medio y alto.	Puntaje obtenido en el instrumento MBI-SS para establecer el nivel del síndrome y la dimensión más afectada.	<ul style="list-style-type: none"> - Agotamiento emocional - Despersonalización - Falta de realización personal 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a clases Cansancio Motivación Interés académico Actitud hacia el estudio Capacidad académica

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de estudio

El tipo de estudio que se realizó en la investigación es Descriptivo-Transversal:

Descriptivo: Es una metodología que se aplicó para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando, describiendo todas sus dimensiones. Este tipo de estudios se centra en recolectar datos que se muestran en la situación. Este estudio es descriptivo ya que solo se describirán los resultados de la investigación sin ser manipulados.

Transversal: La investigación es de corte transversal ya que se realizó en un período de tiempo específico, midiendo simultáneamente las variables, estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018., sin realizar seguimiento a las variables.

4.2. Área de estudio

La investigación se realizó en la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador de la República de El Salvador, sede central, se ubica en la Autopista Norte y Final 25^a Avenida Norte, Ciudad Universitaria, San Salvador, El Salvador.

Dicha facultad se divide en dos escuelas: Escuela de Medicina, dentro de la que se encuentra la carrera de Doctorado de Medicina; y la Escuela de Tecnología Médica, que cuenta con la Unidad de Ciencias Básicas y las siguientes carreras:

- Licenciatura en Enfermería
- Licenciatura en Salud Materno Infantil
- Licenciatura en Anestesiología e Inhaloterapia
- Licenciatura en Salud Ambiental
- Licenciatura en Laboratorio Clínico
- Licenciatura en Fisioterapia y Terapia Ocupacional
- Licenciatura en Optometría

- Licenciatura en Radiología
- Licenciatura en Nutrición
- Licenciatura en Educación para la Salud

La carrera de Licenciatura en Enfermería se ubica en el primer nivel del edificio principal de la facultad de Medicina, en el pabellón sur, junto al departamento de anatomía. Además, cuenta con disponibilidad de dos aulas en el área posterior del edificio, y un laboratorio de prácticas ubicado en el sótano, frente a aulas de fisioterapia.

4.3. Población y Muestra

4.3.1. Población

La población objeto de estudio se conformó por los estudiantes de los Módulos IV, VI, VIII y X de la Licenciatura en Enfermería.

MÓDULO	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
IV	59
VI	60
VIII	68
X	63
Total	250

4.3.2. Muestra

Para la obtención de la muestra se utilizó la fórmula para muestras finitas.

La fórmula es:

$$n = \frac{Z^2 \cdot pq \cdot N}{E^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot pq}$$

Dónde:

n = Muestra

Z = Nivel de confianza requerido para generalizar los resultados hacia la población que puede ser 95%.

pq = Variabilidad del fenómeno. Entendido que $p = 0.5$ y $q = 0.05$

E = Precisión con que se generalizan los resultados que pueden ser 0.05 que corresponde a un valor Z de 95% y 0.01 a un Z de 99%.

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{(1.96) (0.5) (0.5) \cdot 250}{(0.05) (250 - 1) + (1.96) (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{3.84 (0.25) 250}{0.0025 (249) + 3.84 \cdot (0.25)}$$

$$n = \frac{0.96 \cdot 250}{0.62 + 0.96}$$

$$n = \frac{240}{1.58}$$

$$n = 151.89 = \mathbf{152}$$

4.3.3. Muestreo

Para la selección de los estudiantes se utilizó el muestreo estratificado proporcional, ya que se obtiene mayor representatividad. Se ha subdividido la muestra en grupos o estratos, estos serán los Módulos IV, VI, VIII y X. El tamaño de la muestra para cada estrato es proporcional, con respecto al tamaño de la población y poseen similar número de personas.

La muestra fue de 152 estudiantes (100%), y se dividió en 4 estratos (módulos) de forma proporcional (25%) para obtener una adecuada representatividad.

Se realizó el cálculo de regla de tres el resultado fue de 38 estudiantes por módulo.

$$\begin{array}{rcl} 152 & \text{—————} & 100\% \\ X & \text{—————} & 25\% \end{array}$$

Módulo	Cantidad de estudiantes	Muestra por módulo
IV	59	38
VI	60	38
VIII	68	38
X	63	38
TOTAL	250	152

4.4. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de módulo IV, VI, VIII y X de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador
- Estudiantes que estén dispuestos a participar en la investigación.
- Estudiantes activos del ciclo II año 2018.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que deseen no participar en el estudio.

-Estudiantes de otras carreras.

-Estudiantes inactivos

4.5. Métodos, técnicas e instrumentos

4.5.1. Métodos

Método lógico-deductivo:

Se utilizó el método lógico deductivo debido a que se obtendrán conclusiones específicas, partiendo desde un enfoque particular a lo general, comparando observaciones para concluir con ideas generales del tema.

Método de análisis:

Se aplicó el análisis, ya que se obtuvo y describieron detalladamente las variables, dimensiones e indicadores en la operacionalización, así también se realizó un análisis e interpretación de los datos obtenidos en la investigación.

Método estadístico:

Es el proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos de un estudio para una mejor comprensión de la realidad. Para la investigación se utilizó una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cuantitativos de la investigación.

Método de síntesis:

Se utilizó este procedimiento que tiene como propósito la comprensión de la esencia de lo que ya se conoce en todas sus partes y particularidades, debido a que se partirá de lo general a lo específico.

4.5.2. Técnicas

La encuesta es una técnica, en la cual se obtienen datos mediante la aplicación de un cuestionario ejecutado a una población. A través de la encuesta, se conocieron los Estresores académicos y el Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Enfermería de los módulos IV, VI, VIII, X 2018 de la Universidad de El Salvador.

4.5.3. Instrumentos

Instrumento de Maslach Burnout Inventory Student Survey

Este instrumento fue formulado por Maslach y Jackson en 1981. Evalúa el Síndrome de Burnout en diferentes contextos, con tres dimensiones: agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional. Posteriormente fue adaptado al Maslach Burnout Inventory-Student Survey, ya que se consideró que la actividad académica en el rol del estudiante es equivalente a la de un trabajador formal.

Todos los ítems de cada una de estas tres subescalas se puntúan en una escala de frecuencia que va desde 0 (nunca) a 6 (siempre). Cinco ítems evalúan agotamiento, cuatro evalúan cinismo y seis ítems evalúan autoeficacia académica, para un total de 15 ítems. En diferentes investigaciones científicas se ha validado el instrumento obteniendo altos niveles y los coeficientes de fiabilidad para los diferentes factores, medidos mediante el coeficiente alfa de Cronbach, oscilan entre 0,74 y 0,79. Se utilizarán los 15 ítems, ya que se considera que todos son importantes para la presente investigación.

Para el uso del MBI-SS, posterior a la recolección de datos, se calcula el total de las puntuaciones de dimensión por persona, donde se identifican las dimensiones afectadas, si el estudiante presenta un bajo puntaje en la dimensión de falta de realización personal (<3.83) y un alto puntaje en las dimensiones de agotamiento y despersonalización (Agotamiento >2.9, Despersonalización >2.26); es decir presenta Síndrome de Burnout. Si al contrario solo presenta una dimensión afectada significa que no presenta el síndrome.

Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA)

La escala fue realizada por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro en 2008. Esta escala está integrada por 54 ítems, con los que se valora el grado en que el estudiante percibe situaciones o circunstancias del contexto académico, que de algún modo le pueden generar estrés. Los ítems presentan el encabezado: Me pongo nervioso o me inquieto y las respuestas se realizarán sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos. La medición de la fiabilidad de la escala mediante Cronbach, se encuentra por encima de 0,95. En este sentido, la ECEA se ha mostrado muy superior a otros instrumentos para medición de estresores académicos. Para el uso de la ECEA, posterior a la recolección de datos, se ordenan las puntuaciones de cada ítem, al total de las puntuaciones se le calcula la media, luego se agrupan por indicador según el factor al que pertenecen, siendo las medias mayores a 3 las más alteradas. Se calculan y se enlistan las puntuaciones medias total de cada factor, con lo que se identificara cuál de ellos es percibidos como el más estresante.

4.6. Procedimientos para la recolección de datos

4.6.1. Validación de los instrumentos

En esta investigación no se realizó prueba piloto ya que se utilizó el instrumento de MBI-SS. Se han realizado diversas validaciones con análisis de confiabilidad mediante el cálculo del Alpha de Cronbach. En cuanto a la validez del instrumento de ECEA, en las diferentes investigaciones efectuadas se ha mostrado que la escala presenta excelentes índices de fiabilidad según el cálculo de Alpha de Cronbach, obteniendo resultados elevados, por lo que es una escala precisa y adecuada para medir los estresores académicos percibidos de los estudiantes universitarios.

El grupo de investigadores se reunió previamente para revisión de los instrumentos, los cuales ya han sido validados internacionalmente, se informó y discutió la forma del llenado y aplicación del instrumento según las normas ya establecidas por los autores de los instrumentos (Maslach/Cabanach).

4.6.2. Recolección de datos

Durante la planeación de la ejecución de la recolección de datos, los investigadores se reunieron y discutieron sobre la distribución para aplicar los instrumentos, de acuerdo con las clases y el espacio asignado por los docentes para poder realizar la actividad.

La recolección de datos se llevó a cabo en un período de dos semanas, previa coordinación con docentes. El grupo investigador se presentó con los estudiantes de cada módulo con el objetivo de aplicar los instrumentos de recolección de datos, el grupo investigador se organizó de la siguiente forma:

Organización para la Recolección de Datos

ENTREVISTADORES	MES	MÓDULOS	Nº DE ENCUESTAS	FECHAS
✓ Cerón Mónico, Glenda Carolina ✓ Ramos Juárez, Rosa Evelyn ✓ Pérez Pérez, Dimas Misael	Diciembre.	IV	38	4-12-18
		VI	38	5-12-18
		VIII	38	6-12-18
		X	38	7-12- 18
Total			152	

Previo a la recolección de información, se orientó a los estudiantes sobre la información básica acerca de la investigación. Posteriormente, se les entregó el consentimiento informado. Se recolectó la información por medio del instrumento que cada participante respondió según consideraron y la segunda es una lista con nómina de estudiantes del ciclo II de cada módulo.

4.6.3. Plan de tabulación de datos

Se repartieron los instrumentos aplicados entre los miembros del grupo de investigadores, según el grupo de estudiantes que le fue asignado. Para la tabulación de los datos se utilizó el software estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 24.0, el cual se tiene a disposición, la información obtenida se vació en una base de datos previamente diseñada según las preguntas del instrumento aplicado.

4.6.4. Presentación de datos

Los datos obtenidos en la investigación se presentaron por medio de tablas simples. El cuadro que se utilizó es el siguiente:

CUADRO N°		
TÍTULO		
Aspecto	Frecuencia	Porcentaje
TOTAL		

Fuente de información:

La fórmula para la obtención de porcentajes de cada alternativa es la siguiente:

$$\% = \frac{Fr * 100}{N}$$

En donde:

% = Porcentaje.

Fr = Frecuencia obtenida de datos.

100 = Constante.

N = Total de la muestra.

4.6.5. Plan de análisis e interpretación de datos

De acuerdo con la información obtenida, se procedió a realizar su respectivo análisis e interpretación de datos.

En un primer momento, se realizó un análisis de frecuencias y de puntajes según los datos obtenidos del Instrumento de Maslach Burnout Inventory Student Survey y escala de los estresores académicos percibidos.

Se realizó una síntesis de resultados en el orden de los objetivos y las variables. Los resultados responderán a los indicadores que se han planteado en la operacionalización de las variables. Además, se enlistaron los resultados identificados en la investigación.

4.6.6. Recursos

Dentro de los recursos a utilizados están los siguientes:

Humanos:

Para el desarrollo de la investigación se contará con la participación del grupo de investigadores, el cual está conformado por tres estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, así como también del apoyo del docente asesor.

Materiales:

Durante la ejecución, se utilizaron los siguientes recursos materiales:

- Laptop o computadora personal
- Resma de papel
- Impresora
- Copias
- Viáticos
- Plumones
- Lapiceros y lápices.
- USB
- Cámara digital.

4.6.7. Comprobación de hipótesis

Para comprobar las hipótesis se utilizó la media aritmética porcentual, aplicando la siguiente fórmula:

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n}$$

En donde:

\bar{X} = Media Aritmética.

Σ = Sumatoria

fi = Frecuencia de datos observados

n = Muestra

Para una mejor apreciación de la aplicación del método estadístico se utilizó la siguiente tabla resumen por cada Comprobación de Hipótesis.

He: _____

Nº	Aspecto	Frecuencia			
		Si	%	No	%
	Total		$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n}$		$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n}$

Si la \bar{X} es mayor o igual al 70% la Hipótesis Especifica se dará por aceptada y se rechazará la Hipótesis Alterna.

Si la \bar{X} es menor al 70% la Hipótesis Alterna se dará por aceptada y se rechazará la Hipótesis Especifica.

Además, se utilizará la mediana para comprobar las hipótesis, aplicando la siguiente fórmula:

$$Me = L_i + \frac{\frac{N}{2} - F_{i-1}}{f_i} \cdot t_i$$

En donde:

Me = Mediana

L_i = Límite inferior de la clase

$\frac{N}{2}$ = Semisuma de las frecuencias absolutas

F_{i-1} = Frecuencia acumulada anterior a la clase mediana

f_i = frecuencia absoluta del intervalo medio

t_i = Amplitud de los intervalos

4.6.8. Consideraciones éticas de la investigación

Principios Éticos

Según Hungler Polit (2005) para toda investigación científica que involucre seres humanos se deben tomar en cuenta los siguientes principios éticos:

Respeto por las personas: El principio del respeto a las personas y dignidad humana de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en la Universidad de El Salvador se aplicó al momento de proporcionar el consentimiento informado; donde se describe la naturaleza de éste y beneficio que se obtiene por su aporte en la investigación.

Autonomía: Este principio incluye los derechos de la autodeterminación y al conocimiento irrestricto de información, que son los dos elementos principales en que se apoya el consentimiento informado.

Derecho a la autodeterminación: los participantes tuvieron el derecho a decidir voluntariamente si participarían o no, así como dar por terminada su participación en

cualquier momento, rehusar dar información o exigir que se les explicara el propósito del estudio y los procedimientos específicos.

Derecho al conocimiento irrestricto de la información: los participantes fueron informados de los siguientes aspectos relativos a la investigación: La naturaleza del estudio, su derecho a no participar, las responsabilidades del investigador, los probables riesgos y beneficios del estudio.

Beneficencia: Este principio se aplicó en la investigación, se buscaron los máximos beneficios posibles y de reducir al mínimo la posibilidad de daños a los estudiantes.

Mediante este principio se buscó dar origen a posibles soluciones para la problemática de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en la Universidad de El Salvador. El grupo de investigadores garantizaron el bienestar de los participantes.

Justicia: El principio de justicia tuvo como finalidad de respetar a la persona con equidad de acuerdo con lo que se consideró correcto y apropiado dando a cada uno lo debido. Durante la investigación este principio se aplicó al momento de la recolección de los datos proporcionados por los participantes ya que estos son considerados importantes y de validez para el desarrollo de este estudio, además la selección de los estudiantes fue de forma aleatoria, dándoles a todos la misma oportunidad de participación.

Confidencialidad: Es el derecho de los participantes que garantiza la protección de sus datos al recolectar la información y durante el almacenamiento y uso con el objetivo de evitar revelar dicha información a terceras personas sin autorización previa. La información obtenida se consideró de carácter confidencial, se respetó y se mantuvo en uso exclusivo para el estudio realizado.

Con base a esto se tomó en cuenta la disposición de los estudiantes que cursan la Licenciatura en Enfermería en la Universidad de El Salvador, respetando su derecho a participar voluntariamente y servir como apoyo al desarrollo de la investigación.

CAPITULO V

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

5.1. Presentación de datos

5.1.1. Generalidades

Cuadro n° 1

Título: Edad de los estudiantes

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
≤ 19 años	5	3,3%
20 – 25 años	134	88,13%
26 – 30 años	13	8,55%
TOTAL	152	100 %

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los datos obtenidos en relación con la edad de los estudiantes de Enfermería; se obtuvo que el 88,13% de la muestra está entre la edad de 20 a 25 años, el 8,55% tiene una edad entre 26 a 30 años y el 3,3% tiene una edad igual o menor a 19 años.

Cuadro n° 2**Título: Sexo de los estudiantes**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	33	22%
Femenino	119	78%
TOTAL	152	100%

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

De acuerdo con los resultados obtenidos el 78% de los Estudiantes de Enfermería son de sexo femenino y un 33% son de sexo masculino. Lo que refleja que la mayor proporción son de sexo femenino.

5.1.2. Instrumento de Maslach Burnout Inventory – Student Survey

Cuadro n° 4

Título: Puntaje General del Instrumento MBI-SS

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	4	2,63%
Medio	0	0%
Alto	148	97,37%
TOTAL	152	100%

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los datos obtenidos el 97,37% de los estudiantes de enfermería poseen un nivel alto del Síndrome de Burnout, lo cual significa que presentan las tres dimensiones afectadas, mientras que solamente el 2,63% presenta un nivel bajo de Síndrome de Burnout.

Cuadro n° 5

Título: Dimensión de Agotamiento Emocional

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	3	1,97%
Medio	27	17,77%
Alto	122	80.26%
TOTAL	152	100%

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

De acuerdo con los resultados obtenidos el 80.26% de los estudiantes de Enfermería presentan un nivel alto en la dimensión de Agotamiento de Síndrome de Burnout, el 17,77% presenta un nivel medio y el 1,97% nivel bajo.

Cuadro n° 6

Título: Dimensión de Despersonalización

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	87	57,24%
Medio	49	32,24%
Alto	16	10,52%
TOTAL	152	100%

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los datos obtenidos el 57,24% de los estudiantes de enfermería poseen un nivel bajo de la despersonalización, el 32,24% presenta un nivel medio y el 10,52% mantiene un nivel alto, por lo que se refleja que la mayor parte de la población tiene afectada esta dimensión en un nivel bajo.

Cuadro n° 7

Título: Dimensión de Falta de Realización Personal

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	53	34,87%
Medio	89	58,55%
Alto	10	6,58%
TOTAL	152	100%

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación a los resultados, se obtuvo que el 58,55% de los estudiantes poseen un nivel medio de Falta de Realización Personal el 34,87% tiene un nivel bajo y solamente el 6,58% presenta nivel alto, lo cual refleja que la mayor parte de la población presenta la dimensión afectada en un nivel medio.

5.1.3. Escala de estresores académicos

Cuadro n° 8

Título: Puntaje de Factores de Estresores Académicos

FACTOR	MEDIA PUNTAJE
Deficiencias metodológicas del profesorado	3,05
Sobrecarga académica del estudiante	2,44
Creencias sobre el rendimiento académico	2,41
Intervenciones en público	2,58
Clima social negativo	2,26
Exámenes	3,30
Carencia de valor de los contenidos	2,25
Dificultad de Participación	2,34

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los datos obtenidos, los factores que se presentan con mayor frecuencia y se consideran más amenazantes para los estudiantes de la licenciatura en enfermería son el factor 6 (Exámenes) con una media de 3,30 y el factor 1 (Deficiencias metodológicas del profesorado) con una media de 3,05, lo que significa que estos factores son los estresores académicos más percibidos casi siempre por los estudiantes. Además, se identifica que el factor que presenta menor puntaje es el n° 7 con una media de 2,25 (carencia de valor de los contenidos). Aunque se observa que la mayoría de los ítems no superan un puntaje de tres (bastantes veces), estos factores antes mencionados generan mayor tensión e inquietud.

Cuadro n° 9

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Deficiencias metodológicas del profesorado

INDICADOR	MEDIA
ECEA 10	2,96
ECEA 11	3,3
ECEA 12	2,98
ECEA 13	2,54
ECEA 14	2,85
ECEA 15	3,11
ECEA 16	2,88
ECEA 17	2,74
ECEA 18	3,32
ECEA 19	3,49
ECEA 20	3,35
ECEA 21	3,13

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación con el factor deficiencias metodológicas del profesorado, entre los ítems de este factor se consideran más amenazantes: ECEA 19 (Cuando el docente da por hecho que tenemos conocimientos que no tenemos) con una M= 3,49, ECEA 20 (Cuando el docente plantea exámenes claramente incongruentes con lo enseñado) con una M= 3,35, lo que significa que los estudiantes sienten tensión e inquietud en estas situaciones casi siempre.

Cuadro n° 10

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Sobrecarga del estudiante

INDICADOR	MEDIA
ECEA 27	1,93
ECEA 31	3,01
ECEA 32	2,86
ECEA 33	2,92
ECEA 34	2,92
ECEA 36	2,61
ECEA 38	2,85
ECEA 39	2,83
ECEA 40	2,84

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

De acuerdo al factor Sobrecarga del estudiante, el ítem de este factor que se considera más amenazante es: ECEA 31 (Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente.) con una $M=3,01$, lo que significa que los estudiantes sienten estrés en estas situaciones siempre, además se observa que la mayoría de los ítems no superan un puntaje de tres (bastantes veces), siendo la de mayor puntaje medial la antes mencionada.

Cuadro n° 11

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Creencias sobre el rendimiento académico

INDICADOR	MEDIA
ECEA 26	2,36
ECEA 28	2,71
ECEA 30	2,36
ECEA 35	2,19
ECEA 37	2,32
ECEA 41	2,51
ECEA 42	2,59
ECEA 43	2,51
ECEA 44	2,39
ECEA 46	2,18

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación a los datos obtenidos, los ítems de este factor no superan un puntaje mayor de tres (bastantes veces), sin embargo entre los ítems con mayor puntaje están: ECEA 28 (Porque los resultados obtenidos en las evaluaciones no reflejan mi preparación ni el esfuerzo desarrollado) con una M= 2,71 y ECEA 42 (Porque no sé cómo hacer bien algunas actividades relacionadas a la carrera) con una M=2,59, lo que significa que los estudiantes perciben como estresantes estas situaciones bastantes veces o casi siempre.

Cuadro n° 12

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Intervenciones en publico

INDICADOR	MEDIA
ECEA 1	2,86
ECEA 2	2,45
ECEA 3	2,64
ECEA 4	2,61
ECEA 9	2,36

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los datos en relación al factor de relaciones en público, los ítems de este factor no superan el puntaje de tres por lo que no se consideran amenazantes, sin embargo, los ítems de mayor puntaje son ECEA 1 (Me preguntan en clase.) con una M=2,86 y ECEA 3 (Al pasar a la pizarra) con una M= 2,64, lo que significa que los estudiantes perciben como estresantes estas situaciones bastantes veces o casi siempre.

Cuadro n° 13**Título: Puntaje de Indicadores del Factor Clima social negativo**

INDICADOR	MEDIA
ECEA 49	2,27
ECEA 50	2,30
ECEA 51	2,01
ECEA 52	2,28
ECEA 53	2,36
ECEA 54	2,36

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación al factor clima social negativo, los ítems de este factor no superan un puntaje mayor a tres, sin embargo, los ítems de mayor puntaje son ECEA 53 (Por la ausencia de un buen ambiente en clase) con una M=2,36 y ECEA 54 (Al hablar de los exámenes) con una M=2,36, lo que significa que los estudiantes los perciben como estresantes.

Cuadro n° 14**Título: Puntaje de Indicadores del Factor Exámenes**

INDICADOR	MEDIA
ECEA 5	2,04
ECEA 6	2,81
ECEA 7	2,48
ECEA 8	2,58

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación al factor exámenes, los ítems no superan un puntaje de tres, el ítem con mayor puntaje es ECEA 6 (Cuando tengo exámenes) con una $M= 2,81$, lo que significa que los estudiantes sienten tensión algunas veces. Además, se identifica que el ítem ECEA 5 (Al hablar de los exámenes) es el que presenta menor puntaje, por lo que se considera menos estresante.

Cuadro n° 15

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Carencia de valor de los contenidos

INDICADOR	MEDIA
ECEA 22	2,56
ECEA 23	2,41
ECEA 24	1,97
ECEA 25	2,07

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

Según los resultados, se puede observar que ningún ítem alcanza una puntuación igual o mayor a 3, lo que significa que los estudiantes presentan estas situaciones algunas veces o nunca. Se identifica que el ítem ECEA 22 (Los temas tienen poco que ver con mis expectativas.) es el que presenta mayor puntaje con una media de 2,56. Este factor no presenta ningún riesgo para los estudiantes de enfermería.

Cuadro n° 16

Título: Puntaje de Indicadores del Factor Dificultad de participación

INDICADOR	MEDIA
ECEA 45	2,35
ECEA 47	2,33
ECEA 48	2,34

Fuente de información: Instrumento de recolección de datos dirigido a los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería del ciclo II año 2018

En relación al factor dificultad de participación, el ítem que se considera como más amenazante es ECEA 45 (Porque no tengo posibilidad de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de los módulos del plan de estudios.) con una M= 2,35, lo que significa que los estudiantes sienten inquietud algunas veces. Además, se identifica que el ítem ECEA 48 (Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría) es el que presenta menor puntaje, por lo que se considera menos estresante, lo cual no causa mayor estrés.

5.2. Comprobación de hipótesis

5.2.1. Hipótesis Específica n°1

Los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan más de un factor estresor con un puntaje mayor de 3.

N°	FACTOR ESTRESOR	PUNTAJE (MEDIA)	Menor a 3	Mayor a 3
1	Deficiencias metodológicas del profesorado	3,05		✓
2	Sobrecarga académica del estudiante	2,44	✓	
3	Creencias sobre el rendimiento académico	2,41	✓	
4	Intervenciones en público	2,58	✓	
5	Clima social negativo	2,26	✓	
6	Exámenes	3,30		✓
7	Carencia de valor de los contenidos	2,25	✓	
8	Dificultad de Participación	2,34	✓	

Los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan dos factores estresores con un puntaje mayor a 3: Factor n°6 Exámenes (M= 3,30) y el n°5 Deficiencias metodológicas del profesorado (M= 3,05). Por lo que se acepta la Hipótesis Especifica y se rechaza la Hipótesis Nula.

5.2.2. Hipótesis Específica n°2

El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan un nivel alto de síndrome de burnout.

Aspecto	Frecuencia			
	Sí	%	No	%
Nivel Alto	148	97,37%	4	2,36%
Total	148	97,37%	4	2,36%

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{97,37}{1} = 97,37\% = \text{Si}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{2,36}{1} = 2,36\% = \text{No}$$

Al aplicar la media aritmética porcentual se comprobó que 97,37% de los Estudiantes de Enfermería presentan un nivel alto de Síndrome de Burnout, mientras que un 2,36% presenta un nivel bajo de Síndrome. Por lo que se acepta la Hipótesis específica y se rechaza la Hipótesis Nula.

5.2.3. Hipótesis Específica nº3

El 70% de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador presentan una dimensión con nivel alto de síndrome de burnout.

Nº	Aspecto	Dimensión Agotamiento			
		Si	%	No	%
1	Nivel Alto	122	80.26%	30	19.73%
	Total	122	80.26%	30	19.73%

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{80,26}{1} = 80,26\% = \text{Si}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{19,73}{3} = 19,73\% = \text{No}$$

Nº	Aspecto	Dimensión Despersonalización			
		Si	%	No	%
1	Nivel Alto	16	10,52%	136	89,47%
	Total	16	10,52%	136	89,47%

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{10,52}{1} = 10,52\% = \text{Si}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{89,47}{3} = 89,47\% = \text{No}$$

Nº	Aspecto	Falta de realización personal			
		Si	%	No	%
1	Nivel Alto	10	6,58%	142	93.42%
	Total	10	6,58%	142	93.42%

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{6,58}{1} = 6,58\% = \text{Si}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fi}{n} = \frac{93,42}{3} = 93,42\% = \text{No}$$

Al aplicar la media aritmética porcentual se comprobó que los Estudiantes de Enfermería presentan la dimensión de agotamiento con nivel alto de síndrome de burnout en un 80,26%, por lo que se acepta la Hipótesis específica y se rechaza la Hipótesis Nula.

5.3. Análisis de resultados

El estudio descriptivo sobre Estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018, contó con una muestra total de 152 estudiantes, 38 estudiantes por cada módulo; siendo el 78% del sexo femenino y el 22% masculino, donde las edades de la mayoría de los estudiantes se encuentran entre 20 a 25 años. Se obtuvieron los siguientes resultados:

Según los objetivos planteados se identificaron los factores estresores más alterados de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, dentro de los cuales se encuentran las deficiencias metodológicas del profesorado y los exámenes; siendo estos los de mayor puntaje. Mediante la comprobación de hipótesis se aceptó la hipótesis específica, debido a que los estudiantes perciben con mayor frecuencia (casi siempre o siempre) estos factores estresores.

Mediante la aplicación de la escala tridimensional del Síndrome de Burnout, se determinó que los estudiantes obtuvieron un nivel alto de Síndrome de Burnout. En la comprobación de hipótesis se aceptó la hipótesis específica, con un porcentaje de 97,37%. Se mostró que los estudiantes durante el periodo académico se exponen continuamente a situaciones estresantes, que lo pueden llevar al estrés crónico lo cual puede afectar su salud mental.

La dimensión más afectada del Síndrome de Burnout es el agotamiento emocional, con porcentaje de 80,26%, dentro de las cuales los estudiantes expresan sentirse agotados por las actividades académicas, cuando tienen que afrontar otro día en la universidad o ir a clases todo el día, al final del día en la universidad y manifiestan sentirse exhaustos de tanto estudiar. Por lo que es importante tomar medidas pertinentes para enfrentar el estrés.

Al analizar los resultados además se pudo observar que los cuatro módulos en estudio mantienen nivel alto con similar puntaje de Síndrome de Burnout, sin embargo, el módulo VI presentan el mayor puntaje ya que los 38 estudiantes que participaron obtuvieron un nivel alto. De acuerdo al plan de estudio de la carrera, este módulo se titula: Intervención de enfermería en el adulto con problemas médico-quirúrgico de alto riesgo, tomando en cuenta

los factores económicos, ideológicos y biopsicosociales que lo determinan. Contiene 20 unidades valorativas, con cuatro componentes en la formación: Clases Teóricas, Clases Prácticas en Laboratorio, Investigación y Prácticas Clínicas, las cuales se realizan en rotaciones divididas en las áreas de: Psiquiatría, Unidad de Cuidados Intensivos y Centro Quirúrgico.

En relación a los estresores académicos más alterados en los estudiantes, se identificó que dentro del factor n°1 deficiencias metodológicas del profesorado, el ítem más sobresaliente es ECEA 19 (Cuando el docente da por hecho que tenemos conocimientos que no tenemos) con una media igual a 3,49; el factor n°6 exámenes, presenta como ítem más sobresaliente el ECEA 6 (Cuando tengo exámenes) con una media de 2,81, lo cual significa que a los estudiantes les genera estrés o los pone nerviosos casi siempre.

Por lo tanto, las hipótesis de la investigación fueron aceptadas y al contar con datos objetivos y confiables, es estudio servirá como base para futuras investigaciones relacionadas con el tema, ya que se evidenció que los estudiantes presentan síndrome de burnout en un nivel alto y los factores estresores alterados.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

En relación al estudio sobre Estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, se concluye que:

Los estudiantes de enfermería identificaron que hay factores estresores que les generan más estrés en el ámbito académico, entre los identificados están los relacionados a la metodología y exámenes, los cuales los pone más nerviosos o tensos al momento de enfrentarlos.

En el estudio se determinó que la mayor parte de la población de estudiantes mantiene un nivel alto de Síndrome de Burnout según la escala tridimensional del Síndrome de Burnout estudiantil.

Según el Instrumento de Maslach Burnout Inventory Student Survey, de los estudiantes de Enfermería, presentan las tres dimensiones alteradas, siendo la dimensión más afectada la del agotamiento emocional.

Los estudiantes de los módulos activos de la carrera de Licenciatura en Enfermería, mantienen niveles similares de estrés, ya que la carrera tiene diversas situaciones estresantes en el ámbito académico, debido a la complejidad de los contenidos, la responsabilidad de la profesión y la aplicación del conocimiento científico al cuidado del paciente de manera integral.

6.2. Recomendaciones

Al ser aceptadas las hipótesis específicas, se identificó que los estudiantes presentan un nivel alto de Síndrome de Burnout y que existen estresores académicos específicas que lo generan, por lo que se recomienda lo siguiente:

A los estudiantes de la Carrera en Enfermería:

Planificar su tiempo de estudio, evaluaciones y otras actividades relacionadas con el ámbito académico.

Clasificar adecuadamente las actividades académicas según su prioridad.

Aplicar programas o actividades relacionadas a la prevención y manejo del estrés.

Utilizar estrategias para disminuir su nivel de estrés evitando que a mediano o largo plazo pueda generar estrés crónico.

Practicar el autocuidado y actividades propias del estudiante para prevenir o reducir el estrés.

A la Carrera de licenciatura en enfermería:

Apoyar los programas relacionados a los estresores académicos, manejo y afrontamiento del estrés académico.

Ser accesible ante las consultas o dudas de los estudiantes sobre temas académicos.

Implementar técnicas o estrategias que faciliten la comprensión de las temáticas.

A las autoridades de la Universidad de El Salvador:

Brindar apoyo a los estudiantes que presentan problemas de estrés académico.

Implementar el desarrollo de programas para la prevención y manejo del estrés beneficiando a la población estudiantil.

Promover el autocuidado de los estudiantes para evitar el Síndrome de Burnout.

A futuros investigadores:

Retomar la temática en nuevos estudios, para dar posibles soluciones, ya que se identificó que el Síndrome de Burnout y los estresores académicos se encuentran presentes en los estudiantes de enfermería.

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Berrío N. “Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquía.” [Internet] 2011; Vol.3 no.2 [Consultado 26 septiembre del 2018] Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
2. Barraza A. “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.” [Internet] 2006; [Consultado 26 septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estrés-académico-modelo-conceptual/>
3. Lavín G. Figueroa M. “Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista chilena de neuro-psiquiatría.” [Internet] 2005; v.43 n.1: 25-32 [Consultado 26 septiembre del 2018] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000100004
4. Cadenas J. Flores J. Vaquerano D. “Estrés académico que prevalece en los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador.” [Tesis para optar al título Licenciada en Enfermería] San Salvador: Universidad de El Salvador; 2015
5. Smirnov A. SLRANLBMT. Psicología. Primera ed. Villa F, editor. Moscú, Rusia: Traducción por Editorial Grijalbo, México; 1960.
6. Gómez, V.R. “Prevalencia del Síndrome de Burnout en el Personal de Enfermería de Zona Norte del Gran Buenos Aires”. 2014. [Artículo en Internet] Consultado el 26 de septiembre de 2018. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC119680.pdf>
7. Grau, A. Flitchtentrei, D. “Influencia de Factores Personales, Profesionales y Transnacionales en el Síndrome de Burnout en personal Sanitario Hispanoamericano y Español.” [Artículo en Internet]. Consultado el 25 de marzo de 2018. Disponible en: <https://www.intramed.net/UserFiles/archivos/burnout.pdf>

8. Barlem, J.G. Lunardi, V. L., “Síndrome de Burnout En Estudiantes de Pregrado de Enfermería de una Universidad Pública” [Artículo en Internet] Consultado el 08 de octubre de 2018. Disponible en: www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-avance-resumen-burnout-estudiantes-enfermeria-una-universidad-S2007505717301825#bib0060
9. Aguilera, C. “Sobrecarga laboral en el personal de enfermería.” 2012. [Online] Consultado el 04 de marzo de 2018. Disponible en: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5863/aguilera-carina.pdf
10. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media-superior. [Internet] 2005; [Consultado 26 septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.Pdf>
11. Girón A. Lozano D. Síndrome de desgaste laboral y sus efectos en el ambiente laboral del personal de salud del Hospital Nacional San Rafael [Tesis para optar al título de Doctor en Medicina] San Salvador: Universidad Dr. José Matías Delgado; 2013.
12. Martínez, E.S. Díaz, D.A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Internet] 2007; [consultado el 26 de septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.ueaemex.mx/src/inicio/Art/PdfRed.jsp?iCve=83410203>.
13. Arcia S. Barrera R. Salazar E. Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la facultad multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador. [Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología] Santa Ana: Universidad de El Salvador; 2010
14. Huayhua Vargas KY. Influencias del Síndrome de Burnout en el rendimiento académico de los estudiantes de la Clínica Odontológica de Perú. Revistas uancv [Online]. 2016. Acceso 28 de marzo de 2018. Disponible en: revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/viewFile/329/273.

15. Fernández, J.A. El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? [Online]. 2003. Acceso 28 de marzo de 2018. Disponible en: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41187246/Stress_at_work_a_new_risk_factor._What_d20160114-31887-aavgme.pdf20160115-19908-hnni9q.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1554312349&Signature=f4H5%2BSEImGmZd4CIhRpWv6Ud1bY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DStress_at_work_a_new_risk_factor._What.pdf
16. RWJ. Neufeld. Psicopatología y Stress. S.A Barcelona Ediciones Toray. 1984.
17. Organización Mundial de Salud (OMS). La organización del trabajo y el estrés. [Internet]. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/. [En español: consultado, 01 septiembre 2018]
18. Pérez J. Echauri M. Salcedo A. El estrés [Internet] 2002 [Consultado 02 de septiembre del 2018] Disponible en: <http://files.sld.cu/files/2014/7/estresfolleto>
19. Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. [Internet] 2007; [consultado 18 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>.
20. Mosquera G. El Estrés en el proceso de formación de los estudiantes del Internado Rotativo en sus prácticas clínicas de la Carrera de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador [Tesis para optar al título Licenciada en Enfermería] Quito: Universidad Central del Ecuador; 2016
21. Más R, Escribá V, Cárdenas M. Estresores laborales percibidos por el personal de enfermería hospitalario: un estudio cualitativo. [Internet]. Disponible en: http://archivosdeprevencion.com/view_document.php?tpd=2&i=1012 [En español: consultado 30 agosto 2018].
22. Hallugan F. Estrés y estresores. [Internet]. [En español: consultado 30 agosto 2018] Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/estresyestresores.htm>

23. De Miguel y Arias. La evaluación del rendimiento académico en la enseñanza universitaria. *Revista de Educación*. [Internet] 1999 [Consultado 21 de septiembre del 2018]; vol. 320: 353-377 Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/7982/19/0>
24. Dyrbye LN. Thomas MR. Shanafelt TD. Revisión sistemática de la depresión, la ansiedad y otros indicadores de angustia psicológica entre los estudiantes de medicina de EE. UU. Y Canadá. *Academia de Medicina*. [Internet] 2006 [Consultado el 21 de septiembre del 2018]; 81 (4): 354-73 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16565188>
25. Osorio M. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. [Internet] 2018 [Consultado 22 de septiembre del 2018] Disponible en: <http://uchile.cl/u114600>
26. Cabanach R. Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. [Internet] 2016 [Consultado 22 de septiembre del 2018]; 7, 41-50 Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-los-S2171206916300138#bib0060>
27. Zamora Auñón P., González Barón M., Espinosa Arranz E. Concepto e historia del síndrome de agotamiento profesional. [Internet]. 2008. Consultado el 3 de marzo de 2018. Disponible en: <http://media.axon.es/pdf/68535.pdf>
28. Velasco V. Córdova S. Suárez G. Síndrome de desgaste estudiantil (Burnout) y su asociación con ansiedad y depresión en alumnos de una Escuela de Enfermería. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. [Internet] 2013 [Consultado 22 de septiembre del 2018] Disponible en: <http://ride.org.mx/1-11/index.php/RIDSESECUNDARIO/article/download/180/175>
29. Saborio L. Hidalgo L. Síndrome de Burnout. [Online]; 2015. Acceso 23 de septiembre de 2018. Disponible en: www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1409-00152015000100014

30. Yuri R. Estudio Unidimensional del Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas Holguín, Cuba. [Online]; 2008. Acceso 05 de marzo de 2018. Disponible en: www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009.
31. Uribe M. Burnout en Estudiantes de enfermería de una universidad privada. [Online]; 2016. Acceso 05 de marzo de 2018. Disponible en: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716300825/pdfft?md5=54ea3a8b544e23f42b679a7885f72cd4&pid=1-s2.0-S2007505716300825-main.pdf.
32. López DS. Estrés y Burnout en Estudiantes de Enfermería. [Online]; 2015. Acceso 29 de marzo de 2018. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/11831>.
33. Rodríguez C. Burnout académico. Revista de psicología y tendencias. [Internet] 2016. Acceso 23 de octubre del 2018. Disponible en: <https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/burnout-academico-que-es-y-por-que-aparece/>
34. Mingote C. Pérez G. Estrés en la enfermería. 1ra Edición. Madrid: Díaz de Santos; 2013
35. Velez C. Hernández S. Manifestaciones del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina [Artículo Editorial] Vol.18, 77-83. Ciudad de México; 2016 Disponible en: www.medigraphic.com/pdfs/amf-2016
36. Observatorio Metodología Enfermera [Internet]. Madrid. 2013. Disponible en: http://www.ome.es/04_01_desa.cfm?id=391#ancla10 [En español: consultado, 01 septiembre 2018]

COSTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Resma de papel bond	3	\$5.000	\$15.00
Lapiceros	8	\$0.35	\$2.80
Fólderes	10	\$25.00	\$2.50
Fotocopias de instrumentos	152	\$0.24	\$36.50
Digitado del informe	-	\$15.00	\$15.00
Internet	-	\$25.00	\$100.00
Impresión del informe	-	\$40.00	\$40.00
Anillado del informe	-	\$2.50	\$15.00
USB	3	\$ 10	\$30
Sub total			\$256,80
Imprevisto 10%			\$25,68
Total			\$282,48

ANEXOS

Anexo N° 1: Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

TEMA:

Investigación sobre Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

POR:

Cerón Mónico, Glenda Carolina

Ramos Juárez, Rosa Evelyn

Pérez Pérez, Dimas Misael

DOCENTE DIRECTOR:

Lic. Tobías Ernesto Rivas

**Documento de Consentimiento Informado para los estudiantes de la carrera de
Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador**

Investigadores:

Cerón Mónico, Glenda Carolina

Ramos Juárez, Rosa Evelyn

Pérez Pérez, Dimas Misael

Institución: Universidad de El Salvador

Nombre de la propuesta: Investigación sobre Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

PARTE I: Información:

1. Introducción:

Los egresados de la carrera de Licenciatura en Enfermería del año 2018 le invitan a participar en la investigación y puede preguntar sobre sus inquietudes.

2. Propósito de la investigación:

Conocer los Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los y las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

3. Tipo de intervención de Investigación:

Descriptiva - transversal, se utilizará el Cuestionario como herramienta para la recolección de datos.

4. Selección de participantes

Se le ha seleccionado debido a que usted estudia la carrera de Licenciatura en Enfermería, y pertenece a uno de los módulos en estudio.

5. Participación Voluntaria

Como seleccionado usted puede elegir participar o no de la investigación, si en algún momento le resulta incómodo o inadecuado. No se le obligará en ningún momento a participar. No habrá consecuencia desfavorable en caso de no aceptar su participación en el estudio.

6. Duración

La investigación en total durará dos meses, sin embargo, la aplicación del instrumento se realizará en 15 minutos.

7. Riesgos

La investigación no pretende causar algún daño para el estudiante de enfermería en el desarrollo de sus actividades ni causar desventajas de ninguna índole. Además, la investigación no conlleva ningún tipo de riesgos.

8. Beneficios.

Dicha investigación beneficiará a:

1. A las autoridades de la institución, debido a que podrán identificar los Estresores Académicos más alterados de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería
2. Al estudiante de la Licenciatura en Enfermería, para conocer el Síndrome de Burnout que poseen.

9. Confidencialidad:

El proceso será estrictamente confidencial su nombre no será utilizado en ningún informe. La decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.

10. Derecho a negarse o retirarse.

Si decide participar en el estudio puede retirarse voluntariamente en el momento que lo desee, pudiendo informar o no las razones de su decisión la cual será respetada en su integridad.

11. A quién contactar

En caso de dudas al respecto de la investigación, puede consultarnos por los siguientes medios:

Dimas Misael Pérez Tel: 7346-0228 email: dmisael@hotmail.es

La propuesta de investigación ha sido ampliamente revisada y aprobada por docentes experimentados.

PARTE II: Formulario de Consentimiento

He leído la información de la investigación sobre los estresores académicos y el Síndrome de Burnout en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, en la que me proporcionarán un cuestionario, y consiento voluntariamente participar en ella, entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte de ninguna manera.

FIRMA: _____

FECHA: _____

Anexo N° 2: Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA



Objetivo de la investigación:

Conocer los Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018.

Indicaciones:

- Llenar el formulario con lapicero AZUL.
- Marque con una ‘X’ el espacio correspondiente según considere.
- Dispone de 15 minutos para responder.
- La información obtenida es de carácter confidencial.

Fecha: _____

A. DATOS GENERALES

1. Edad: _____

2. Sexo: Masculino Femenino

3. Módulo: IV VI VIII X

Instrumento de Maslach Burnout Inventory - Student Survey

Preguntas	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
	0	1	2	3	4	5	6
1. Las actividades académicas me tienen emocionalmente agotado.							
2. Estoy cansado cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad							
3. Estudiar o ir a clases todo el día me genera tensión.							
4. Me encuentro agotado físicamente al final del día en la universidad							
5. Estoy exhausto de tanto estudiar							
6. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles							
7. Dudo de la importancia y valor de mis estudios							
8. He perdido interés en la carrera							
9. He perdido entusiasmo en la carrera							
10. Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mi carrera							
11. Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad							
12. En mi opinión soy un buen estudiante							
13. Me motiva al lograr objetivos en mi carrera							
14. Durante las clases, tengo la seguridad que soy eficaz en la finalización de las cosas.							
15. He aprendido muchas cosas interesantes durante la carrera.							
Total							

Escala de estresores académicos

Estresores	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando...	1	2	3	4	5
1. Me preguntan en clase.					
2. Si tengo que hablar en voz alta.					
3. Al pasar a la pizarra					
4. Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo.					
5. Al hablar de los exámenes					
6. Cuando tengo exámenes.					
7. Mientras estudio para los exámenes					
8. Cuando se acercan las fechas de los exámenes					
9. Si tengo que dar una opinión en público.					
10. Cuando el docente nos examina de un modo poco coherente.					
11. Cuando los docentes no se ponen de acuerdo entre ellos.					
12. Cuando no me queda claro cómo he de estudiar un tema.					
13. Cuando no tengo claro que exige el módulo					
14. Cuando los docentes plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí.					
15. Cuando el docente no explica de forma clara que es lo que tenemos que hacer.					
16. Cuando el docente deja trabajos, actividades o tareas que no son coherentes con la clase.					
17. Cuando los docentes esperan de nosotros cosas diferentes.					

Estresores	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando...	1	2	3	4	5
18. Cuando el docente espera que sepamos cosas que no nos han enseñado.					
19. Cuando el docente da por hecho que tenemos conocimientos que no tenemos.					
20. Cuando el docente plantea exámenes claramente incongruentes con lo enseñado.					
21. Cuando falta coherencia entre los contenidos de los distintos temas..					
22. Los temas tienen poco que ver con mis expectativas.					
23. Las clases tienen escaso interés.					
24. Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura.					
25. Las clases a las que asisto son poco prácticas.					
26. Por no saber si el ritmo de aprendizaje es el adecuado.					
27. Por el excesivo número de módulos que integran el plan de estudios de mi carrera					
28. Porque los resultados obtenidos en las evaluaciones no reflejan mi preparación ni el esfuerzo desarrollado.					
29. Por las exigencias excesivas y variadas que me hacen.					
30. Porque rindo por debajo de mis conocimientos.					
31. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente.					
32. Por cumplir los plazos o fechas determinadas de las tareas.					

Estresores	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando...	1	2	3	4	5
33. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase.					
34. Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas.					
35. Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio.					
36. Porque no dispongo de tiempo para estudiar.					
37. Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.					
38. Por la excesiva carga de tareas que debo atender.					
39. Por el excesivo número de horas de clase diarias.					
40. Por el ritmo de estudio que se nos exige.					
41. Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado.					
42. Porque no sé cómo hacer bien algunas actividades relacionadas a la carrera.					
43. Porque no se reconoce mi esfuerzo y mi trabajo.					
44. Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.					
45. Porque no tengo posibilidad de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de los módulos del plan de estudios.					
46. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal.					
47. Por no poder opinar sobre el procedimiento de evaluación de los módulos del plan de estudios.					

Estresores	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
Me pongo nervioso/a o me inquieto cuando...	1	2	3	4	5
48. Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.					
49. Por los conflictos en las relaciones con docentes y compañeros.					
50. Por la excesiva competitividad existente en clase.					
51. Por la falta de apoyo de los docentes.					
52. Por la falta de apoyo de los compañeros.					
53. Por la ausencia de un buen ambiente en clase.					
54. Por la existencia de favoritismo en clase.					
Total					

Anexo N° 3: Términos básicos

Agotamiento: Cansancio muy grande. Límite de la capacidad.

Autoestima: Es la valoración positiva o negativa que el individuo tiene de sí mismo.

Cansancio Físico: Falta de fuerzas que resulta de haberse fatigado.

Cansancio Mental: Fatiga que provoca depresión y falta de claridad.

Causas: Del latín causa, son los fundamentos o el comienzo de una situación determinada, es la primera instancia a partir de la cual se desarrollan los efectos o consecuencias de alguna problemática u enfermedad.

Despersonalización: Indiferencia y actitudes distantes respecto a los objetivos y utilidad del trabajo que desempeña el afectado.

Enfoque: es el punto de vista que se toma para realizar un análisis, una investigación, una teorización.

Escala: Serie de divisiones con que se marcan el valor, grado o magnitud que puede medir un instrumento.

Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de algún rendimiento muy superior a lo normal.

Estresores: Son factores estresantes que pueden relacionada a una situación individual, en especial con las exigencias de rendimiento a la que cada uno es sometido.

Estrés crónico: Se describe como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento mental o emocional que genera cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles, que pueden ocasionar un daño en la salud del individuo.

Estresores Académicos: Son factores causantes de tensión excesiva, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje.

Fatiga: Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental.

Manifestaciones: Son elementos subjetivos, señales percibidas únicamente por el individuo, por ejemplo, cansancio, debilidad o fatiga.

Muestra: Es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades sobre el cual se recolectan datos para ser sujetos a un estudio de investigación.

Realización personal: satisfacción por superar los obstáculos para llevar a cabo los objetivos y cumplir logros y metas.

Síndrome: Conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de una enfermedad o de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad.

Síndrome de Burnout: Estrés o estado de agotamiento físico, emocional o mental que enfrenta el individuo.

Sobrecarga: Es el efecto de saturación u ocupación completa de una actividad que impide su funcionamiento normal.

Variable: son los conceptos que forman enunciados de un tipo particular denominado hipótesis. Fenómeno a la que se le va a evaluar su capacidad para influir, incidir o afectar a otras variables.

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS ACADEMICO EN
LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.**

PRESENTADO POR:

Cerón Mónico, Glenda Carolina

Ramos Juárez, Rosa Evelyn

Pérez Pérez, Dimas Misael

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, JUNIO 2019

INDICE

Contenido	Pág.
Introducción	iii
I. Justificación	5
II. Generalidades del programa	7
III. Objetivos.....	8
2.1. Objetivo general:.....	8
2.2. Objetivos específicos:	8
IV. Metas.....	9
V. Recursos	10
VI. Metodología del programa.....	11
6.1. Temario del programa de prevención y manejo del estrés.....	12
6.2. Metodologías para el desarrollo de los temas.	12
VII. Estrategias individuales para reducir el agotamiento emocional, el estrés durante los exámenes y las metodologías del profesorado.....	13
VIII. Costos de programa.....	16
IX. Cronograma de actividades.....	17
X. Fuentes de información.....	18
Anexos	
N°1: Generalidades del estrés	
N°2: Factores estresantes	
N°3: Técnicas y estrategias para prevenir y manejar el estrés ante los exámenes y metodologías del profesorado.	
N°4: Prevención y manejo del agotamiento emocional	

INTRODUCCIÓN

Los estresores académicos son aquellos factores que generan tensión excesiva, cuando una persona está en periodo de aprendizaje, a los cuales cada individuo responde de diferente forma, algunos tienen mayor capacidad de afrontarlos, cuando este proceso no es eficaz pueden producir estrés crónico.

El Síndrome de Burnout, es considerado como el desgaste o agotamiento físico y mental, es un problema de gran repercusión en las personas a nivel mundial. En El Salvador ha sido estudiando en el ámbito laboral, no obstante esta problemática puede presentarse en diversas situaciones a lo largo de la vida, entre estas el Síndrome de Burnout estudiantil.

El Síndrome de Burnout es el estado de agotamiento físico emocional y cognitivo por el involucramiento prolongado a situaciones generadoras de estrés que tienen gran impacto en el estudiante, sobre todo en estudiantes universitarios que enfrentan mayor carga académica.

El estudio descriptivo realizado sobre Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador en el periodo comprendido entre Noviembre a Diciembre del año 2018, en la cual los resultados mostraron que los estudiantes presentan diversos estresores académicos, donde se identificaron los factores estresores más alterados de los estudiantes son las deficiencias metodológicas del profesorado y los exámenes.

Mediante la aplicación de la escala tridimensional del Síndrome de Burnout, se determinó que los estudiantes obtuvieron un nivel alto de Síndrome de Burnout. Se aceptó la hipótesis específica, con un porcentaje de 97,37% que mostró que los estudiantes durante el periodo académico se exponen continuamente a situaciones estresantes.

Además se identificó que la dimensión más afectada del Síndrome de Burnout es el agotamiento emocional, con porcentaje de 80,26%, dentro de las cuales los estudiantes expresan sentirse agotados por las actividades académicas, cuando tienen que afrontar otro día en la universidad o ir a clases todo el día. Según los resultados de la investigación se pudo observar que los cuatro módulos en estudio presentaron un nivel alto con similar

puntaje, por lo que se desarrolla el Programa de prevención y manejo del estrés académico, donde se plantean medidas de prevención y afrontamiento al estrés las cuales son consideradas como las estrategias para disminuir la problemática en los estudiantes.

El Programa de prevención y manejo del estrés académico se estructura de la siguiente forma:

Apartado I. La justificación donde se muestra la importancia de la realización del programa.

Apartado II. Se presenta la descripción del programa de prevención y manejo del estrés académico.

Apartado III. Comprende los objetivos generales y específicos, que sirven como guía para el programa y muestran las metas que se pretenden a alcanzar.

Apartado V. Los recursos disponibles.

Apartado IV. Metodología a utilizar para la ejecución.

Apartado VIII. Fuentes de referencia, se citan las diferentes fuentes del material consultado.

Además, se incluyen los costos del programa y cronograma. Finalizando con los Anexos que incluyen los planes educativos de los temas a implementar.

I. JUSTIFICACIÓN

En la investigación de Estresores Académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, se observó que los estudiantes presentan diversos estresores académicos, los más afectados son los factores de deficiencias metodológicas del profesorado y los exámenes, dentro del factor n°1 deficiencias metodológicas del profesorado, el ítem más sobresaliente es ECEA 19 (Cuando el docente da por hecho que tenemos conocimientos que no tenemos) con una media igual a 3,49; el factor n°6 exámenes, presenta como ítem más sobresaliente el ECEA 6 (Cuando tengo exámenes) con una media de 2,81, lo cual significa que a los estudiantes les genera estrés o los pone nerviosos siempre.

Además se identificó que la mayor parte de la población estudiantil de la Licenciatura mantiene un nivel alto de Síndrome de Burnout, siendo la dimensión de Agotamiento emocional la más afectada con un porcentaje de 80,26%, dentro de las cuales los estudiantes expresan sentirse agotados por las actividades académicas, cuando tienen que afrontar otro día en la universidad o ir a clases todo el día, al final del día en la universidad y manifiestan sentirse exhaustos de tanto estudiar.

Los estudiantes de Enfermería durante el periodo académico se exponen continuamente a situaciones estresantes, al sentirse agotados por las actividades académicas, por lo cual es importante la aplicación del Programa de prevención y manejo del estrés para el propósito de prevenir el estrés ante el agotamiento emocional causado por la jornada académica, exámenes y metodología del profesorado en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Es novedoso ya que en la universidad no se conoce sobre la existencia de un programa para la prevención el manejo del estrés dirigido a los estudiantes. Es interesante porque es un problema que los estudiantes enfrentan a diario en su vida académica y que muchas veces no saben cómo prevenir o manejar el estrés.

Es factible ya que se cuenta con la disponibilidad de recursos para su desarrollo, y el apoyo de los docentes de la Carrera de la Licenciatura de Enfermería y los estudiantes. Es viable

ya que se cuenta con conocimiento de profesionales accesibles y expertos en temas relacionados al estrés dentro de la universidad. Es de gran magnitud ya que la mayor parte de los estudiantes sufren de estrés, debido a diversos factores estresantes en su ámbito universitario.

Es de trascendencia porque la problemática puede continuar presentándose o aumentar a través de los años. El programa beneficiará directamente a los estudiantes ya que podrán conocer medidas de prevención, manejo y afrontamiento del estrés académico, lo cual contribuirá a reducir el agotamiento emocional, estrés durante los exámenes y las metodologías del profesorado durante el desarrollo de los contenidos.

II. GENERALIDADES DEL PROGRAMA

- Nombre del Programa:

Programa de Prevención y Manejo del Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

- Lugar de la ejecución:

Aulas de Enfermería (A-B Y C) de la Universidad de El Salvador.

- Equipo responsable y disponible:

Estudiantes de Enfermería

Expertos invitados en los temas.

- Generalidades de la metodología

Los Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería realizarán coordinaciones para gestionar el desarrollo de los temas y actividades por expertos (Docentes, psicólogos, médicos u otros) e implementar medidas de prevención y manejo del estrés académico que ha sido identificado en la población estudiantil, a través de actividades educativas o estrategias como ponencias, talleres y capacitaciones sobre el tema o relacionadas con el manejo adecuado del estrés académico.

Además el estudiante debe realizar actividades individuales que ayuden a reducir el agotamiento emocional y afrontar de una mejor manera el estrés durante los exámenes y las metodologías del profesorado.

III. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL:

Prevenir y Manejar el estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El salvador.

2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover medidas para la prevención del estrés académico.
- Brindar estrategias y técnicas para reducir agotamiento emocional, estrés durante los exámenes y metodologías del profesorado, de los estudiantes de la carrera de Licenciatura de Enfermería.
- Proporcionar metodologías, recursos y actividades que favorezcan al manejo del estrés de los estudiantes.

IV. METAS

- Que el estudiante de enfermería aplique el Programa de prevención y manejo del estrés, para prevención del estrés académico.
- Que los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería conozcan las técnicas y estrategias para reducir el agotamiento emocional, estrés durante los exámenes y metodologías del profesorado.
- Que los estudiantes realicen actividades que favorezcan la prevención y manejo adecuado del estrés.

V. RECURSOS

Recursos Humanos:

- Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.
- Profesionales expertos en la temática.

Recursos Materiales:

- Carteles
- Plumones
- Páginas de colores
- Fotocopias e impresiones
- Computadora
- Proyector
- Otros.

VI. METODOLOGIA DEL PROGRAMA

Para que el Programa de prevención y manejo del estrés académico se lleve a cabo, los estudiantes o coordinadores de cada módulo deberán realizar gestiones con profesionales expertos en las temáticas sobre el estrés (Docentes, psicólogos, médicos u otros).

A través de las gestiones correspondientes el programa se dará a conocer a los estudiantes de los diferentes módulos de la carrera de la Licenciatura de Enfermería, donde se proporcionara las fechas acordadas para el desarrollo de estrategias como ponencias, talleres y capacitaciones sobre el tema o relacionadas con la prevención y el manejo adecuado del estrés académico.

Las actividades serán realizadas en horarios adecuados según la organización de cada ciclo académico para evitar interferencias con otras actividades curriculares.

Además el estudiante deberá practicar actividades individuales que favorezcan a la reducción del agotamiento emocional, estrés durante los exámenes y metodologías del profesorado.

Los estudiantes evaluarán al finalizar cada actividad o ponencias sobre las temáticas y también deberán realizar una autoevaluación para verificar si se han realizado correctamente las actividades individuales, estableciendo el nivel de beneficio obtenido sobre el Programa de prevención y manejo del estrés. Según los resultados obtenidos y necesidades de los involucrados.

6.1. TEMARIO DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS.

Numero de tema	Temáticas a desarrollar
Tema n° 1	Generalidades del estrés
Tema n° 2	Factores estresantes
Tema n° 3	Técnicas y estrategias para prevenir y manejar del estrés ante el agotamiento emocional, exámenes y metodologías del profesorado.
Tema n° 4	Prevención y manejo del agotamiento emocional

6.2. METODOLOGÍAS PARA EL DESARROLLO DE LOS TEMAS.

Actividades	Descripción
Orador invitado	Presentación acerca de un tema por un experto, donde debe proporcionar a los estudiantes los subtemas que deben cubrirse y los puntos más importantes sobre el tema.
Videos Educativos	Se muestran videos cortos de diferentes situaciones o casos a los estudiantes, donde posteriormente deberán identificar el problema, describir el ambiente, finalizando con una pequeña reflexión o comentar posibles soluciones.
Dramatizaciones	Se organiza a los estudiantes en pequeños grupos, luego se les entrega un problema o caso, deberán simular de forma creativa los acontecimientos de la situación, representando diferentes personajes. El público identificara la moraleja o mensaje del drama.
Pantomima	Se formaran pequeños grupos, donde se representaran situaciones a través de mímicas o gestos, que deberán ser identificadas por los demás. Este tipo de actividad proporciona diversión al aprendizaje.
Películas educativas	Se presentan películas educativa si el tema lo amerita, donde los estudiantes identifiquen los puntos más importantes sobre el tema al cual va dirigido la película.

Juegos/Dinámicas	Juegos u otras técnicas utilizadas durante una clase o reunión para reducir el estrés, incentivar a la participación y facilitar la comprensión de los objetivos de aprendizaje.
Salidas	Se planificará una salida por ciclo, donde se visitaran lugares agradables para convivir entre docentes y compañeros de estudio, lo cual fortalecerá el compañerismo y un ambiente sano.
Convivio	En fechas especiales se realizará una reunión de estudiantes donde se realicen pequeñas dinámicas y al finalizar se comparte un refrigerio, desayuno o almuerzo.
Encuentros deportivos-recreativos	Prácticas o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (con diversidad de deportes para todos los participantes o un deporte popular).

VII. ESTRATEGIAS INDIVIDUALES PARA REDUCIR EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL, EL ESTRÉS DURANTE LOS EXAMENES Y LAS METODOLOGÍAS DEL PROFESORADO.

AGOTAMIENTO EMOCIONAL	
Nº	Actividades
1	No preocuparse por situaciones que están fuera de su alcance
2	Expresar a alguna persona de confianza sus sentimientos y emociones ante problemas o situaciones que generan estrés en la universidad.
3	Tener actitud positiva ante diferentes situaciones académicas.
4	Mantener buenas relaciones interpersonales familiares y en el ámbito universitario
5	Mantener una alimentación saludable y balanceada, para mantener energías durante las jornadas académicas.
6	Dormir las horas necesarias, para evitar la fatiga.
7	Realizar actividad física para mantenerse activo y saludable.

8	Planear tiempo suficiente para evitar percances durante el trayecto de la casa a la universidad.
9	Después de una jornada de estudio realizar una actividad favorita para relajarse.
10	Planificar actividades y evaluaciones de cada ciclo para prepararse anticipadamente y reducir las preocupaciones académicas.

EXAMENES	
Nº	Actividades
1	Elaborar resúmenes, cuestionarios, esquemas y otras metodologías para facilitar la comprensión de los contenidos.
2	Formar grupos de estudios para reforzar dudas antes de las evaluaciones.
3	Realizar pequeñas sesiones de estudio diario para facilitar la comprensión de los temas.
4	Practicar técnicas de asociación (con música, palabras, partes del cuerpo, videos educativos, objetos, etc.) para memorizar las temáticas.
5	Mantener una are de estudio específico, limpio, ordenado y agradable para mantener la motivación.
6	Realizar una calendarización de las evaluaciones para prepararse anticipadamente.
7	Reunirse con personas que aporten sobre los temas o motiven a estudiar
8	Estudiar para las evaluaciones de acuerdo a los objetivos del programa del módulo correspondiente.
9	Mantener organizados los apuntes y resaltar los apuntes más importantes.
10	Practicar técnicas de relajación (escuchar música, meditación) previo a los exámenes.
11	Autoevaluarse posterior a los exámenes para verificar los aspectos en que se han fallado para reforzar los contenidos.

DEFICIENCIAS METODOLOGÍCAS	
Nº	Actividades
1	Estudiar los temas antes de cada jornada académica para tener conocimiento previo.
2	Colocarse en un sitio adecuado donde se pueda visualizar y escuchar efectivamente la clase.
3	Prestar atención y tomar notas de la clase que el docente imparte para que el conocimiento sea significativo.
4	Brindar la suficiente importancia a todos las temáticas y laboratorios prácticos ya que todos conocimientos son necesarios para el ámbito profesional
5	Realizar preguntas oportunas al docente si existen dudas sobre el tema durante la clase.
6	Al finalizar la clase pedir a docente que retroalimente o refuerce alguna idea que no le ha quedado clara.
7	Reforzar temas que se le dificulta comprender. Por medio la lectura e investigación.
8	Participar activamente durante el desarrollo de la clase y actividades académicas.

VIII. COSTOS DEL PROGRAMA

Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Pliegos de papel bond	2	\$0.25	\$0.50
Impresiones/Copias	-	\$0.05	\$2.00
Plumones	3	\$1.00	\$3.00
Páginas de color	10	\$0.05	\$0.50
Borrador	1	\$1.50	\$1.50
Sub total			\$7.50
Imprevisto 10%			\$0,75
Total			\$8,25

**Presupuesto aproximado para cada jornada de los temas o actividades a realizar.

IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	Actividad	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiem				Octubre				Noviem			
	Planificación	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Realizar gestiones con profesionales expertos en la temática.																																								
2	Orientación sobre las actividades a realizar.																																								
3	Primera actividad																																								
4	Segunda actividad																																								
5	Tercera actividad																																								
6	Cuarta actividad																																								

X. FUENTES DE INFORMACIÓN

- Cerón G. Ramos R. Pérez D. Estresores académicos y Síndrome de Burnout de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. [Tesis de Enfermería] San Salvador: Universidad de El Salvador, 2018
- Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. [Internet] 2007; [consultado 23 de enero de 2019]. Disponible en:
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf>.
- Berrío N. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia [Internet] 2011; Vol.3 no.2 [Consultado 26 septiembre del 2018] Disponible en:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Wordpress. Actividades de aprendizaje interactivo. [Internet] 2012; [consultado 05 de febrero de 2019] <https://juandomingofarnos.wordpress.com/2011/02/27/99-actividades-de-aprendizaje-interactivo/>
- Sánchez J. Actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. [Internet] 2014; [consultado 05 de febrero de 2019]
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Hallugan F. Estrés y estresores. [Internet]. Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/estresyestresores.htm> [En español: consultado 24 enero de 2019]

ANEXOS:



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ANEXO N°1: GENERALIDADES DEL ESTRÉS

Tema	Objetivos	Estrategia de enseñanza	Tiempo	Contenidos	Materiales didácticos	Evaluación.
Generalidades del estrés	Los estudiantes conocerán sobre las generalidades del estrés	Expositiva participativa. Videos Educativos Dramatizaciones	45 min	<ul style="list-style-type: none">- Concepto de estrés- Fisiología del estrés- Causas del estrés- Signos y síntomas del estrés- Consecuencias del estrés	Proyector Trípticos	A través de preguntas dirigidas: <ul style="list-style-type: none">- Mencione que es el estrés en sus propias palabras- Mencione 2 causas del estrés- Mencione 2 síntomas del estrés.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ANEXO N°2: FACTORES ESTRESANTES

Tema	Objetivos	Estrategia de enseñanza	Tiempo	Contenidos	Materiales didácticos	Evaluación.
Factores estresantes	Los estudiantes de enfermería conocerán cuales son los factores estresantes.	Taller Dinámica de la papa caliente.	30 min	<ul style="list-style-type: none">- Concepto de factor estresante- Tipos de factores estresantes- Factores estresantes académicos	Proyector Trípticos	A través de preguntas dirigidas: <ul style="list-style-type: none">- Defina con sus propias palabras que es un factor estresante- Mencione 2 tipos de factores estresantes- Describa 3 factores estresantes académicos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ANEXO N°3: TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES Y METODOLOGÍAS DEL PROFESORADO.

Tema	Objetivos	Estrategia de enseñanza	Tiempo	Contenidos	Materiales didácticos	Evaluación.
Técnicas y estrategias para prevenir y manejar el estrés ante el agotamiento emocional, exámenes y metodologías del profesorado.	Los estudiantes conocerán las técnicas y estrategias para prevenir y manejar el estrés	Ponencia Orador invitado Participativa.	1hr	<ul style="list-style-type: none">- Medidas de prevención y manejo del estrés- Actividades para prevenir el estrés- Actividades para manejar adecuadamente el estrés- Técnicas de relajación- Estrategias individuales para reducir el estrés	Proyector	A través de preguntas dirigidas: <ul style="list-style-type: none">- Mencione algunas actividades para prevenir el estrés- Enumere las actividades para el manejo adecuado del estrés



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ANEXO N° 4: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

Tema	Objetivos	Estrategia de enseñanza	Tiempo	Contenidos	Materiales didácticos	Evaluación.
Prevención y manejo del agotamiento emocional	Los estudiantes identificarán el agotamiento emocional y las estrategias necesarias para prevenir y manejarlo adecuadamente-	Taller. Dinámica: Dramatizaciones por grupos Convivio	45 min	<ul style="list-style-type: none">- Definición del Agotamiento Emocional- Manifestaciones del agotamiento emocional- Mindfulness y autorreflexión- La Inteligencia Emocional	Páginas de papel bond Bolígrafo Carteles Plumones	A través de preguntas dirigidas: <ul style="list-style-type: none">- Describa algunos elementos que contiene el plan de organización de actividades- Según su criterio que beneficio tiene realizar el plan de organización de actividades.