



DIPUTACIÓN DE PALENCIA



Universidad de Valladolid

Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia

“Dr. Dacio Crespo”

GRADO EN ENFERMERÍA

Curso académico (2022-23)

Trabajo Fin de Grado

Afrontamiento del estrés académico en estudiantes de primero de Enfermería

Proyecto de intervención de enfermería.

Estudiante: Ana Marco Infante

Tutor/a: Ana Rosario Martín Herranz

Mayo, 2023

Índice

➤ RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	2
➤ ABSTRACT AND KEY WORDS	3
➤ INTRODUCCIÓN	4
• Marco teórico	4
• Justificación	8
➤ OBJETIVOS.....	14
• Objetivos generales	14
• Objetivos específicos.....	14
➤ METODOLOGÍA	15
➤ PLAN DE TRABAJO.....	29
➤ MEDIOS PARA REALIZAR EL PROYECTO	32
• Recursos Humanos:	32
• Recursos Materiales:	32
➤ PRESUPUESTO	33
➤ CONTINGENCIAS PREVISIBLES	34
➤ ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
➤ BIBLIOGRAFÍA.....	36
➤ ANEXOS.....	40
• Anexo 1:	40
• Anexo 2:	41
• Anexo 3:	42
• Anexo 4:	44

➤ RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Lazarus y Folkman definen el afrontamiento del estrés cómo el esfuerzo cognitivo-conductual cambiante que se desarrolla para manejar la demanda de exigencias externas o internas, que son percibidas por el individuo como desbordantes.

En la etapa universitaria se dan una serie de cambios importantes que pueden ser factores de riesgo para generar estrés en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso. El estrés académico es un problema real y prevalente dentro de las aulas que si se mantiene en el tiempo puede ocasionar trastornos de salud mental en los estudiantes. Los estudiantes de enfermería son expuestos a múltiples situaciones que les generan estrés durante la etapa universitaria y al comenzar su vida laboral son de los profesionales que más estrés experimentan. El objetivo principal de este trabajo es diseñar un programa de afrontamiento del estrés académico para los estudiantes de primer curso de la Escuela de Enfermería de Palencia.

El programa se llevará a cabo en 5 sesiones. Todas comenzarán con una parte teórica en las que se abordarán temas sobre el estrés académico, estilos de afrontamiento, gestión emocional y técnicas de relajación. Posteriormente, se iniciará una fase práctica donde se realizarán dinámicas de grupo a través de juegos de rol, debates y ejercicios prácticos de relajación.

El programa se desarrollará durante el primer cuatrimestre del curso 2023/2024 entre los meses de septiembre y diciembre, con una duración total de 32,5h. El equipo de trabajo necesario para su ejecución será la tutora de primer curso para la captación; para desarrollar el programa una enfermera especialista en salud mental y para la actividad de mentorización, estudiantes de 2º, 3º o 4º. El presupuesto total será de 1.196,25 €. La participación en este programa será libre y voluntaria e informada.

Palabras clave: Estudiantes enfermería, afrontamiento, estrés académico, intervención eficaz.

➤ **ABSTRACT AND KEY WORDS**

Lazarus and Folkman define stress as the mutable cognitive and behavioral effort that gets developed to be able to manage the demand of both external and internal requirements, perceived as overwhelming by the subject.

During university years many important changes take place, which could be considered risk factors for stress development in first year student. Academic stress is a real and prevalent issue that, maintained over time, could end up causing mental health problems in students.

Nursing students happen to be exposed to several stressing situations during their university years and when they start their career as nurses, they are some of the professionals who experience the most stress in their work life.

The main objective of this paper is to design a stress management program for students in their first year at the Nursing School of Palencia.

This program will be held in 5 sessions. This session will all start with a theoretical part in which academic stress, management styles, emotional management and relaxation techniques will be discussed. Afterwards, there will be a practical phase, where group dynamics will be developed by role plays, debates, and practical relaxation exercises.

The program will take place during the first semester of the 2023/2024 school year, from September to December, with a total duration of 32.5h.

The human resources needed for this program are the first year students tutor teacher for the recruitment, a mental health specialist nurse and 2nd, 3rd or 4th year student for the tracking. The total cost will be 1196.25€ and the participation will be completely free, voluntary and informed.

Keywords: Nursing student, adaptation psychological, academic stress, effectiveness intervention.

➤ INTRODUCCIÓN

- **Marco teórico**

Según la Real Academia Española podemos definir estrés como “Tensión originada por situaciones agobiantes que provocan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos en ocasiones graves”.(1)

El concepto de estrés varía dependiendo del autor, ya que no existe un consenso para su determinación como término fijo, pero sí que se observa a través de las diferentes definiciones que comparte tres características comunes.

La primera característica, se concibe como patrón de respuesta ante aspectos del entorno que desbordan a la persona alterando su equilibrio. En segundo lugar, la respuesta ante el estrés es un patrón complejo en el que se originan respuestas en el organismo a diferentes niveles psicológicos, fisiológicos, sociales. En tercer lugar, podemos determinar como una adaptación conductual universal en la que el individuo se enfrenta a los pequeños o grandes desafíos de su entorno.(2)

Sin embargo, otros autores (Lazarus y Folkman, 1986; Carrobbles, 1996) consideran el estrés como un proceso en el que coexisten diferentes factores tanto individuales como colectivos, recursos cognitivos, emocionales, conductuales, apoyo social, y que todos son igual de importantes como el estresor desencadenante de la respuesta de estrés.(3)

Las orientaciones teóricas más relevantes propuestas a lo largo de la historia son las siguientes:

- ❖ **Teoría Basada en la respuesta:** La desarrolló el médico Hans Selye que es considerado como el investigador más importante en el campo del estrés, además de ser el primero que utilizó este término en sus artículos.

Elaboró la teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) a partir de sus hallazgos a través de la experimentación con ratas en 1930, donde los animales fueron expuestos a estímulos físico- químicos aversivos.

Selye trasladó sus hallazgos experimentales a los seres humanos y afirmó que se producen respuestas fisiológicas ante el estrés que alteran la homeostasis del individuo, y si se cronifican en el tiempo pueden afectar al sistema inmune disminuyendo sus defensas, incluso producir enfermedades cardíacas y trastornos gastrointestinales.(4)

El investigador considera el concepto de estrés como el estado caracterizado por un síndrome específico, que consiste en cambios inespecíficos en un sistema biológico. Por lo que el estrés en sí no se debe a una causa en concreto, el estresor afecta directamente a la homeostasis del organismo, pudiendo ser de origen emocional, cognitivo, físico, psicológico.(5)

En el SGA podemos distinguir 3 etapas diferenciadas, en las que el organismo reacciona ante un estímulo nocivo o estresor a través de una respuesta universal y estereotipada:

Reacción de alarma, el cuerpo al detectar un estresor desencadena una reacción de alarma en la que se activa el eje hipotálamo- hipofisario- adrenal. Se produce una activación a nivel cerebral en el hipotálamo e hipófisis liberando la hormona ACTH, la cual viaja a través del torrente sanguíneo hasta la glándula suprarrenal la cual estimula la producción de glucocorticoides como el cortisol, a su vez se produce una estimulación del sistema nervioso autónomo simpático, que induce a producción de catecolaminas en la médula suprarrenal, esta fase es de corta duración.

Fase de adaptación o resistencia, que se produce cuando el organismo reacciona al estímulo estresante o amenaza de forma prolongada, de manera que el propio organismo intenta adaptarse y reduce así su capacidad de respuesta o intenta superar la situación. En esta fase se produce una

homeostasis entre el medio interno del individuo y el entorno. Si el organismo no tiene capacidad de adaptación continuada en el tiempo pasaría a la siguiente fase.

Fase de agotamiento: Si el estímulo estresor ante una situación de estrés se prolonga en el tiempo, se produce un agotamiento de los recursos del organismo produciéndose deterioro fisiológico que culmina en la muerte.(4)

- ❖ **Teoría basada en el estímulo:** Los autores que están al frente de estas investigaciones, son los psiquiatras T.H Holmes y R.H Rahe, ambos postulan que las situaciones importantes en el ciclo vital como el matrimonio, nacimiento, la muerte son consideradas siempre como origen de estrés en el individuo, ya que se producen grandes cambios y el sujeto debe adaptarse a ellos. Para los autores el estrés reside en el entorno del individuo.(5)
- ❖ **Teoría basada en la interacción:** Los psicólogos estadounidenses Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) en su obra Estrés y Procesos Cognitivos dirigen sus estudios hacia las causas que generan estrés en el individuo y analizan la relación individuo- entorno mediante los procesos de evaluación cognitiva y el afrontamiento del estrés, los autores interpretan la interrelación de los elementos de manera dinámica entre el individuo y el ambiente en que se encuentran.(6)

Podemos distinguir entre dos tipos de estrés según Selye, el llamado **eutrés**, considerado como positivo, es el proceso adaptativo que nos permite enfrentarnos a los retos del día a día de forma más eficaz o productiva, dura poco tiempo y su intensidad es moderada. Mientras cuando no se consigue adaptarse o afrontar una determinada situación generando en el sujeto angustia o sufrimiento aparece el denominado **distrés**; tiene una connotación negativa, su duración en el tiempo es prolongada y su respuesta puede llegar a ser desproporcionada.(3)

El estrés forma parte de nuestra vida en mayor o menor medida, pero si se gestiona mal puede generar disfunciones en todas las dimensiones de la persona tanto a nivel físico, psíquico y social, afectando de manera individual a cada persona.

Podemos identificar una serie de síntomas relacionados con los procesos de estrés los más frecuentes a **nivel físico** son la aparición de tensión muscular, náuseas, cansancio, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, trastornos del sueño, ahogo. Sin embargo, a **nivel conductual** se desencadenan conductas compensatorias produciéndose alteración en el rendimiento, alteración en el apetito por aumento o defecto, consumo de tóxicos, deterioro de la imagen personal. Por último, resaltar los síntomas a **nivel psico- emocionales** como preocupación, tristeza, irritación, dificultad para concentrarse preocupación, tristeza, depresión, irritación, impaciencia, autoestima baja, incapacidad de priorizar las tareas.(7)

Lazarus y Folkman conocidos por desarrollar el modelo transaccional, definen el afrontamiento del estrés como el esfuerzo cognitivo- conductual cambiante que se desarrolla para manejar la demanda de exigencias externas o internas, que son percibidas por el individuo como desbordantes. Los mecanismos de afrontamiento son importantes para regular la respuesta emocional que surgen en circunstancias estresantes.(8)

Ambos ponen de manifiesto la importancia del modelo de salud desde el punto de vista biopsicosocial empleando los fundamentos de Engel en 1977, que apostó por un modelo de salud integrador en el unificaba aspectos biológicos, psicológicos y sociales.(9)

En su obra estrés y procesos cognitivos desarrollaron la Teoría de la evaluación cognitiva en la que se relacionan la evaluación del entorno y afrontamiento del estrés, lo describen como un proceso dinámico entre el individuo y el ambiente, existen 3 tipos de evaluación:

•Evaluación primaria: se evalúa si el contacto con el entorno que puede ser para el individuo irrelevante, benigna positiva o estresante. En el caso de percibirse como estresante a su vez se valora de 3 formas como pérdida o daño, amenaza o desafío.

•Evaluación secundaria: cuando ya estamos en una situación considerada estresante va dirigida al reconocimiento de recursos para aplicar en una situación en concreto.

•Reevaluación: en esta fase se hace referencia al cambio que se introduce tras la evaluación inicial en base a la nueva recepción de información que proviene del entorno. Se vuelve a evaluar la situación con capacidad de modificarla.(4)

Para modular los estados de estrés académico es necesario utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas, para Lazarus y Folkman existen 2 estrategias fundamentales. La primera se centra en las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, es decir se relaciona con el cómo hacer frente a la tarea en sí, además de su preparación y manejo del tiempo necesario. La segunda se centra en las estrategias para el manejo de regulación emocional, hacen referencia a la regulación de la respuesta emocional como consecuencia en este caso a través de la aceptación del grupo, identificación de las emociones, búsqueda de apoyo.(6)

- **Justificación**

Durante la formación universitaria se dan una serie de cambios importantes que pueden ser factores de riesgo para generar estrés durante esta etapa vital.

El cambio de residencia e integración en el nuevo entorno, la pérdida de apoyo familiar y social y la adaptación a las exigencias académicas son algunas situaciones que pueden afectar de manera estresante a los estudiantes en general, y en especial a los alumnos de primer curso porque experimentan su primer contacto con la universidad, por ello una correcta adaptación les proporcionará mejor rendimiento académico y bienestar mental durante esta etapa, por lo que se debe prestar mayor atención a los alumnos de nuevo ingreso.(8)

Se ha identificado que los estresores académicos más frecuentes, en general, son las evaluaciones a través de exámenes, sobrecarga de trabajos y la limitación de tiempo para realizarlos.

Los estudiantes que padecen estrés académico manifiestan sintomatología específica, la más habitual a **nivel físico** es la presencia de cefaleas, a **nivel psicológico** a través ansiedad, mientras que a **nivel conductual** se produce alteración en la ingesta por defecto o aumento. Los alumnos sometidos a altos niveles de estrés en largos periodos de tiempo pueden disminuir su rendimiento académico y contribuir a un desequilibrio sistémico.(10)

En un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud en 2020, en él se estudian las fuentes de estrés y su asociación con trastornos mentales en estudiantes universitarios de primer curso, en sus resultados recogen que el 93,7% de los estudiantes refieren estrés en al menos un área de las estudiadas y el 73,8 en 3 áreas (situación económica, salud, vida amorosa, relaciones familiares, relaciones en el trabajo/escuela, problemas experimentados por familia /amigos). En este estudio se asocia significativamente la relación entre el estrés percibido y la aparición de que se desencadene un trastorno mental.(11)

En el artículo “Malestar psicológico entre estudiantes universitarios” publicado en la revista *Frontiers in Psychology* en 2021, se destaca la importancia de realizar un enfoque integrador hacia la mejora del malestar psicológico de los estudiantes universitarios a través de programas e intervenciones dirigidas a la promoción de su bienestar mental y mejorar su calidad de vida.(12)

En un estudio realizado en 2018 en la comunidad autónoma de Galicia (España) nos indica la prevalencia de la sintomatología de estrés en estudiantes de enfermería de 1º, 2º y 3º, se obtuvieron datos significativos que determinaron estrés bajo en el 30,8%, intermedio en 38,7% y elevado en 30,5% restante, también se encontró correlación positiva entre ansiedad, depresión y estrés.(13)

Otros autores incurren en que existe alta prevalencia en síntomas de malestar psicológico en un 27,1% de la muestra y además afirman que los estudiantes universitarios tienen mayor riesgo de padecer depresión o ansiedad clínica, a pesar de este hecho existe una falta de confianza para pedir ayuda profesional por parte

del alumnado, por eso es muy importante proporcionar apoyo desde la universidad.(14)

Las carreras universitarias de Ciencias de la Salud como Enfermería son consideradas como exigentes, ya que se debe superar una parte teórica incluida en el plan de estudios a través de seminarios, prácticas de simulación clínica, trabajos individuales y grupales y clases teóricas organizadas en un horario determinado con plazos estrictos, que ocuparán la mayor parte del tiempo de los estudiantes, posteriormente sus conocimientos adquiridos serán sometidos a evaluación. Una vez superada la parte teórica realizarán una formación práctica que también será evaluada.(15)

Los estudiantes de Enfermería son expuestos a múltiples situaciones que les generan estrés durante la etapa universitaria y al comenzar su vida laboral son de los profesionales que más estrés experimentan. Por ello, es necesario trabajar el estrés académico con el objetivo de enseñar comportamientos positivos que fomenten bienestar en su salud mental, física y social.(16)

Diferentes estudios realizados en universidades españolas entre 2019 y 2020 recogen en sus resultados que variables como “obligaciones y cargas académicas”, “perspectivas de futuro”, “hacer frente a los exámenes” fueron las percibidas como más estresantes por los estudiantes de Enfermería. También se detectó que el nivel de estrés académico era más elevado en las mujeres; hay que tener en cuenta que, a día de hoy, Enfermería sigue siendo una profesión en la que predomina el sexo femenino.(17)(18)

Podemos considerar que el estrés académico es un problema real y prevalente dentro de las aulas universitarias por ello es importante investigar sobre qué estrategias de afrontamiento pueden ser útiles para disminuir el estrés académico en los estudiantes de Enfermería, para poder elaborar un programa con intervenciones adecuadas a sus necesidades.

Un ensayo clínico aleatorizado desarrollado en Turquía 2021, en el que se evalúa una intervención de psicoeducación grupal en estudiantes universitarios de Enfermería, demuestra que la educación recibida por los estudiantes en estilos afrontamiento activo del estrés fue positiva para reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión.(19)

En una revisión sistemática publicada en 2021 se incluyeron 10 estudios centrados en la reducción del estrés. En sus resultados se recogen intervenciones que redujeron significativamente el estrés en estudiantes de enfermería. (20)

- Programa de afrontamiento del estrés basado en meditación mindfulness/sesiones de 90 min durante ocho semanas
- Yoga/Ocho semanas (cinco días/semana, una hora/día)
- Programa de mentores por pares/Un semestre
- Intervención de inteligencia emocional/programa de conferencia general de cuatro sesiones y programa de seis sesiones en grupo/seguimiento de 5 semanas.
- Técnica de libertad emocional /4 semanas
- Entrenamiento de biorretroalimentación (modificar la actividad fisiológica para mejorar la salud y el rendimiento) 5 semanas.
- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) / Dos horas por semana durante 8 semanas
- Curso de habilidades mente-cuerpo/Sesiones de cuatro horas semanales durante cinco semanas
- Programa de entrenamiento en manejo del estrés/8 sesiones, dos horas, dos veces por semana.

- Meditación mindfulness entremezclada con humor/ 4 semanas.

Otra revisión sistemática publicada en abril de 2011 se basa en la teoría de Lazarus y Folkman para apoyar la eficacia de sus intervenciones en los estudiantes de Enfermería.

Para reducir la intensidad del estrés o el número de factores estresantes se encontraron efectivas las intervenciones con habilidades centradas en la resolución del problema y gestión del tiempo, especialmente para la reducción del estrés académico. Sin embargo, para realizar un afrontamiento eficaz sobre las consecuencias se mostraron intervenciones que incluyen atención plena, ejercicios de relajación o respiratorios. La reevaluación cognitiva también fue percibida como positiva.(21)

Otros estudios afirman que intervenciones como la mentorización puede aumentar el afrontamiento activo de los estudiantes universitarios. También, tienen efecto positivo en el aumento de autoconfianza, optimismo y búsqueda de apoyo social; además proporciona una correcta adaptación a la vida universitaria.(22) (23)

En una revisión sistemática publicada en 2022 que se centra en la búsqueda de estrategias para aumentar la resiliencia de los estudiantes universitarios de enfermería determina que la mayoría de las intervenciones se desarrollan en dos partes, la primera en la que se produce un intercambio de información mediante conferencias, talleres, uso de películas, se da información teórica sobre el estrés sus efectos y estrategias de afrontamiento. La otra parte se trata la aplicación de habilidades en las que se aborda el estrés y el desarrollo de resiliencia, mediante intervenciones relacionadas con técnicas de relajación, como atención plena, relajación muscular progresiva, estrategias centradas en la emoción positiva y entrenamiento en inteligencia emocional. Al finalizar las intervenciones se utilizaron herramientas para su evaluación.(24)

Dentro de la clasificación de intervenciones de enfermería NIC (Nursing Interventions Classification) hay desarrolladas intervenciones adecuadas para

afrontar el estrés, por lo que el profesional de Enfermería sería el candidato idóneo para impartir este programa.

En el diseño de este Programa de Afrontamiento del Estrés Académico para Estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia, se proponen 5 intervenciones de enfermería NIC todas incluidas dentro del dominio conductual: NIC [5510] Educación para la salud, [4700] Reestructuración cognitiva, [5230] Mejorar el afrontamiento, [6040] Terapia de relajación [1460] Relajación muscular progresiva.(25)

Se desarrolla este programa para afrontar el estrés en estudiantes de enfermería porque está demostrado que exceso de estrés puede desencadenar en un problema de salud mental. Si a los estudiantes se les proporciona estrategias de afrontamiento ellos podrán gestionarse de manera individual, aumentará así su rendimiento académico y su bienestar en general a lo largo de la carrera universitaria, y también podrán utilizarlas a lo largo de su vida profesional.

➤ **OBJETIVOS**

- **Objetivos generales**

Diseñar un programa de afrontamiento del estrés para los estudiantes de primer curso de Enfermería.

- **Objetivos específicos**

Medir la intensidad del estrés académico de los estudiantes.

Identificar los factores estresantes.

Conocer la sintomatología asociada al estrés.

Proporcionar bienestar emocional a los estudiantes.

Facilitar diferentes estrategias de afrontamiento a los estudiantes de enfermería.

Mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

➤ **METODOLOGÍA**

Es un proyecto de intervención enfermera en el que se diseña un programa de educación para la salud para reducir el estrés en los estudiantes de Enfermería, con el que se pretende facilitar estrategias para el afrontamiento del estrés académico, aumentando así su bienestar en la salud mental, y mejorar su rendimiento académico.

Las características de la población seleccionada son estudiantes/as de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia de primer curso N= 100, la participación en el programa es voluntaria, la estrategia de captación se realizará el primer día de curso académico durante la presentación a través de la tutora de primer curso que les proporcionará toda la información, como apoyo a cada estudiante se le dará un tríptico (Anexo 3) con las actividades que se llevarán a cabo durante el programa. A los estudiantes que incorporen después de la presentación, se les dará un tríptico con el programa cuando formalicen la matrícula en la secretaría y también la tutora les informará de manera individual.

La intervención se llevará a cabo durante el primer cuatrimestre del primer curso de Enfermería, en caso de tener aceptación por los estudiantes podría extenderse al segundo cuatrimestre.

En este programa el afrontamiento del estrés académico se trabaja siguiendo el modelo teórico de Lazarus y Folkman basado en estrategias centradas en la emoción y resolución de problemas.

Como instrumento de medida, se emplean dos cuestionarios validados, que se pasarán durante el primer día y el último de la intervención, con el fin de evaluarla y medir el logro de sus objetivos. El primero sería el inventario SISCO del estrés académico. El cuestionario consta de 31 ítems en los que se evalúan el nivel de intensidad de estrés académico, la frecuencia en la que las demandas del entorno académico se convierten en estímulos estresores, la frecuencia con la que se

presentan sintomatología asociada al estrés y, por último, la frecuencia con la que se utilizan estrategias de afrontamiento.(26)

El segundo instrumento de valoración es el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) que consta de 42 ítems. En él se evalúan los siete estilos básicos de afrontamiento, que son: centrados en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional, evitación, búsqueda de apoyo social, religión.(27)

Para realizar este trabajo y diseñar el programa se ha utilizado la siguiente pregunta de investigación ¿Qué intervenciones pueden ser eficaces para afrontar el estrés académico en los estudiantes universitarios de Enfermería?

Se sigue el formato de estructura PICO, en la que la población se corresponde con los estudiantes universitarios de Enfermería, la intervención sería el programa para afrontar el estrés académico, la comparación no es necesaria, y los resultados esperados son la efectividad de las intervenciones para reducir el estrés académico.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos como Pubmed, Cochrane, Scopus, Web of Science, Dialnet plus. Utilización de fuentes primarias a través del repositorio Almena Universidad de Valladolid, así como el uso de manuales y guías de organismos oficiales. Para la elaboración de referencias bibliográficas se ha utilizado el gestor Mendeley.

Para definir la estrategia de búsqueda se emplean los descriptores controlados MeSH “adaptation psychological” y “student nursing” “effectiveness” y “intervention”, todo ello unido a través del operador booleano “AND”.

Para la elaboración de este programa se han seleccionado diagnósticos de enfermería extraídos de la taxonomía North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) que describen necesidades reales/ potenciales o promoción de la salud detectadas en la población universitaria. Los diagnósticos corresponden al Dominio

9 - Afrontamiento/Tolerancia al Estrés, Clase 2 Respuestas de Afrontamiento el proceso de gestionar el estrés del entorno:

- [00158] Disposición para mejorar el afrontamiento, [00146] Ansiedad, [00177] Estrés por sobrecarga.(25)

Dentro de la Clasificación de Intervenciones Enfermeras NIC (*Nursing Interventions Classification*) encontramos actividades dirigidas, en este caso hacia los estudiantes de primer curso de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia. para el diseño de este programa de Afrontamiento de estrés académico, se han seleccionado los siguientes NIC:

- [5510] Educación para la salud.
- [4700] Reestructuración cognitiva.
- [5230] Mejorar el afrontamiento.
- [1460] Relajación muscular progresiva.
- [6040] Terapia de relajación.(25)

Se incluye la descripción de las intervenciones NIC incluidas en el programa con su definición, Clase NIC en la que se ubica, las actividades NIC que se proponen para desarrollar la intervención, así como los recursos empleados en cada una. Además, se utilizarán actividades complementarias para reforzar el efecto de la sesión.

- Estructura de las sesiones:

Todas las sesiones se iniciarán con una parte teórica o psicoactiva en la que se tratarán temas relacionados con el estrés académico, estilos de afrontamiento del estrés, gestión emocional, gestión del tiempo y técnicas de relajación.

Posteriormente, se iniciará la fase práctica mediante juegos de rol, fichas de registro, ejercicios de relajación y debates.

Cronograma: programa de afrontamiento del estrés académico.					Tiempo
Captación: Tutora 1º	Presentación curso 2023/2023 11/09/2023				1h
Sesiones: Enfermera S. mental	Actividad	Octubre	Noviembre	Diciembre	
1ª ¿Qué es el estrés?	Fase información teórica sobre el estrés. Juego de rol y debate. Estilos afrontamiento Árbol de los problemas.	05/10/23			2h
2ª Pienso, siento, actúo. Gestión emocional.	Fase información teórica: reestructuración cognitiva. Juego de rol y debate. Gestión emocional.	19/10/23			1h
3ª gestiona tu tiempo, mentorización.	Presentación teórica: gestión del tiempo. Mentorización.	26/10/23			1.30h
4ª Relájate	Fase información teórica sobre técnicas de relajación. Práctica: respiración profunda y visualización guiada.		02/11/23		1.30h
5ª Relajación muscular progresiva.	Fase de información teórica del procedimiento. Practica: relajación muscular progresiva		09/11/23		30 min
					7.5 h

Tabla 1. Cronograma

Tabla 2: Sesión 1

Sesión 1: ¿Qué es eso del estrés?
Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). NIC [5510] Educación para la salud: desarrollar y facilitar el aprendizaje. CLASE: S Educación de los pacientes.
Actividades NIC: <ul style="list-style-type: none">• Mantener una presentación centrada, corta y que comience y termine con el tema principal.• Destacar la importancia de formas saludables de comer, dormir, hacer ejercicios, etc.• Utilizar debates de grupo y juego de roles.• Material utilizado: Tarjetas y folios.
Actividades Complementarias: <ul style="list-style-type: none">• Árbol de problemas académicos.

Fuente: elaboración propia a partir de NNNConsult (25)

Desarrollo de las actividades NIC:

- Exposición teórica a través de un Power Point: que es el estrés, cuáles son los signos y síntomas relacionados con el estrés académico, resaltar los factores que más estresan a los estudiantes universitarios, y proporcionar estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de vida saludables.

- Juego de rol y posterior debate: a cada participante se le dará una tarjeta con frases que pertenecen a uno de los 7 estilos de afrontamiento; entre el resto intentará adivinar qué tipo es. Después se hará un debate en el que expondrá la pregunta: ¿Cuál es tu tipo de afrontamiento ante una situación de estrés?

Actividades complementarias:

- **Árbol de los problemas académicos:** se trata de identificar los problemas relacionados con el estrés académico a través de la reflexión individual de cada alumno. En el tronco se escribirá el problema, en las raíces las posibles causas que originan el problema, y en la copa los posibles efectos del problema. Se trata de realizar una búsqueda de soluciones a través de la reevaluación positiva de la situación a través de la puesta en común.(28)

Tabla 3: Sesión 2

Sesión 2: Pienso, Siento, actúo. Gestión emocional.
<p>Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC).</p> <p>NIC [4700] Reestructuración cognitiva: estimular al estudiante para que cambie patrones de pensamiento distorsionados y sea realista.</p> <p>CLASE: P Terapia cognitiva</p>
<p>Actividades NIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Señalar los estilos de pensamiento distorsionado. • Ayudar al estudiante a identificar los factores estresantes percibidos (situaciones, sucesos e interacciones con otras personas) que contribuyen a su estrés. • Ayudar al estudiante a identificar la emoción negativa (ira, ansiedad y desesperanza) que está sintiendo. <p>Material utilizado: Tarjetas, Ficha de registro (Anexo 1).</p>

Fuente: elaboración propia a partir de NNNConsult (25)

Desarrollo de las actividades NIC:

- Exposición teórica a través de un Power Point: se exponen diferentes tipos de pensamiento distorsionado, tipos de emociones positivas y negativas y Teoría de la evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman.
- Juego de rol y posterior debate: se realizará una dinámica de grupo en la que uno de los participantes escogerá una tarjeta en la que aparecerá una situación académica desfavorable asociada a una emoción intensa desproporcionada y asociando a pensamientos negativos. Entre los demás participantes, siguiendo las normas del semáforo de las emociones, intentarán resolver la situación a través de la reestructuración cognitiva positiva: rojo (parar y formular el problema teniendo en cuenta las emociones y sentimientos) Amarillo (reflexionar en qué puedo hacer para solucionar el problema o sentirme mejor) Verde (actuar, llevarlo a cabo y comprobar que ha funcionado).

Claves para la reestructuración cognitiva: 1) definir la situación, 2) poner nombre a la emoción, 3) identificación de las distorsiones de pensamiento, 4) reestructurarlas. En esta actividad las claves 1 y 2 vienen escritas en una tarjeta y las claves 3 y 4 se darán solución entre todos los participantes. (29)

- Ficha de registro: Cada estudiante reflexionará sobre la pregunta ¿Qué es lo que más le estresa? Y cómo piensa, siente y actúa sobre esa situación. (Anexo 1)

Tabla 4: Sesión 3

Sesión 3: Gestiona tu tiempo y Mentorización.
<p>Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC).</p> <p>NIC [5230] Mejorar el afrontamiento: Facilitación de los esfuerzos cognitivos-conductuales para el manejo de factores estresantes, cambios o amenazas percibidas por el estudiante.</p> <p>CLASE: R Ayuda para el afrontamiento</p>
<p>Actividades NIC:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayudar al estudiante a identificar los objetivos apropiados a corto y largo plazo.• Ayudar al estudiante a evaluar los recursos disponibles para lograr los objetivos.• Animar al estudiante a identificar sus puntos fuertes y sus capacidades.• Fomentar las relaciones con personas que tengan intereses y objetivos comunes. <p>Material utilizado: Fichas planificación semanal y mensual, caja.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de NNNConsult (25)

Desarrollo de las actividades NIC:

- Gestiona tu tiempo: se realiza una exposición teórica en Power Point donde se incluirá el ciclo de gestión del tiempo, que incluye la importancia de

establecer metas, conocer como gestiono mi propio tiempo, planificar y ajustar o modificarlo cuando sea necesario.

Enseñar a priorizar el tiempo que dedicarán a cada asignatura según el número de créditos, la dificultad individual para estudiarla, la cantidad de materia y la dificultad del examen. Se repasarán las asignaturas del primer cuatrimestre.(30)

Se le entregará a cada alumno una ficha (Anexo 2) con un planificador semanal y mensual en el que el alumno incluirá: horarios clase teóricas, Seminarios, entregas de trabajos, horas de estudio y horas de dedicación a trabajos. También se gestionarán los descansos y el ocio.

Cada alumno escribirá en un papel sus metas a corto y a largo plazo y se meterán dentro de una caja, se volverá a revisar el último día del programa.

- Mentorización: vendrán alumnos de otros cursos de enfermería (2º, 3º, 4º) y se hará un sorteo de manera que cada alumno de 1º tendrá un estudiante mentor de (2º, 3º o 4º). Durante todo el cuatrimestre los alumnos quedarán una hora por semana; el estudiante de cursos superiores proporcionará apoyo y experiencia al estudiante de nuevo ingreso. Los dos estudiantes firmarán en la secretaría del centro un papel tras finalizar la sesión.

Los alumnos de (2º, 3º, 4º) que participen en el programa obtendrán un reconocimiento tras finalizarlo, podrán elegir 2 días de prácticas en un servicio especial a su elección en el prácticum 3 o 1 crédito de libre elección.

Tabla 5: Sesión 4

Sesión 4: Relájate.
<p>Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC).</p> <p>NIC [6040] Terapia de relajación: emplear técnicas para favorecer la relajación disminuyendo tensión o ansiedad.</p> <p>CLASE: T Fomento de la comodidad psicológica</p>
<p>Actividades NIC:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicar el fundamento de la relajación y sus beneficios, límites y tipos de relajación disponibles (música, meditación, respiración rítmica, relajación mandibular)• Crear un ambiente tranquilo, sin interrupciones, con luces suaves y una temperatura agradable, cuando sea posible.• Sugerir a la persona que adopte una posición cómoda sin ropas restrictivas y con los ojos cerrados.• Individualizar el contenido de la intervención de relajación.• Inducir conductas que estén condicionadas para producir relajación, como respiración profunda, bostezos, respiración abdominal e imágenes de paz.• Invitar al paciente a que se relaje y deje que las sensaciones sucedan espontáneamente.• Fomentar la repetición o práctica frecuente de la(s) técnica(s) seleccionada(s).

Material utilizado: colchonetas, mantas, USB con música relajante, difusor de aceites esenciales.

Actividades complementarias:

- Respiración profunda
- Visualización guiada

Fuente: elaboración propia a partir de NNNConsult (25)

Desarrollo de las actividades NIC:

- Presentación teórica sobre los fundamentos de la relajación, beneficios y tipos.

Actividades complementarias:

- **Respiración profunda**, los alumnos se tumbarán en las esterillas en decúbito supino y se guiará secuencialmente los siguientes ejercicios prácticos:

-El objetivo principal será mejorar el patrón respiratorio, de tal forma que deberán mantener una respiración de forma regular sin saltos, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (5 min) y descanso.

-Respirar lento y profundo para reducir la tasa respiratoria. Realizar inspiración suave (coger aire) por la nariz contando 1,2,3, exhalación suave por la nariz (soltar aire) contando 1,2,3,4. (5 min) y descanso.

-Respiración más lenta y profunda movilizándolo correctamente el diafragma, realizando una respiración abdominal. Se coloca una mano en el abdomen, se inhala lento y profundo llenando el abdomen como si fuera un globo, aguanta el aire, exhala despacio por la boca como si soplásemos por una pajita, vacía todo el abdomen hasta que no quede nada de aire, aguanta, vuelve a comenzar (10 min).(31)

- **Visualización guiada:** Se pondrá música relajante de fondo y aromaterapia con un difusor de aceites esenciales.

Se iniciará la actividad con algunas respiraciones profundas. El ejercicio trata de imaginar que una nube les recoge y traslada a un paisaje natural espectacular en la que se estimularán todos los sentidos, después viajarán en la nube hasta el primer día de exámenes y experimentarán una gran sensación de tranquilidad y paz.

Tabla 6: Sesión 5

Sesión 5: Relajación muscular progresiva
Intervenciones: Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC).
NIC [1460] Relajación muscular progresiva: Facilitar la tensión y relajación de grupos musculares sucesivos mientras se mantiene la atención a las diferencias de sensibilidad.
CLASE: E Fomento de la comodidad física.
Actividades NIC: <ul style="list-style-type: none">• Explicar el propósito y el procedimiento de la técnica al estudiante.• Elegir un ambiente tranquilo y cómodo con luz tenue.• Indicar al estudiante que se siente en una silla.• Instruir al estudiante para que asuma una actitud pasiva centrándose en lograr la relajación en músculos específicos del cuerpo y evite enfocarse en cualquier otro pensamiento.• Hay que indicar que respire profundamente con el abdomen, aguante unos segundos y luego exhale lentamente.• respiración profunda varias veces, pidiéndole que imagine la tensión que

se libera del cuerpo con cada exhalación.

- Hacer que el estudiante tense, durante 5-10 segundos, cada uno de los 8-16 grupos musculares principales progresivamente desde la cabeza a los dedos de los pies.
- Indicar al estudiante que se centre en las sensaciones de los músculos tanto en tensión como en relajación.
- Hacer una pausa de 10 segundos antes de pasar al siguiente grupo muscular.

Material utilizado: sillas

Fuente: elaboración propia a partir de NNNConsult (25)

Desarrollo de las actividades NIC:

- Exposición teórica del procedimiento y sus beneficios mediante un Power Point.
- Realización práctica de los ejercicios:

Secuencia de ejercicios 1º extremidad derecha- 2º extremidad izquierda:

Mano y brazos: apretar puño-relajar, doblar el brazo para tensar el bíceps-relajar, extender brazo hacia delante a la altura del hombro para tensar el tríceps-relajar.

Cuello y hombros: estirar el cuello a través de un movimiento lateral con los hombros relajados relajar, movimiento hacia delante y después volver a la posición inicial-relajar inclinar la cabeza hacia lado derecho y volver a inicio-relajar y repetir lado izquierdo; subir hombros hacia las orejas- relajar; tirar de los hombros hacia atrás-relajar, llevar los hombros hacia delante-relajar.

Cara: Comenzar con el movimiento de subir las cejas- relajar, fruncir el ceño y apretar los párpados-relajar, abrir la boca al máximo- relajar, abrir la boca con

extensión de lengua- relajar, abrir la boca con retracción lengua- relajar, apretar la lengua contra el paladar- relajar, apretar la lengua contra la base- relajar, apretar mandíbula- relajar, sonreír- relajar.

Espalda y abdomen: apoyado en el respaldo de la silla intentar arquear hacia delante- relajar, contraer el estómago hacia dentro- relajar, llenar el abdomen de aire- relajar, inspira profundamente aguantar la respiración- relajar.

Piernas y pies: Tensar los glúteos-relajar, tensar y elevar pelvis fuera de la silla- relajar, apretar glúteos hacia la silla- relajar, apretar muslo empujando el talón hacia el suelo"- relajar, tensar el gemelo levantando el pie sin despegar del suelo"- relajar, dobla el pie arqueando hacia dentro la planta"- relajar, apretar los pies hacia el suelo- relajar, pies apretar los dedos y empeine hacia arriba- relajar, pies apretar los dedos y empeine hacia abajo- relajar, apretar los dedos hacia arriba- relajar, apretar los dedos hacia abajo- relajar.(31)

➤ **PLAN DE TRABAJO**

Las actividades desarrolladas en este programa las llevará a cabo una enfermera especialista en salud mental, sin embargo, la captación la llevará a cabo la persona que tutorice el primer curso que empleará 1 h en la exposición.

El programa se llevará a cabo al inicio de curso entre los meses de septiembre-diciembre de 2023, primero se captará a los alumnos en la presentación del primer día, los alumnos que lo soliciten se apuntarán en una lista y se formarán los grupos dependiendo del número de participantes pudiendo oscilar entre 10 y 20.

La dedicación total de la enfermera a la hora de realizar el programa completo será de 32,5h en total, ya que esta intervención se debe llevar a cabo en grupos reducidos de modo que se harán 5 grupos.

La dedicación total para el programa de mentorización será de 7h, que se justificarán mediante un formulario en la secretaría del centro.

Tabla 7: temporalización global de las sesiones.

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Personal necesario	Tiempo
Captación	05/10/2023				Tutor/a 1º curso	1h
Sesión 1		05/10/2023			Enfermera S. Mental	2h
Sesión 2		19/10/2023			Enfermera S. Mental	1h
Sesión 3		26/10/2023			Enfermera S. mental +Alumnos 2º, 3º, 4º	1,30h
Sesión 4			02/11/2023		Enfermera S. Mental	1,30h
Sesión 5			09/11/2023		Enfermera S. Mental	30 min
				Fin Mentorización		7h

❖ **Sesión 1 ¿Qué es eso del estrés?** Tiempo total 2 h.

1. Fase información teórica sobre el estrés.1h.
2. Juego de rol y debate. Estilos afrontamiento.30 min.
3. Árbol de los problemas.30 min.

❖ **Sesión 2 Pienso, siento, actúo. Gestión emocional.** Tiempo total 1h.

1. Fase información teórica: reestructuración cognitiva.
2. Juego de rol y debate. Gestión emocional.

❖ **Sesión 3 Gestiona tu tiempo. Mentorización.** Tiempo total 1.30h.

1. Presentación teórica: gestión del tiempo. 30 min.
2. Ficha registro gestión del tiempo.30 min.
3. Mentorizacion.30 min.

❖ **Sesión 4 Relájate.** Tiempo total 1.30h.

1. Fase información teórica sobre técnicas de relajación.40min.
2. Práctica:
 - 2.1.1. Respiración profunda. 20 min.
 - 2.1.2. Visualización guiada. 30 min.

❖ **Sesión 5 Relajación muscular progresiva.** Tiempo total 30 min.

1. Fase de información teórica del procedimiento.10 min.
2. Práctica: relajación muscular progresiva.20 min.

➤ MEDIOS PARA REALIZAR EL PROYECTO

- **Recursos Humanos:**

Enfermera especializada en salud mental.

Tutor/a de primer curso.

Alumnos voluntarios de 2º, 3º y 4º para la actividad mentorización por pares.

- **Recursos Materiales:**

Instalaciones - Un aula de la Escuela Universitaria de enfermería de Palencia.

Material no fungible:

Colchonetas: 10.

Mantas: 10.

Un ordenador.

Un proyector.

Sillas: 10.

Caja de cartón.

USB con música relajante.

Difusor aceites esenciales.

Material fungible:

Folios 100.

Tarjetas para juegos de rol. 40.

Bolígrafos 10.

Fotocopias 350.

Varios:

Aceites esenciales.

➤ PRESUPUESTO

Tabla 8: presupuesto

Gastos Personal	
Enfermera especialista	30€ x 32.5h = 975€ TOTAL

Gastos Material		
Colchonetas x 10	9€	90€
Caja de cartón	2€	2€
Mantas x 10	5,99€	59,90€
Paquete de folios x 100	4,35€	4.35€
Bolígrafo x 10	0,75€	7.5€
Fotocopias x 350	0,05€	17,5€
Aceites esenciales	20€	20€
Tarjetas x 40	0,50€	20€
TOTAL		221,25€

Presupuesto total del programa	
Gastos en personal	975€
Gastos materiales	221,25€
TOTAL 1196,25 €	

➤ **CONTINGENCIAS PREVISIBLES**

El presente programa se ha diseñado para 50 participantes, ya que se espera que no toda la clase quiera apuntarse al programa, además, para realizar las dinámicas de grupo es importante trabajar en grupos reducidos, por ello se han hecho grupos de 10 o menos participantes.

En el caso de que quieran apuntarse más participantes, la opción sería aumentar los grupos, aunque esté diseñado para 10 participantes.

En el caso de que al programa de mentorización se apunten más alumnos de otros cursos que participantes del curso de primero se realizará un sorteo para la elección de los mentores.

➤ **ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

La participación en este programa es voluntaria y anónima, los datos que se aporten solo se utilizarán para la realización del programa y se respetará en todo momento la confidencialidad de dichos datos. Por ello a todos los participantes se les proporcionará un modelo de consentimiento informado a su inicio. (Anexo 4) (32)

➤ BIBLIOGRAFÍA

1. Estrés | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Mar 13]. Available from: <https://dle.rae.es/estrés>
2. Hutmacher F. Putting Stress in Historical Context: Why It Is Important That Being Stressed Out Was Not a Way to Be a Person 2,000 Years Ago. *Front Psychol.* 2021 Apr 20;12:1333.
3. Ortega J. Stress and psychological evaluation: a theoretical approach related with the concept of resilience. *Anu Investig [Internet]*. 2014 [cited 2023 Mar 13];21(1):297–302. Available from: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862014000100030&lng=en&nrm=iso&tlng=en
4. Capdevila N, Segundo MJ. Estrés. *Offarm [Internet]*. 2005 Sep 1 [cited 2023 Mar 13];24(8):96–104. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>
5. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. *Rev Psicol Univ Antioquia [Internet]*. 2011 [cited 2023 Mar 13];3(2):65–82. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
6. Lazarus RS, Valdés Miyar M, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. *Martínez Roca [Internet]*. 1986 [cited 2023 Mar 13];1–468. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
7. MANUAL DE AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS *Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei buruzko plan orokorra Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social.*
8. Ortega Maldonado A, Soria MS. I I I Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. [cited 2023 Mar 14]; Available from: <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
9. Borrell Carrió F. El modelo biopsicosocial en evolución. *ARTÍCULO Espec Med Clin [Internet]*. 2002 [cited 2023 Mar 14];119(5):175–84. Available from: <http://www.elsevier.es>
10. Al Hadid LA, Al-Rajabi O, Al Barmawi M, Alhadidi M, Jaradat AM. Measuring the prevalence of psychological symptoms and the predictors associated with seeking counseling and psychological help among university students. <https://doi.org/10.1080/0744848120211891918> [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 20]; Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2021.1891918>

11. Karyotaki E, Cuijpers P, Albor Y, Alonso J, Auerbach RP, Bantjes J, et al. Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Front Psychol.* 2020 Jul 30;11:1759.
12. Granieri A, Franzoi IG, Chung MC. Editorial: Psychological Distress Among University Students. *Front Psychol.* 2021 Mar 22;12:796.
13. Pérez ERP. Prevalencia de sintomatología de estrés en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. *NURE Investig* [Internet]. 2018 Nov 9 [cited 2023 Mar 20]; Available from: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1491>
14. March-Amengual JM, Badii IC, Casas-Baroy JC, Altarriba C, Company AC, Pujol-Farriols R, et al. Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *Int J Environ Res Public Heal* 2022, Vol 19, Page 3356 [Internet]. 2022 Mar 12 [cited 2023 Mar 20];19(6):3356. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3356/htm>
15. Vista de Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería [Internet]. [cited 2023 Mar 21]. Available from: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/268831/226001>
16. Yolanda I, Ávila C, Cantillo AB, Alvis Estrada LR, De Autor N. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig en Enfermería Imagen y Desarro* [Internet]. 2018 Nov 1 [cited 2023 Mar 27];20(2). Available from: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>
17. Álvarez Serrano MA, Gázquez López M, Medina Casado M, Pozo Cano MD, Pérez Morente MÁ. Relación entre estrés académico en estudiantes de enfermería y variables sociodemográficas. Márquez C, editor. *Transform Univ retos y oportunidades*, 2021, ISBN 978-84-1311-530-6, págs 601-609 [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 27];601–9. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103068&info=resumen&idoma=SPA>
18. Contreras RMP, González AB, Orts LMP, Sanz JDG. Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. *Enfermería Cuid Humaniz* [Internet]. 2021 Jun 11 [cited 2023 Mar 27];10(1):60–74. Available from: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/enfermeriacuidadoshumanizados/article/view/2300>

19. Günaydin N. Effect of group psychoeducation on depression, anxiety, stress and coping with stress of nursing students: a randomized controlled study. *Perspect Psychiatr Care* [Internet]. [cited 2023 Mar 5];(2). Available from: <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-02273664/full>
20. Aloufi MA, Jarden RJ, Gerdtz MF, Kapp S. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Mar 5];102. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33905898/>
21. Galbraith ND, Brown KE. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *J Adv Nurs* [Internet]. 2011 Apr [cited 2023 Mar 5];67(4):709–21. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21214619/>
22. Demir S, Demir SG, Bulut H, Hisar F. Effect of mentoring program on ways of coping with stress and locus of control for nursing students. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)* [Internet]. 2014 Dec 1 [cited 2023 Mar 5];8(4):254–60. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25529907/>
23. Yüksel A, Bahadır-Yılmaz E. The effect of mentoring program on adjustment to university and ways of coping with stress in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2019 Sep 1 [cited 2023 Mar 5];80:52–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31260909/>
24. Diffley DM, Duddle M. Fostering Resilience in Nursing Students in the Academic Setting: A Systematic Review. *J Nurs Educ* [Internet]. 2022 May [cited 2023 Mar 5];61(5):229–35. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35522758/>
25. NNNConsult [Internet]. [cited 2023 Mar 27]. Available from: <https://www-nnnconsult-com.ponton.uva.es/nanda>
26. Barraza Macías A. El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investig Educ Duranguense*, ISSN-e 2007-039X, N° 7, 2007, págs 90-93 [Internet]. 2007 [cited 2023 Mar 6];(7):90–3. Available from: <https://dialnet-unirioja-es.ponton.uva.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
27. BONIFACIO SANDÍN PC. CUESTIONARIO DE APRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE): DESARROLLO Y VALIDACIÓN PRELIMINAR. *Rev Psicopatología y Psicol Clínica*. 2003;Volumen 8(Número 1.):39–54.
28. Escobar MB, Escobar RA. Construcción y aplicación de un árbol de problemas transdisciplinar en práctica asistencial. *Rev Virtual Cienc y Salud* [Internet]. 2018;10(2):14–31. Available from: <https://doi.org/https://doi.org/10.22519/214>
29. Rodríguez M, González M, Salazar P, Washburn S. APRENDIENDO SOBRE

LAS EMOCIONES; Manual de Educación Emocional. 2012 [cited 2023 Apr 16];01–200. Available from: https://www.mendeley.com/catalogue/628d1aaf-1ca4-3411-9758-407094c2070e/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B4252b14e-87a4-3484-bad0-6a9f6ca26aee%7D

30. Marchena E, Hervías F, Galo C, Rapp C. ORGANIZA TU TIEMPO DE FORMA EFICAZ. [cited 2023 Apr 16]; Available from: <http://www.uca.es/web/servicios/SAP/>
31. Muñoz Gacto P. ¡Guerra al estrés! Recupera el control: Tu plan de acción. 2019;
32. TRABAJO FIN DE GRADO (3-352-479-46526-99-2022): DOCUMENTACIÓN PROCEDIMIENTOS [Internet]. [cited 2023 May 18]. Available from: <https://campusvirtual.uva.es/mod/folder/view.php?id=1748609>

➤ **ANEXOS**

• **Anexo 1:**

Tabla 1: ficha 1

¿Qué es lo que más te estresa?	¿Cuál es tu pensamiento?	¿Cómo te sientes?	¿Cómo actúas?

Fuente: elaboración propia

- **Anexo 2:**

Tabla 2: ficha 2

¿Cómo distribuyes tu tiempo?							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Fuente: elaboración propia

- **Anexo 3:**

Imagen 1: tríptico informativo

¿Qué es el estrés académico?

“Tensión originada por situaciones agobiantes de origen académico que provocan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos en ocasiones graves”

RELAX

Suscríbete ya al programa en el correo ana.marco@estudiantes.uva.es

Programa ofertado desde la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia.

DIPUTACIÓN DE PALENCIA

Universidad de Valladolid

Programa para el afrontamiento del estrés académico.

Dirigido a estudiantes de primer curso.

Icons: A head with gears, a hand holding a brain, and a brain with a heart.

<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Medir la intensidad del estrés académico de los estudiantes.○ Identificar los factores estresantes.○ Conocer la sintomatología asociada al estrés.○ Proporcionar bienestar emocional a los estudiantes.○ Facilitar diferentes estrategias de afrontamiento a los estudiantes de enfermería.○ Mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.	<p>❖ Sesión 1 ¿Qué es eso del estrés? Tiempo total 2 h.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fase información teórica sobre el estrés.1h.○ Juego de rol y debate. Estilos afrontamiento. 30 min.○ Árbol de los problemas.30 min. <p>❖ Sesión 2 Pienso, siento, actuó. Gestión emocional. Tiempo total 1h.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fase información teórica: reestructuración cognitiva. 30 min.○ Juego de rol y debate. Gestión emocional. 30 min. <p>❖ Sesión 3 Gestiona tu tiempo. Mentorización. Tiempo total 1.30h.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Presentación teórica: gestión del tiempo.30 min.○ Ficha registro gestión del tiempo.30 min.○ Mentorización.30 min. 	<p>❖ Sesión 4 Relájate. Tiempo total 1.30h.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fase información teórica sobre técnicas de relajación.45min.○ Práctica:<ul style="list-style-type: none">▪ Respiración profunda. 20 min.▪ Visualización guiada. 30 min. <p>❖ Sesión 5 Relajación muscular progresiva. Tiempo total 30 min.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fase de información teórica del procedimiento.10 min.○ Práctica: relajación muscular progresiva.20 min. 
--	---	---

Fuente: elaboración propia

- **Anexo 4:**

Documento 1: Declaración de consentimiento informado

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA DE PALENCIA

Programa Afrontamiento del estrés académico en estudiantes de Enfermería.

D/D^a, de años y con D.N.I.:
....., manifiesta que ha sido informado/a por D/D^a
....., con D.N.I.: y
estudiante de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia, para participar de
manera voluntaria en el Programa de afrontamiento del estrés académico en estudiantes
de Enfermería.

- Comprendo que mi participación en el estudio es voluntaria.
- Comprendo que puedo retirarme de dicho estudio cuando quiera y sin dar explicaciones.
- He sido informado/a, también, de que mis datos personales serán tratados de manera anónima y confidencial.
- Recibo una copia de este formulario.

Tomando todo ello en consideración, además de lo dispuesto en la Ley 14/2007 de investigación biomédica, en el Reglamento General de Protección de Datos, Reglamento (UE) 2016/679, y del Consejo de 27 de abril, y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, otorgo mi consentimiento para la participación en dicho estudio.

Fuente: Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia.