



**ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE
LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO EN TIEMPOS DE
PANDEMIA COVID-19**



**ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19**

NATALIA MARCELA RODRÍGUEZ CARRANZA

DANNIA VANESSA SÁNCHEZ DÍAZ

TRABAJO DE GRADO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

BOGOTÁ D.C.

2020



**ESTRÉS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19**

Realizado por:

NATALIA MARCELA RODRÍGUEZ CARRANZA

DANNIA VANESSA SÁNCHEZ DÍAZ

Revisado por:

CARLOS FERNANDO BALLESTEROS OLIVOS

MAGISTER EN ENFERMERÍA CON PROFUNDIZACIÓN EN SALUD MENTAL

TRABAJO DE GRADO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

BOGOTÁ D.C.

2020



DEDICATORIA

A mi madre Orfa, a mis hermanos Diego y Sofía, quienes me han brindado todo su apoyo y amor incondicional, a mi compañera de trabajo Natalia Rodríguez por ayudarme a crecer en este proceso de aprendizaje.

Dannia Vanessa Sánchez Díaz

A Dios, a mi madre Flor, a mi padre Pedro, a mi hijo Lucas, a mis tíos, y a todas aquellas manos que me han ayudado a construir este trabajo, a mi compañera Vanessa por estar siempre ahí, por el tiempo, por la dedicación y el esfuerzo, gracias por todos aquellos momentos que dejaron huella en este proceso.

Natalia Marcela Rodríguez Carranza



AGRADECIMIENTOS

Desarrollar este proyecto ha sido un tiempo de aprendizaje intenso no solo en el campo académico sino también a nivel personal, llevarlo a cabo ha tenido un impacto positivo en nosotras, por ello nos gustaría dar las gracias a todas aquellas personas que nos orientaron y apoyaron durante este proceso.

En primer lugar, agradecemos a nuestro tutor magister Carlos Fernando Ballesteros Olivos por su constante y oportuna orientación académica, por ofrecernos las herramientas necesarias en el desarrollo y ejecución de este, también a los docentes que participaron de este proyecto por su tiempo y por compartir su experiencia con nosotras.

A nuestras familias por sus sabios consejos, apoyo y su motivación necesaria para culminar nuestro proyecto de grado de forma satisfactoria.

Por ultimo agradecer a la Universidad Antonio Nariño especialmente a la facultad de enfermería por todo el conocimiento impartido durante estos años de formación académica.



RESUMEN

En el transcurso de toda la historia el estrés ha sido uno de los factores desencadenantes para el desarrollo de enfermedades en muchas ocasiones crónicas, influyendo la profesión que se ejerce, en este caso, la docencia universitaria, es una de las profesiones a las que se le adjudica el desarrollo de altos niveles de estrés teniendo en cuenta todo el contexto que esto significa. El objetivo de este proyecto de investigación fue analizar las características del estrés percibido por los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, y estructurar una propuesta de cuidado de enfermería para el manejo en tiempos de pandemia COVID-19. El instrumento que se utilizó fue la escala de estrés percibido EPP-10, la cual mide el grado en que los eventos de la vida son estimados por los sujetos como estresantes, y proporciona información general del estado de estrés percibido en el último mes. Al obtener los resultados del instrumento aplicado se evidencia un 52,17% de los docentes de enfermería de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá, tienen una puntuación elevada de estrés percibido, ya sea por su ambiente laboral, familiar, por cuestiones personales o externas las cuales alteran el comportamiento y la manera de actuar de los docentes, por esto es importante tomar en cuenta a esta población, para disminuir sus niveles de estrés utilizando la propuesta de enfermería, la cual se centra en un diagnóstico real y busca aumentar la capacidad de los docentes para afrontar las situaciones que puedan aumentar y generar algún nivel de estrés en tiempos de pandemia COVID-19, a su vez mejorando el autocuidado de los docentes. Por otro lado el 47,83% de los docentes muestra que tienen una capacidad de afrontamiento adecuada para situaciones que se pueden presentar en tiempos de pandemia COVID-19, por lo que tienen la capacidad de controlar y disminuir los niveles de estrés percibido, para este grupo de docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, la propuesta de enfermería realizada por las estudiantes, se centra en un diagnóstico positivo, el cual pretende apoyar a los docentes para que sigan manteniendo y fortaleciendo las capacidades que tienen en los momentos en los que llegan a presentar situaciones de estrés. En este estudio realizado a 23 docentes activos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño se obtuvo resultados con niveles medio-bajo y alto en cuanto al estrés percibido lo que identifica que el cambio de ambiente y combinar todos los entornos puede desarrollar niveles de estrés altos.

Palabras clave: Enfermería, Docentes, Estrés, Cuidado.



ABSTRACT

Throughout history, stress has been one of the triggers for the development of chronic diseases on many occasions, influencing the profession practiced, in this case, university teaching, it is one of the professions that are Ascribes the development of high stress levels taking into account all the context that this means. The objective of this research project was to analyze the characteristics of stress perceived by the teachers of the nursing faculty of the Universidad Antonio Nariño in Bogotá, and to structure a proposal for nursing care for management in times of the COVID-19 pandemic. The instrument used was the EPP-10 perceived stress scale, which measures the degree to which life events are estimated by the subjects as stressful, and provides general information on the state of perceived stress in the last month. When obtaining the results of the applied instrument, 52.17% of the nursing professors of the Antonio Nariño University, Bogotá, have a high score of perceived stress, either due to their work environment, family, personal or external issues. which alter the behavior and way of acting of teachers, for this it is important to take into account this population, to reduce their stress levels using the nursing proposal, which focuses on a real diagnosis and seeks to increase the capacity of teachers to face situations that may increase and generate some level of stress in times of a COVID-19 pandemic, in turn improving teachers' self-care. On the other hand, 47.83% of teachers show that they have adequate coping capacity for situations that may occur in times of a COVID-19 pandemic, so they have the ability to control and reduce levels of perceived stress, to This group of nursing teachers from the Antonio Nariño University in Bogotá, the nursing proposal made by the students, focuses on a positive diagnosis, which aims to support teachers so that they continue to maintain and strengthen the capacities they have at the time in which they come to present stressful situations. In this study carried out on 23 active teachers of the Faculty of Nursing of the Antonio Nariño University, results were obtained with medium-low and high levels in terms of perceived stress, which identifies that the change of environment and combining all environments can develop levels of high stress.

Keywords: Nursing, Teachers, Stress, Care.

CONTENIDO

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CONTENIDO	8
TABLA DE ILUSTRACIONES	12
INTRODUCCIÓN	13
JUSTIFICACION	14
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
Contexto histórico	15
EPIDEMIOLOGÍA	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	23
MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL	24
Docente	24
Cuidado	24
Estrés	25
Tipos de estrés	25
Factores que producen estrés	28
Síntomas de estrés	28
Estrés en docentes	29
Moduladores de Estrés	30
Estrategias de Afrontamiento de estrés	30
Tipos de afrontamiento de estrés	31
Pandemia	31
MARCO TEÓRICO	32
Bases teóricas del modelo de la marea	34
Metaparadigmas desarrollados en la teoría	35
MARCO LEGAL	37

OBJETIVOS	38
Objetivo general	38
Objetivos específicos	38
METODOLOGÍA	39
Diseño	39
Muestra	39
Universo	40
Criterios de inclusión	40
Criterios de exclusión	40
Instrumento	41
Análisis de los datos	42
CRONOGRAMA	43
ASPECTOS ÉTICOS	44
Análisis de resultados	46
ANÁLISIS PREGUNTA 1	46
¿Con qué frecuencia ha estado afectado (a) por algo que ha ocurrido inesperadamente?	46
ANÁLISIS PREGUNTA 2	47
¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	47
ANÁLISIS PREGUNTA 3	48
¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso(a) o estresado(a)?	48
ANÁLISIS PREGUNTA 4	49
¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales?	49
ANÁLISIS PREGUNTA	5
50	
¿Con que frecuencia a sentido que las cosas van bien?	50
ANÁLISIS PREGUNTA 6	51
¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	51
ANÁLISIS PREGUNTA 9	54

¿Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 54

ANÁLISIS PREGUNTA 10 55

¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 55

PROPUESTA DE CUIDADO DE ENFERMERÍA 56

1. Diagnóstico positivo 56

Disposición para mejorar el confort 56

Plan de atención de enfermería para los docentes 57

Datos subjetivos 57

Datos Objetivos 57

Inferencia 57

Plan 57

Dominio: 12 Confort 57

CLASE: 1 Confort físico. 57

Diagnóstico 57

Intervenciones 57

1. **Terapia de relajación (código 6040):** 58

2. **Mejorar el afrontamiento (código 5230):** 58

3. **Manejo del ambiental (código 6480):** 58

Evaluación NOC 58

1. **Nivel de estrés (código 1212):** 58

2. **Afrontamiento de problemas (código 1302):** 59

2. Diagnóstico Real. 59

Síndrome de estrés por traslado (Código: 00114) 59

Plan de atención de enfermería para los docentes 59

Datos subjetivos 59

Datos Objetivos 59

Inferencia 59

Dominio: 9 Afrontamiento y tolerancia al estrés 60

CLASE: 1 Respuestas postraumáticas 60

Plan 60



Intervenciones	60
1. Aumentar los sistemas de apoyo (5440)	60
2. Disminución del estrés por traslado (código 5350)	60
3. Identificación de riesgos (código 6610)	61
Evaluación NOC	61
1. Adaptación al traslado (código 1311)	61
2. Modificación psicosocial (código 1305):	61
3. Autocontrol de la ansiedad (código 1402):	62
DISCUSIÓN	63
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
ANEXO 1	66
Formato consentimiento informado	66
Universidad Antonio Nariño	66
Facultad de Enfermería	66
ANEXO 2	68
Correo de autorización	68
ANEXO 3	69
INSTRUMENTO EEP-10	69
Escala De Estrés Percibido-10	69
BIBLIOGRAFÍA	71

TABLA DE ILUSTRACIONES

- *Tabla 1 Síntomas de estrés Tomado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> (18).* 23
- *Figura 2 Gráfica pregunta 1 ¿Con qué frecuencia ha estado afectado (a) por algo que ha ocurrido inesperadamente? (28)* 38
- *Figura 3 Pregunta 2 ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? (29)* 39
- *Figura 4 Gráfica Pregunta 3 ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso(a) o estresado(a)? (30)* 40
- *Figura 5 Gráfica Pregunta 4 ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales? (31)* 42
- *Figura 6 Gráfico Pregunta 5 ¿Con qué frecuencia a sentido que las cosas van bien? (32)* 43
- *Figura 7 Gráfica Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer ? (33)* 44
- *Figura 8 Gráfica Pregunta 7 ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? (34)* 45
- *Figura 9 Gráfica Pregunta 8 ¿Con qué frecuencia a sentido que tenía todo bajo control? (35)* 46
- *Figura 10 Gráfica Pregunta 9 ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? (36)* 47
- *Figura 11 Gráfica Pregunta 10 ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? (37)* 49



INTRODUCCIÓN

En el transcurso de toda la historia el estrés ha sido uno de los factores desencadenantes para el desarrollo de enfermedades en muchas ocasiones crónicas, influyendo la profesión que se ejerce, en este caso, la docencia universitaria, es una de las profesiones a las que se le adjudica el desarrollo de altos niveles de estrés teniendo en cuenta todo el contexto que esto significa (1).

No solo los factores físicos, estructurales o químicos generan estrés, también los factores psicosociales o de cambios de ambiente generan impacto en la percepción de actitudes positivas o de esperanza real cuando el docente se ve afrontando situaciones que le generen estrés, dentro de la pandemia COVID-19 el traslado de espacios y combinación de entornos pueden favorecer al desarrollo de altos niveles de estrés por lo que se requiere establecer estrategias de contingencia para optimizar las herramientas de afrontamiento (2).

La enfermería es un contexto amplio de cuidado y que mejor para los que promueven la formación se les brinde esta valiosa herramienta desde el enfoque disciplinar de enfermería abarcando todos los procesos de diagnóstico, tratamiento, rehabilitación dentro del ámbito de salud mental de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.



JUSTIFICACION

Con este proyecto se busca identificar si los docentes de la facultad presentan algún nivel de estrés percibido; así lograremos proponer estrategias e intervenciones adecuadas para modular sus efectos, prevenir la generación eventual de una enfermedad crónica que puedan llegar a disminuir la calidad del ejercicio de la profesión o que puedan afectar los entornos del docente. Como seres humanos se debe buscar un equilibrio entre los deberes tanto laborales como personales y la tranquilidad mental, para así poder desarrollar las funciones diarias de una manera óptima. Teniendo en cuenta que este se puede presentar por distintas circunstancias actuales como la pandemia COVID-19, los cambios de entorno laboral, alteración en hábitos sociales e interacción familiar, se puede apreciar que los docentes experimentan distintos estados de ánimo secundario a los diferentes factores y entornos alterados dado el confinamiento, la pandemia y la adaptación a nuevas tecnologías, llevándolos a desarrollar algún nivel de estrés percibido. Este proyecto pretende identificar si los docentes de la facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá experimentan algún nivel de estrés percibido para establecer estrategias que permiten reducir los niveles de estrés de los docentes, y es dirigido a la gestión del cuidado en el contexto clínico (1).



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Contexto histórico

En los inicios de la era del ser, es Heráclitus, el primero en referir que un estado inmóvil o que no tenga cambios no era la condición de los organismos vivos, en otras palabras, estos podían cambiar su estado (3). Pasado el tiempo, Empédocles formuló que todos los problemas de los organismos vivos radicaban en un equilibrio u oposición dinámica entre elementos y aptitudes, además, que el ser vivo requería de una armonía entre todo para la sobrevivencia. Años más tarde, Hipócrates calificaba a la salud como un balance armónico entre los elementos y las cualidades de la vida, y a la enfermedad, como a una falta de este balance armónico sistemático entre dichos elementos. Más tarde, cuando los romanos extendieron dichos análisis, consiguieron definir de una manera más clara el concepto de enfermedad como falta del dicho balance armónico (3).

Walter Cannon, fisiólogo norteamericano, fue el primero en definir el término homeostasis para referir el proceso fisiológico sincrónico que mantiene estable a las funciones de un organismo, resaltando al sistema nervioso simpático como un sistema homeostático fundamental, valioso para reparar las fallas del homeostasis e impulsar la supervivencia del organismo afectado permitiendo ahora comprender parte del efecto fisiológico que ocasiona el estrés en el organismo (4). En un inicio se definió como un mecanismo de reacción de emergencia por parte del cuerpo cuando estaba expuesto a circunstancias externas amenazantes. Luego Cannon le añadió significado fisiológico, reconoció la actividad simpática, ensamblada con las secreciones de la médula de la glándula adrenal, como los responsables de mantener constantes las condiciones de medio interno (4).

El término estrés es nombrado en escritos del siglo XIV, para expresar dureza o tensión según el término anglosajón, ya usado antes en la ingeniería, también fue referido como adversidad o aplicación.

Después, a finales del siglo XVIII e inicios del siglo XIX, vuelve a ser utilizado en el campo de la física para referirse a la fuerza generada en el interior de un cuerpo por unidad de área (Strain), como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa o local que tiende a deformarlo, tomando gran fuerza en las investigaciones de dicha época (5).

Luego Hans Selye fisiólogo y médico canadiense, concluyó que el estrés “*Es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga*” (3), a través de su estudio titulado “*Ratas estresadas*” en la década de los 30’, cuando comenzaba con sus estudios de endocrinología acerca de hormonas ováricas. Durante el desarrollo de su estudio en el que inyectaba a diario a un grupo de ratas logró determinar que los cambios fisiológicos en las ratas a las que inyectaba extracto de ovario eran los mismos en las que inyectaba placebo, por esta razón, determinó que los cambios se debían a la exposición a una situación poco placentera como lo era el proceso de ser inyectadas (4).

Selye encajó y enalteció la percepción de estrés como una idea científica médica, realizó otros experimentos, por medio de los cuales demostró, que con ciertos estímulos como el frío, el calor, la producción o administración de sustancias como la adrenalina o realizar ejercicio forzado por tiempo prolongado, también se producían los síntomas del síndrome general de adaptación, lo cual hace referencia a todo el conjunto de estos síntomas cuando el sujeto debe enfrentarse a una situación novedosa. Selye también evidenció los cambios orgánicos ocasionados por el estrés, como lo es el aumento de tamaño de la glándula suprarrenal o involuciones del timo. Si bien se le adjudica el haber introducido la palabra estrés en la biología, es fascinante observar su evolución histórica e introducción en la biología moderna, que data de mucho antes, Selye documentó que el concepto de estrés se derivaba del griego *STINGERE*, que significa provocar tensión (5).

Seyle definió el estrés como un conjunto sincrónico de reacciones fisiológicas ante un estímulo nocivo, y describió las fases sucesivas del síndrome general de adaptación como alarma, resistencia y agotamiento (4). En 1953, H.G Wolf afirma que el estrés es una reacción propia del organismo, describiendo este fenómeno como uno de estado activo en donde diferenció el uso de este término en el ámbito de la biología de su significado en la física. En física se hace referencia a un cuerpo inactivo que es deformado, por otro lado, en la biología el término pasa a tener relación con un proceso de resistencia dinámico donde se manifiesta al señalar importantes aspectos necesarios para el afrontamiento, como lo son el costo, el proceso de la enfermedad, el agotamiento, atención y entorno, relacionando el intercambio entre sí durante el estado dinámico y no limitándolo a lo que ocurre dentro del organismo.

Desde entonces hasta la época actual, se le atribuye al estrés diferentes acciones y reacciones del organismo humano y que además puede salir a flote no solo ante una lesión física (6); la respuesta de estrés puede modularse también por todo un conjunto de variables cognitivas, personales, sociales y emocionales del sujeto; el estrés, permite la movilización de las reservas energéticas del organismo como respuesta inmediata al factor estresor, brindándole la posibilidad a largo plazo de generar un ahorro de energía, inhibiendo los sistemas fisiológicos que no poseen como finalidad la supervivencia del sujeto (3), algo positivo que se le adjudica al estrés, es que le da al sujeto la habilidad de respuesta ante un estresor cualquiera, generando cambios en el organismo que facilitan el afrontamiento de dicha situación de amenaza o estresor, lo cual puede tener connotaciones negativas o positivas en las consecuencias para el sujeto (3). Desde entonces, se deriva a todas las ramas donde el ser actúa como protagonista, esto debido a que, se ve expuesto a diferentes factores estresores que generan los cambios en el organismo anteriormente mencionados, reflejando niveles más elevados entre una persona u otra o en situaciones más específicas, entre algunas profesiones u otras, dependiendo de la exposición a dichos estresores que tenga el sujeto (5). Desde el punto de vista psicológico se ha asociado al estrés diferentes factores como lo son el curso, los antecedentes de un evento de la vida del sujeto, lo cual es capaz de producir un cuadro de estrés agudo, la sintomatología y la presencia de un cambio abrupto en el curso de vida del sujeto que da pie a desarrollar situaciones desagradables que pueden llevar al ser a

presentar un trastorno de adaptación (5). Wallace y Szelagi en 1982 sostienen que gran parte de los eventos de estrés se asocian a las condiciones organizacionales y ambientales a la que los individuos están expuestos; respondiendo cada uno de manera diferente; justifican además, que la intensidad y el grado de estrés son complicados de predecir en el sujeto mismo pero si puede producir enfermedades crónicas o cambios en la conducta (5).

Hacia el año 2000, Susan L. Lind y Fred L. Otte refieren que el estrés laboral genera costos elevados para las empresas y que afecta de manera considerable la salud de los empleados impactando la producción y utilidad de las compañías. Aseguran que una persona que trabaje más de 8 horas de manera continua puede presentar índices de estrés afectando su salud y su desempeño laboral (5).

EPIDEMIOLOGÍA

En el 2001 la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace relevante el hecho de cómo el bienestar mental tiene vital importancia en la salud del individuo, afirmando que, la salud mental está estigmatizada y subestimada en gran parte de la población mundial. Según la OMS hay deficiencia de iniciativa y normatividad de parte de los gobiernos para invertir en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las patologías psiquiátricas y de otros asociados al estrés, además, refiere que en muy pocos países hay legislación que obligue a los gobernantes a darle atención a este álgido tema (7). Años después en el 2005, la OMS realizó varios estudios en diferentes países donde se refleja un importante porcentaje de estrés: Suecia y Noruega con el 31% se muestran como los países europeos con mayor índice de estrés en su población activa laboralmente, seguida de Alemania con el 28%, Italia 26%, Rusia 24% y España 19%. En cuanto a Latinoamérica afirma que el estrés laboral está siendo considerado como uno de los más graves problemas en la vida laboral de las personas (6). En un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud y el Observatorio de Salud mental en la encuesta de salud mental en Colombia en 2018, reveló, que el 40 % de la población activa laboralmente, es decir, oscilante entre los 18 y 65 años, significa que 1 de cada 5 trabajadores, han sufrido en algún momento algún episodio o trastorno psiquiátrico asociado al estrés que



afecta el estado emocional y físico de las personas y de manera simultánea la producción en la empresa (7).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés ha sido uno de los mayores problemas a los que se ha enfrentado el profesional de enfermería en el ejercicio de su profesión desde sus inicios, independiente del ámbito donde se encuentre laborando (8). Las personas que tienen mayor riesgo de experimentar estrés y que adicionalmente son afectadas de forma negativa o patológica por el mismo, son aquellas que suelen tener carga laboral elevada, cambios bruscos en su entorno social, familiar o cultural, emociones fuertes de tipo negativo, por esta razón los docentes son una población susceptible para padecer algún nivel de estrés, dado el desgaste que sufre a través del desarrollo de su labor. Es importante abordar este aspecto para así, enfocar la estrategia adecuada para su intervención (9).

El concepto de estrés ha generado gran controversia entre la psicología, la biología, la ingeniería, la filosofía, entre otros. Los primeros en indicar la relevancia del estrés en la profesión docente se vieron reflejados en Alemania e Inglaterra donde afirman que el estrés está relacionado con el ausentismo de los docentes en su trabajo en un índice muy elevado por enfermedad psiquiátrica, lo cual se asocia a un manejo inadecuado de estrés (6).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la OMS no vacilan en señalar al estrés como la epidemia del siglo XXI. La Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) ponderó el estrés como la segunda causa de los problemas de salud relacionados con el trabajo con un 28%. Además, varios estudios consideran que más de la mitad de las bajas y ausentismos laborales están provocadas por causas relacionadas con el estrés. Entre el 2014 -2015 la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), resaltó a nivel mundial la implementación de campañas como; “*Trabajos saludables: Gestionemos el estrés*” teniendo como principal objetivo sensibilizar e informar sobre su impacto y sus riesgos psicosociales en el trabajo, además de

difundir y proveer las herramientas necesarias para ejercer las buenas prácticas que ayuden a las empresas a gestionarlos.

En un estudio realizado en España en el 2006 se aseguró que el cuerpo docente universitario se encuentra altamente expuesto a cambios abruptos en el desarrollo de su labor lo que ocasiona experimentar síntomas tanto físicos como mentales.

En esta investigación los resultados indican que diferentes variables concernientes al estrés laboral y no laboral se relaciona con diferentes sintomatologías físicas y mentales, evidenciando que la variable que más se relaciona con la sintomatología es el estrés crónico no relacionado con el ámbito laboral, además de la percepción de no tener el absoluto control de los eventos y los cambios ocurridos dentro del entorno laboral se asociaba con sintomatología depresiva, somática y de ansiedad e insomnio. En estudios anteriores realizados desde los años 50 se reflejó que la insatisfacción profesional, el estrés y todas aquellas patologías relacionadas con el ejercicio de la docencia podrían tener su raíz en que su profesión se determinaba como estresante (10).

Según estudios de la Eurofound, el estrés laboral aqueja al menos a 40 millones de trabajadores de la Unión Europea, y genera efectos dañinos en la salud de los trabajadores, también ocasiona alteraciones relevantes de la productividad y la competitividad de las compañías. Aproximadamente el 20% de los trabajadores europeos reconoce tener problemas de estrés laboral y se posiciona como la tercera causa de problemas de salud laboral, después de otras causas como las lesiones en espalda y los trastornos que afectan el sistema musculoesquelético (11) . La VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (VII ENCT), que compara los datos de 2007 a 2011, rotula que la percepción del nivel de atención exigida en la tarea ha variado del 67 al 77,6% y la percepción de tener mucho trabajo y sentirse agobiado, ha pasado del 20,3 al 24%. Los trabajadores que participaron en la encuesta también manifiestan una pérdida del apoyo de los superiores con una variación del 16,9% en 2011 frente a 20,1% en 2007. Además, se genera una focalización excesiva en el control del rendimiento (11). Colombia no es ajena a la problemática asociada al estrés, Torrez y Páez realizaron una investigación donde relacionan los niveles de estrés con las características sociodemográficas de una institución de educación tecnológica, concluyendo que algunas

condiciones laborales como la jornada laboral y el número de años tienen estrecha relación con el aumento de estrés en los docentes (12).

En el 2015 se realizó una investigación con el objetivo de analizar los efectos de estabilidad contractual de los docentes universitarios en los contextos psicosociales de satisfacción, salud y estrés, demostrando que los profesores que trabajaban tiempo completo, pero con contrato laboral por temporal evidenciaron un deterioro más relevante en su estado de salud física y mental. Se concluyó también que los profesores con contrato laboral estable aun trabajando tiempo completo evidenciaban menor índice de estrés, por lo que se relacionan las condiciones laborales y de satisfacción laboral como factores asociados al desarrollo del estrés (1).

Teniendo en cuenta los antecedentes mencionados, en este trabajo se plantean la situación de identificar si los docentes de la Universidad Antonio Nariño (UAN) de la facultad de enfermería sede Bogotá en tiempos de pandemia COVID-19, perciben el estrés y cuáles son las características de ese estrés. Es pertinente resaltar, que por parte de la institución existe la aplicación de la batería psicosocial de manera periódica donde abordan temas asociados la carga laboral, no obstante, es importante comprender a profundidad la forma en la que los docentes afrontan situaciones de estrés en eventos que son importantes en sus vidas, la frecuencia de este fenómeno, o como las situaciones que se les presentan pueden sobrepasar su capacidad de enfrentarlas, y si todo esto conlleva a que el estrés en los docentes se acumule siendo cada vez sea más difícil de manejar. Por esta razón es necesaria la intervención desde la línea disciplinar de la enfermería para esta población, la cual es abordada en este proyecto de grado.

Es necesario determinar y analizar los principales factores a los que se asocian el estrés, debido a que pueden ser por diferentes causas como lo es el ámbito económico, entorno social o familiar, también por exceso de carga laboral, entre otros (13). Se ha evidenciado que la presencia de dichos estresores en el docente pueden afectar la manera como brinda sus clases magistrales, en aspectos como, la enseñanza al estudiante, la actitud, la disposición, por este motivo, vemos la necesidad de tener un instrumento con el que se pueda establecer si el docente presenta o no algún nivel de estrés, creando así estrategias donde se pueda intervenir



para modular los niveles de estrés mostrados en el docente por medio de este instrumento aplicado, con el objetivo de mejorar, el afrontamiento, la empatía con el estudiante, compañeros de trabajo o familia, la disposición y el ambiente en el que desarrolla su labor como docente en la universidad Antonio Nariño en la facultad de enfermería sede Bogotá (6).

Como seres humanos es determinante encontrar un equilibrio entre los deberes laborales o personales y la tranquilidad mental, para así desempeñar las funciones diarias de una manera eficiente. Teniendo en cuenta que se puede presentar episodios de estrés por distintas circunstancias como lo son sobrecarga laboral, retiro de algún porcentaje de estudiantes, alumnos con bajo nivel académico, actitud de los estudiantes para la percepción de la clase y de los integrantes de la comunidad académica, ausencia de reconocimiento social, aumento de responsabilidades, conflictos escolares, nuevas tecnologías, adaptabilidad a los cambios en su lugar de trabajo, entre otros (3).



PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué características tiene el estrés percibido que presentan los docentes de la facultad de Enfermería la Universidad Antonio Nariño de la sede Bogotá durante la pandemia COVID-19?



MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

Docente

Es la persona que se dedica a instruir realizando acciones referentes a la enseñanza. El término procede de la palabra en latín "*docens*", que al mismo tiempo viene del término de "*docēre*" (traducido al español como “enseñar”). En el habla común, esta consideración suele utilizarse como sinónimo de profesor o maestro, a pesar de que su significado no es lo mismo (14).

La docencia, comprendida como enseñanza, es una actividad que se ejerce por medio de la interacción de tres elementos: el docente, sus estudiantes y el ente de conocimiento. Una ideología teórica e idealista asume que el docente tiene la obligación de transmitir sus conocimientos al estudiante por medio de múltiples recursos, elementos, formas, técnicas e instrumentos de apoyo. Así, el docente se reconoce como el principal actor en el rol de fuente de conocimientos y el aprendiz se convierte en un receptor sin límite de todo ese conocimiento. En los últimos tiempos este proceso ha sido considerado como más dinámico, mutuo interactuando ambas partes.

Cuidado

Cuidar es considerada como una actividad humana la cual se define como la interacción de relación - proceso que tiene como objetivo ir más allá de la enfermedad. En enfermería, el cuidado es considerado como el alma de la disciplina que involucra no solamente al receptor, sino también al profesional como transmisor de él (15).

Estrés

Según la OMS es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción, es un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia (16).

En los últimos años se ha incluido el estrés como uno de los principales problemas en salud laboral; teniendo en cuenta que este se encuentra cada vez más presente en la vida del ser humano afectando la calidad de vida, Robert Karasek demuestra a finales de los 70 que los trastornos cardiovasculares se asocian a las demandas psicológicas y a la presión sobre el trabajo (1). Fue utilizado en inglés (como stresses), en el año 1935 por el fisiólogo estadounidense Walter B. Cannon (1871-1945), y en 1950 por el médico endocrinólogo austriaco, en ambos casos con una idea de homeostasis (un complicado equilibrio dinámico del organismo)

Tipos de estrés

Agudo: Esta forma de estrés suele ser la más común, por consecuencia de la exigencia, presiones del pasado reciente y el anticiparse al futuro cercano, este manejado adecuadamente puede ser estimulante, pero si no se controla puede desencadenar en manifestaciones clínicas como dolor muscular, cefalea, irritabilidad entre otras. Este puede presentarse en cualquier persona y es relativamente fácil de manejar (17).

Este tipo de estrés resulta, de cierta manera, emocionante en pequeñas dosis, pero cuando se sobrepasa el límite resulta agotador y hasta desgastante; el estrés agudo a corto plazo puede derivar en la aparición de síntomas como cefalea, agonía emocional que corresponde a una serie de sintomatología como irritabilidad, algún grado de ansiedad o depresión que corresponden a las tres emociones del estrés agudo; malestar estomacal (diarrea, estreñimiento), dolores musculares, entre otros. Cuando la persona reconoce la aparición de estos síntomas y lo asocia a algún evento estresor reciente tiene la posibilidad de resolver con una intervención; dado que este tipo de estrés es a corto plazo, no tiene el tiempo para causar daños importantes asociados con el estrés a largo plazo (17).

Agudo episódico: Se presenta en personas que tienen episódicos repetitivos de estrés agudo, generado en ocasiones por asumir muchas responsabilidades, incapacidad de organizar exigencias autoimpuestas, constante estado de prisa, en pocas palabras permanecen bajo presión, tienden a agitarse demasiado, estar tensos constantemente ansiosos y reprimidos lo que genera que culpen a otros de sus estados de ánimo, esta condición hace que las relaciones interpersonales se desgasten dado su estado de irritabilidad, llevando a que su ambiente laboral, familiar y social sea en ocasiones hostil; este tipo de estrés puede desencadenar en otras patologías (17).

Cuando la persona presenta de manera persistente episodios de estrés agudo, se relaciona cierto cuadro de síntomas que influye en las actividades diarias y obstaculizan una evolución sana para el ejercicio de cualquier actividad; estas personas presentan agitación, irritabilidad, inconformidad continua, dado que excede la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, estando sujetos de manera continua al estrés agudo. Se hace común reacciones como mal carácter, ansiedad, depresión, se describe como “energía nerviosa”, y en ciertas ocasiones, transmiten hostilidad deteriorando con rapidez las relaciones interpersonales. Uno de los campos que más revela este cuadro de síntomas es en el trabajo donde se torna un lugar que desencadena con facilidad el estrés, existe una manera de hostilidad sin razón aparente pero racionalizada, y, generalmente una inseguridad extremadamente arraigada (17).

Una forma de estrés agudo episódico nace de la preocupación incesante, en todas las circunstancias a las que se ve enfrentado el individuo ve catástrofe, pesimismo, desasosiego, angustia, refiere al mundo como un lugar peligroso, que no es gratificante para habitarlo, generalmente, son irritables, hostiles y enojados de manera continua, tienden a estar tensos y agitarse con facilidad; generalmente, tratar este tipo de estrés requiere la intervención de un profesional y hasta medicación. Usualmente, los hábitos de vida, el estilo y los rasgos de la personalidad del individuo están tan arraigados en sí que no perciben nada malo o negativo en sus acciones o en su manera de comportarse con los demás (17). Regularmente estas personas son resistentes al cambio o a aceptar algún tipo de intervención y solo hasta que los

síntomas son altamente influyentes en el desarrollo de sus actividades es que pueden aceptar cualquier intervención.

Crónico: Aparece cuando el individuo no encuentra solución a situaciones deprimentes, algunos casos el estrés crónico se desencadena por experiencias traumáticas de la infancia, o en un accidente, las cuales se interiorizan y se mantienen presentes. Es característico en familias disfuncionales, pobreza, traumas y empleos que puede resultar en acumulación de tensiones., estos factores hacen ver el entorno amenazante, con el tiempo se hace que estas situaciones se vuelvan cotidianas y se normaliza el hecho de vivir con estrés, tanto así con desgaste físico y emocional a causa del estrés, este sin embargo puede conllevar a sufrir de otras patologías (17). Este tipo de estrés es absolutamente agotador y desgastante, día tras día la persona que lo padece refleja efectos desastrosos en su estado de salud a largo plazo. El estrés crónico afecta el cuerpo, la mente y el desarrollo de la vida del individuo; sus relaciones interpersonales, su actividad laboral o formación educativa, refleja deterioro en sus relaciones formales como el matrimonio o la convivencia con otras personas; ha trascendido tanto el efecto del estrés crónico en los seres humanos que han desatado enfrentamientos entre comunidades ya sea por razones étnicas o religiosas y de trascendencia política. El aspecto más negativo del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él olvidándose finalmente que está allí. Algunos tipos de estrés se desencadenan secundario a vivencias traumáticas o altamente emocionales durante la niñez, estas, se interiorizan y se mantienen dolorosas en el transcurso de su vida afectando fuertemente el desarrollo de su personalidad generando un sistema de creencias que hace interminable este tipo de estrés (17).

El estrés crónico puede desarrollar en el individuo pensamientos y actos de suicidio, violencia, problemas cardiacos, afecciones nerviosas o emocionales, los síntomas que desarrolla este estrés son difíciles de tratar y pueden requerir un tratamiento largo con intervención profesional, medicación y hasta internación (17).

Factores que producen estrés

Estos varían según el ambiente en el que se encuentre la persona, se relaciona a momentos en la vida cotidiana que altera a la persona llevando así a presentar algunas manifestaciones clínicas, dentro de estos factores encontramos la carga laboral, problemas familiares, nivel socioeconómico; en los docentes los factores que influyen están relacionados a sobrecarga laboral, exigencias académicas, trabajo mal remunerado, diversidad en los grupos poblacionales, falta de empatía con los colegas, acoso laboral. Como consecuencia de esto, su desempeño disminuye a pesar de la preparación académica y del esfuerzo que realice diariamente, resultando en algún tipo de estrés (18).

Las situaciones y experiencias que más desencadenan un episodio de estrés son conocidas como estresores, generalmente se piensa que es algo negativo, sin embargo, cualquier cosa que demande cambios bruscos en el ejercicio de la vida diaria puede desencadenar estrés esto incluye los factores positivos como cambio de trabajo o de hogar, el matrimonio, los ascensos entre otros. Cabe recordar que el estrés es causado por factores externos o puede también ser autogenerado, como, por ejemplo, preocuparse excesivamente por algo o tener pensamientos negativos o pesimistas sobre la vida que lleva (18).

Síntomas de estrés

Las manifestaciones del estrés pueden generar cambios bruscos en la actividad fisiológica y emocional del cuerpo humano, genera alteraciones que pueden desencadenar el desarrollo de enfermedades crónicas y afectaciones fisiológicas que pueden limitar el adecuado funcionamiento del individuo. Dentro de las alteraciones predominantes ante la presencia de estrés encontramos; alteraciones corporales, en el estado de ánimo y en el comportamiento (19).

TABLA 1 SINTÓMAS DE ESTRÉS

Alteraciones corporales	Estado de ánimo	Comportamiento
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Fatiga	Abrumado	Consumo de tabaco
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor de cabeza	Ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Problemas de sueño: insomnio o sueño excesivo	Ansiedad, cansancio	Alteraciones en la concentración.

Tomado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> (19).

Estrés en docentes

Se denomina estrés a la excesiva activación psicológica y física que aquejan los docentes como resultado de la interacción de diferentes estímulos como el clima del aula de clases, relación con los alumnos y compañeros con los que labora, jefes, entornos externos, y, la respuesta característica del individuo (expectativas, percepción del sujeto de los eventos, auto concepto, afrontamiento y resolución de conflictos, entre otros,) que puede contribuir al desarrollo de problemas de salud y laborales (manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas) (20).



Moduladores de Estrés

El apoyo social y familiar, así como las características personales, son factores importantes en la forma en la que el sujeto genera, detecta y afronta la presencia de estrés en su vida. Esto debido a que estas variables son importantes moduladores de estrés (19). El entorno social puede rebajar o eliminar estresores, modificar su percepción, mejorar estado de ánimos, ser motivantes y aumentar las estrategias de afrontamiento.

En grado de comodidad, así como la satisfacción laboral, puede ser un modulador de estrés esto debido a que un buen ambiente de trabajo permite tener relaciones positivas con los compañeros de trabajo, jefes, administrativos y en el caso de los docentes, con los estudiantes.

Estrategias de Afrontamiento de estrés

En las anteriores secciones se han dado diferentes definiciones de estrés y con ellas, se hace énfasis de que el estrés está presente en cualquier ambiente y cualquier persona lo puede padecer, sin embargo, el afrontamiento del estrés es un componente básico y fundamental en el campo laboral. Las estrategias de afrontamiento desempeñan un importante mediador frente a los estresores, así como la salud del individuo y los efectos secundarios. En el momento en que un sujeto percibe como estresante alguna situación, surgen una serie de estrategias (cognitivas y comportamentales) con la intención de controlar la situación, a esto se le denomina como “afrontamiento de estrés” y se entiende que esta característica proviene de un estilo personal del sujeto, por lo que para cada persona puede ser diferente

Otra forma de considerar este término es aquella que considera el afrontamiento como un proceso cíclico. Esto permite definir el afrontamiento como continuas evaluaciones y reevaluaciones de la relación entre el sujeto y el entorno para implementar técnicas de manejo de demandas externas e internas que sobrecargan al sujeto. Por lo que, este tipo de afrontamiento no sería una constante, por el contrario, se trata de un conjunto de comportamientos que cambian respecto al tiempo.

Tipos de afrontamiento de estrés

Existen una gran cantidad de modos de afrontamiento de estrés, entre algunas se pueden destacar:

- Estrategias para manejar el estímulo estresor.
- Estrategias intrapsíquicas para minimizar la ansiedad
- Búsqueda de información
- Acciones directas dirigidas a la acción (confrontación)
- Separarse de la situación (Distanciamiento)
- Esfuerzos para regular los sentimientos y las emociones
- Búsqueda de apoyo social
- Reevaluación positiva
- Entre otros.

Pandemia

La OMS define pandemia a la propagación a nivel mundial de una nueva enfermedad (19). A través del tiempo, se han presentado distintas pandemias, que ponen en riesgo el bienestar físico y emocional de las personas. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas (20). El SARSCOV 2 una enfermedad infecciosa causada por un tipo de coronavirus (21). Según la OMS el COVID 19 se propaga de persona a persona por media de gotas, se esparce a corta distancia y puede quedar en la superficie de objetos, recomienda a su vez el distanciamiento (22). La sintomatología puede variar, pueden iniciar de manera leve e ir aumentando a lo largo de los días, afecta en su mayoría a adultos mayores y personas con enfermedades de base. Alrededor del 80 % de las personas infectadas se recuperan sin



necesidad de tratamiento hospitalario. 1 de cada 5 personas que contrae la enfermedad presentan un cuadro grave y dificultad para respirar (21).

MARCO TEÓRICO

Es pertinente resaltar la importancia de utilizar las teorías que hay en enfermería, debido a que recogen los conocimientos, investigaciones, prácticas y saberes asociados a la generación y realización de nuevas estrategias en cuando al cuidado de las personas. Este trabajo de grado decide utilizar la teoría de Phil Barker, debido a sus características de adaptabilidad asociado a la intervención de personas con alteraciones mentales, es por esto que se toma como teoría principal del trabajo de investigación, para realizar un abordaje integro para cada docente de enfermería de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá (2).

Para contextualizar la propuesta de este trabajo de grado se propone utilizar el modelo de la marea en la recuperación en la salud mental (Phil Barker). Este modelo de Barker para la recuperación en salud mental no interviene directamente en la asistencia o tratamiento de la enfermedad mental, es una visión específica del mundo que ayuda al profesional de enfermería a comprender lo que puede llegar a significar para una persona en especial el proceso de recuperación. Está basado en la teoría del caos, en donde la marea va y viene, muestra patrones que no son repetitivos, aunque, está dentro de unos parámetros específicos. En esta visión, los pequeños cambios pueden desencadenar cambios inesperados, sugiere, que existen límites a lo que podemos comprender, entonces Barker hace una invitación al profesional de enfermería a relegar la búsqueda inexacta de la certeza y enfocar la realidad de la incertidumbre, convoca a la exploración de las posibilidades de relaciones colaboradoras reales. Con su teoría Barker desarrolló un interés por el significado de cuidar personas comprendiendo el verdadero concepto de relación enfermero- paciente antes definida por Peplau, el modelo de la marea comprende los 10 compromisos como brújula metafórica para el profesional de enfermería (3).

Compromisos del modelo de la Marea en la recuperación en la salud Mental (21).

- **Valorar la voz:** Cada persona tiene la propiedad de su historia, cada enseñanza cada paso, todos los planes de cuidados que lo apoyan deberían relatarse en la voz de la propia persona.
- **Respetar el lenguaje:** Es necesario respetar la jerga de cada persona y no utilizar terminología que resulte menos impactante en el relato de la historia de cada paciente.
- **Desarrollar la curiosidad genuina:** Se busca comprender lo narrado por el individuo, en este momento la persona se abre y relata su vida.
- **Llegar a ser aprendiz:** Es importante saber que la persona es la única experta en la historia de su vida, debemos manejar el respeto y tener la posición de aprendiz.
- **Revelar la sabiduría personal:** es uno de los principales factores para quien decide ayudar, el convertir la historia de su vida en un aprendizaje personal, para encaminarla hacia la recuperación.
- **Ser transparente:** Se debe ser transparente en todo momento para ganar la confianza de la persona para ayudarlo a comprender lo que hace y el por qué lo hace.
- **Utilizar el equipo de herramientas disponible:** Basados en la historia de las personas, se podría utilizar como una guía para saber lo que le ayuda o no en la recuperación.
- **Trabajar un paso más allá:** El trabajo se realiza en conjunto, tanto el cuidador como la persona forma un engranaje para orientar el camino de la recuperación.
- **Dar el don del tiempo:** Toso el tiempo que se comparta entre cuidador y persona es valioso, sin embargo, hay que aprovechar y saber utilizarlo.

- **Saber que el cambio es constante:** El cuidador debe hacer saber a la persona que se está viendo el cambio todo esto para disminuir el riesgo y finalmente orientarlo a la recuperación

En el modelo de Phil Barker se muestra los constantes cambios en la vida de las personas, en este trabajo de grado se busca identificar factores que puedan estar relaciones a los niveles de estrés que puedan o no presentar los docentes de enfermería de la UAN sede Bogotá, con el modelo de la marea se plantean diversas herramientas que puede utilizar el enfermero para ayudar a las personas a manejar los niveles de estrés (2).

El modelo de la marea es un método filosófico para la recuperación en salud mental, no un método de manejo de la enfermedad mental. El modelo de la marea es una visión concreta del mundo que ayuda al profesional de enfermería a comprender e interpretar lo que puede significar la salud mental para una persona en específico y cómo se puede ayudar al individuo para definir, pero también a empezar el complejo y exigente recorrido hacia la recuperación. Se basa en la teoría del caos, el flujo constante, las mareas que van y vienen mostrando patrones no repetitivos, aunque se mantienen dentro de unos parámetros delimitados. En esta perspectiva, pequeños cambios pueden crear cambios impredecibles (2)

Bases teóricas del modelo de la marea

Dentro de los objetivos del cuidado de la salud mental se encuentra la comunidad. Se aprende a sobrellevar cada experiencia de las personas, ya sean sus altos y sus momentos de crisis, en conjunto se busca que las personas sigan con su curso de vida (2).

Se dice que el cambio conlleva a procesos constantes, a veces puede ocurrir sin que las personas lo deseen o lo estén buscando, dentro del modelo de la marea se plantea que cada individuo sea consiente, así sea de los cambios más pequeños que realice en su diario vivir para que se aprendan a manejar dichos cambios (2).

Tanto la persona como los enfermeros están unidos en el proceso siendo de manera transitoria una guía para ayudar a reconocer el poder de cada individuo y su valor, cuando la enfermería se vuelve eficaz se genera un apoyo completo del proceso asistencial (2).

En cuanto a la persona, el modelo de la marea está representado por tres dominios: yo, el mundo y los demás. El dominio del yo es el lugar más privado, porque solo en este lugar la persona se muestra tal cual es, con sus creencias, pensamientos, ideas, valores que son propios e individuales, en el modelo de la marea el yo se basa en ayudar a las personas a vivir con sus intentos de sentirse más seguros, arrastrando y superando sus miedos u otras posibles amenazas para la vida emocional que se presenten.

El dominio del mundo en el modelo de la marea se da lugar a experiencias compartidas entre el dominio del yo con otras personas, se empieza a integrar el interés por el bienestar de otros. El dominio de los demás está compuesto por la familia, amigos compañeros, la persona comparte de manera interpersonal y social donde se puede influir en los demás (21)

Metaparadigmas desarrollados en la teoría

Persona: Señala las experiencias vividas por la persona y su narrativa hace propia la historia del individuo, los enfermeros pueden apreciar cada detalle de la vida de los pacientes y entender su perspectiva y su manera de actuar (22).

Cuidado de enfermería: A través de los años la enfermería ha cambiado de manera significativa, para obtener respuestas a las necesidades de los individuos. Cuando la enfermería explora los malestares de las personas, va más allá de mejorarlo o remediarlo, en este se ejecuta la enfermería psiquiátrica, la enfermería es el arte del cuidar (22).

Salud: La salud es una reacción autónoma, se designa la capacidad para adaptarse va enfocada a las actuaciones de la propia persona, su alimentación, su sexualidad sus cambios (22).

Entorno: Se refiere a lo social, la interacción entre el viaje de cada persona en su propio océano, donde se pueden cruzar sus aguas, cada persona interactúa con el entorno de otras, y



busca refugio en otros puertos haciendo que sea de apoyo para recuperar su curso y volver a su propio océano (22).

En el modelo de Phil Barker se muestra los constantes cambios en la vida de las personas, es por esto que en el proyecto estrés en docentes de enfermería de la UAN sede Bogotá: “Una propuesta de autocuidado” se busca identificar factores que de alguna manera están relacionados a los niveles de estrés que puedan o no presentar los docentes de enfermería de la UAN sede Bogotá, Con el modelo de la marea se plantean diversas herramientas que ofrecen la posibilidad de ser utilizadas por el enfermero para ayudar a las personas a manejar los niveles de estrés (22).

La teoría del caos incita a que existen límites a lo que podemos saber, y Barker invita a los profesionales de enfermería a dejar la búsqueda de la certeza, considerando en su lugar la realidad de la incertidumbre (21).



MARCO LEGAL

Teniendo en cuenta las leyes que rigen el ejercicio de la docencia en enfermería este trabajo de grado tiene como principal objetivo la recolección de información personal, la cual será brindada de manera voluntaria por los participantes, quienes serán docentes activos de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño de la sede Bogotá. Se tiene claridad acerca del manejo de la información recolectada bajo el marco normativo, donde se tienen en cuenta y se respetan las diferentes políticas nacionales en consecuencia de las leyes que le rigen. Durante el proceso de la realización de este trabajo todos los procedimientos, actividades o demás diligencias que se lleven a cabo, serán enfocadas en la protección de los participantes, de su dignidad, bienestar y en pro de no afectar nunca su integridad.

“De acuerdo con la ley 911 de 2004 en la cual se dispone las directrices para el ejercicio de la enfermería en el país, en el Título II. Donde se determinan los fundamentos deontológicos para dicho ejercicio es en el capítulo II se establece las condiciones para dicha actividad y en el ARTICULO 6° Donde especifica la diligencia del consentimiento informado a la persona, a la familia o a la comunidad” para la realización de actividades de cuidado de enfermería y le da la potestad al participante de negarse o aceptar la colaboración en el estudio a, con el fin de que conozcan su beneficio y posibles efectos no deseados al aplicarse, de igual forma, se deberá preceder cuando los participantes sean sujetos de prácticas de docencia o de investigación de enfermería, lo cual es muy importante para llevar a cabo la investigación en salud (23). También teniendo en cuenta la ley Estatutaria 1751 donde en su Capítulo I artículo II se establece la naturaleza del derecho a la salud como autónomo e irrenunciable, pretendemos aportar con esta investigación estrategias que le permitan a los docentes mejorar el manejo del estrés en el caso de así presentarlo (24).



OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar las características del estrés percibido por los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá en tiempos de pandemia COVID 19.

Objetivos específicos

- Identificar la presencia de estrés en los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.
- Determinar el nivel de estrés que presentan los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.



METODOLOGÍA

Este trabajo de grado pertenece al grupo de investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, centrado en la línea de investigación Seguridad y salud en el trabajo sub línea: Entornos de trabajo saludable y promoción de la salud (4).

Diseño

El diseño de esta investigación será cuantitativo de tipo descriptivo

Muestra

La población de estudio se conforma por 25 docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño de la sede circunvalar en la ciudad de Bogotá en tiempos de pandemia COVID-19. Los docentes en este estudio participarán de forma voluntaria, previamente se hará entrega de un consentimiento informado donde se les informa el objetivo de la investigación, cómo será la recolección, análisis y uso de los datos será conforme al marco legal, incluyendo el anonimato y otros factores. En la realización de este estudio, participarán docentes que cumplen con los criterios de inclusión establecidos. La recolección de la información depende del momento en el cual se lleve a cabo, teniendo en cuenta la situación actual por la que atraviesa el mundo causa de la pandemia del COVID-19 que lleva a un distanciamiento social, por lo cual, se considera la alternativa del diligenciamiento del consentimiento informado mediante correo electrónico, a través de este mismo medio confirmando la aceptación para la colaboración en el estudio. Posteriormente, la aplicación del instrumento es llevado a cabo a través de vía telefónica con el participante realizando la recolección de los datos y el análisis correspondiente de los resultados.



Universo

El universo de este proyecto de investigación serán docentes activos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño Sede Bogotá, entre hombres y mujeres relacionados en el cuerpo de trabajo.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión son las características que deben tener los posibles participantes para considerar su participación en este trabajo. Describen la población de participantes y los criterios de selección de ellos. Para la participación en este estudio se tendrá en cuenta:

- Sexo masculino y femenino
- Disposición a participar voluntariamente en la entrevista, con previa socialización y firma del consentimiento informado (anexo 1).
- Docencia activa dentro del programa de Enfermería en la Universidad Antonio Nariño Sede Bogotá.

Criterios de exclusión

- Docentes que no estén de acuerdo con la participación en el trabajo de grado.
- Docentes que no tengan desempeño activo dentro la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

Instrumento

Para este estudio se utilizará la Escala de Estrés Percibido (EEP, por sus siglas en español o Perceived Stress Scale —PSS—) (25), escala que cuenta con la autorización de uso mediante la respuesta de un correo electrónico enviado el día lunes 17 de Febrero de 2020 (anexo 2) al Doctor Adalberto Campo Arias, MD, MSc, Médico psiquiatra, Epidemiólogo, Magíster en salud sexual y reproductiva Investigador Junior (Colciencias), que informa que es de libre acceso y adicionalmente comparte el instrumento con su interpretación (anexo 3).

Este instrumento mide el grado en que los eventos de la vida son estimados por los sujetos como estresantes, y proporciona información general del estado de estrés percibido en el último mes. La EEP-10 La escala es dimensional, a mayor puntuación mayor estrés percibido. Sin embargo, para fines de investigación y categorizar las puntuaciones, se toma 25 o más puntos como alto estrés percibido. Este punto de corte se puede ajustar según la población, representan la autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes. Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo). La escala total puntúa de 0 a 25, teniendo en cuenta que deben invertirse las puntuaciones de los ítems positivos, siendo las puntuaciones más elevadas indicadores de un mayor nivel de estrés percibido. Una vez obtenido los puntajes y se defina los factores estresores en los docentes se determinará si los docentes de enfermería de la UAN sede Bogotá, tienen estrés y las principales causales del mismo (26).

Análisis de los datos

Con el objetivo de analizar los resultados obtenidos, es necesario la implementación de herramientas que permitan observar una relación entre el estrés y los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá en tiempos de pandemia COVID-19. Para esto es de resaltar que, teniendo en cuenta el marco legal, los datos serán tratados de forma anónima con el objetivo de mantener la confidencialidad de cada sujeto de pruebas. El instrumento aplicado permite cuantificar los puntajes de cada encuesta, en otras palabras, permite de forma numérica clasificar los niveles de estrés que existe entre la muestra poblacional, así como la forma de afrontamiento, la frecuencia y algunas posibles causas. Con base en estos resultados numéricos es posible usar diferentes variables estadísticas, como la media o la moda, para un análisis de forma general, donde se puede determinar si los profesores poseen o no un alto nivel de estrés. Por otro lado, también es posible clasificar los resultados de las encuestas teniendo en cuenta algunas características demográficas (Sexo, edad, etc), con el objetivo de identificar si existe alguna relación entre estas variables y la presencia, nivel y afrontamiento del estrés.

CRONOGRAMA

N°	ACTIVIDAD	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9
1	Presentación preliminar Trabajo de grado									
2	Revisión de la literatura frente a estrés percibido									
3	Estrega de objetivo general y objetivos específicos.									
4	Entrega de justificación									
5	Planeación de la metodología									
6	Planteamiento del problema									
7	Creación del consentimiento informado									
8	Aspectos éticos, acordes al trabajo de grado.									
9	Complemento del marco teórico									
10	Solicitud para implementar el instrumento “Escala de estrés percibido (EPP-10), en el trabajo de grado									
11	Aprobación para el uso del instrumento (EPP-10).									
12	Solicitud a la parte administrativa de la facultad, para directorio de los docentes incluyendo correo electrónico y número de celular.									
13	Comunicación con los docentes de enfermería de la UAN sede Bogotá para la autorización a participar en la investigación mediante el consentimiento informado y la aplicación del instrumento (EPP-10).									
14	Recolección y análisis de los resultados de la investigación realizada a los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.									
15	Elaboración del plan de atención de enfermería									
16	Discusión									
17	Conclusión									
18	Recomendaciones									
19	Aprobación con correcciones para la sustentación del trabajo de grado									
20	Se asigna fecha para la sustentación de trabajo de grado. 20-Nov-2020									



ASPECTOS ÉTICOS

Acogiendo la Resolución 8430 de 1993 en la cual se instauran las normas técnicas y administrativas para la investigación en salud, presentes en el Título II. Artículo 5, que habla de la investigación realizada en seres humanos determina, que en toda investigación en la que el ser humano es sujeto de estudio, prevalecerá el respeto a la dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. De igual manera se presenta en el artículo 11, determina que la investigación, presenta un grado mínimo de riesgo para la persona ya que el estudio es una actividad prospectiva que emplea información por medio de procedimientos habituales como lo es la aplicación del instrumento para la determinación de la presencia de estrés en los docentes de Enfermería la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto, (27).

Lo descrito anteriormente en la resolución 8430 de 1993, es el marco normativo implementado para llevar a cabo este trabajo de grado ya que determina los fundamentos para el ejercicio de la investigación en enfermería siempre enfocados en el bienestar de la comunidad docente como sujeto del estudio.

Recopilando los determinantes establecidos en la ley la Ley 1581 de 2012 donde se establece el marco legal general de la protección de los datos personales en Colombia. Atendiendo al *Capítulo 11. Autorización, en el Artículo 4.* Recolección de los datos personales: Donde refiere basados en los principios de la finalidad y la libertad, la recolección de datos se debe limitar a solo los datos personales que son pertinentes y adecuados para la finalidad del proyecto de investigación para lo que se han solicitado. Salvo en los casos expresamente previstos en la Ley, no se podrán recolectar datos personales sin autorización del Titular.

Se acoge a este capítulo en particular para el desarrollo del presente trabajo teniendo en cuenta todos los parámetros establecidos para la recolección de información personal de los participantes procurando siempre proteger los datos personales que nos proporcionan guardando la confidencialidad, teniendo en cuenta *el Artículo 7. Modo de obtener la autorización.* Utilizamos el mecanismo de información forma oral ya que nos comunicamos



vía telefónica con el participante y se le solicita autorización del tratamiento de datos personales, también accedemos a la autorización para el tratamiento de dichos datos personales por forma escrita por medio del previo diligenciamiento del consentimiento informado siendo firmado de manera digital cumpliendo con *el Artículo 8. Prueba de la autorización. Los responsables deberán conservar prueba de la autorización otorgada por los Titulares de datos personales para el Tratamiento de los mismos (28)*. Ya que dicho consentimiento quedara registrado como anexo a la presentación del trabajo final cumpliendo con todos los requerimientos de protección de datos personales. Este trabajo ha sido aprobado y avalado para su ejecución previamente por el comité de ética de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

Análisis de resultados



*Figura 2 Gráfica pregunta 1 ¿Con que frecuencia ha estado afectado (a) por algo que ha ocurrido inesperadamente?
Elaboración propia*

ANÁLISIS PREGUNTA 1

¿Con qué frecuencia ha estado afectado (a) por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Al observar los resultados de los docentes que participaron en la encuesta, ante la pregunta realizada, determinamos que en los porcentajes “De vez en cuando” con un 29,2%, “A menudo” con 20,8% y “Muy a menudo” con 8,3% suelen estar afectados por cosas que pueden ocurrir inesperadamente esto en tiempos de pandemia COVID-19, aunque varía la proporción de los resultados, se evidencia que están afectados, lo que implica que existe un riesgo, es evidente la necesidad de intervenir en las competencias de afrontamiento de los docentes ya que se puede determinar un riesgo latente en la exposición a afrontar las situaciones que les ocurren inesperadamente en los tiempos de pandemia COVID-19.

Pregunta 2 ¿Con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

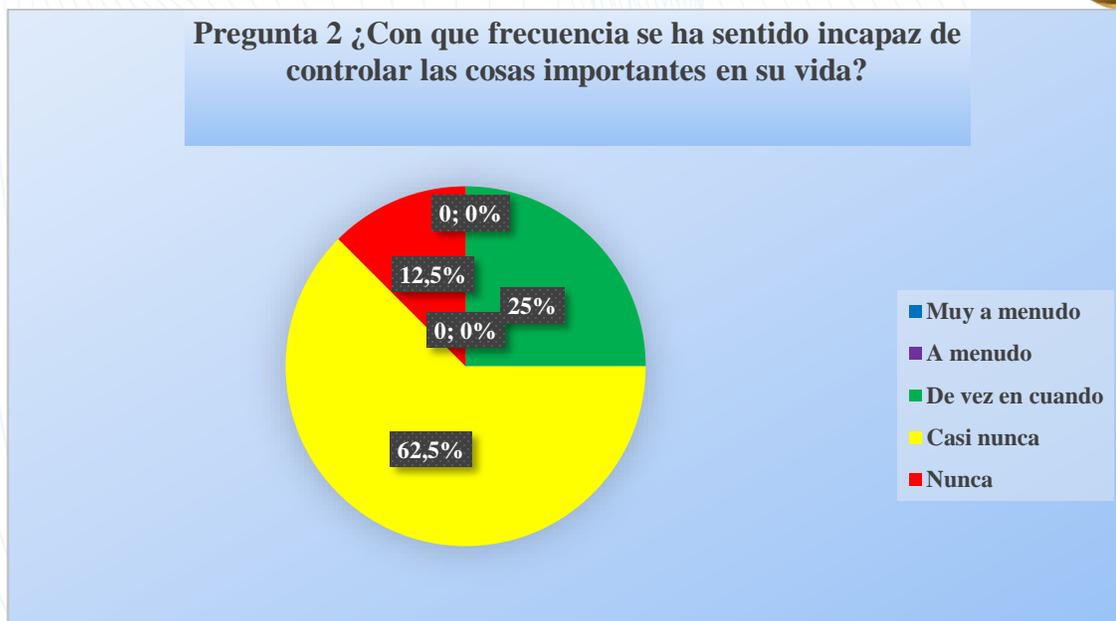


Figura 3 Pregunta 2 ¿Con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 2

¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

El ser humano tiene distintas maneras de reaccionar frente a situaciones que puede presentar en su vida cotidiana, en tiempos de pandemia COVID-19, el 62,5% de los docentes que participaron en la encuesta realizada respondió que “A menudo” se sienten incapaces de controlar las cosas importantes que pasan en su diario vivir; el 25% de los docentes afirmo que “De vez en cuando” son capaces de controlar las cosas importantes en su vida, el 12, 5% de los docentes que participaron en la encuesta respondió que “Nunca” se han sentido incapaces de controlar las cosas que ocurren en su vida, estos docentes tienen un mecanismo de afrontamiento eficaz y su autocuidado es eficiente. Se puede observar que en el grupo de estudio que participo en la prueba en su gran mayoría pueden controlar las cosas importantes que ocurren en su vida, es ahí donde se pretende apoyar a esta población para que su nivel de autocuidado se mantenga estables y el grupo que presenta dificultades de afrontamiento, aumente y fortalezca la manera en la que actúan ante situaciones importantes a su vez controlando lo que ocurre en su diario vivir en tiempos de pandemia COVID-19.

Pregunta 3 ¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso(a) o estresado(a)?

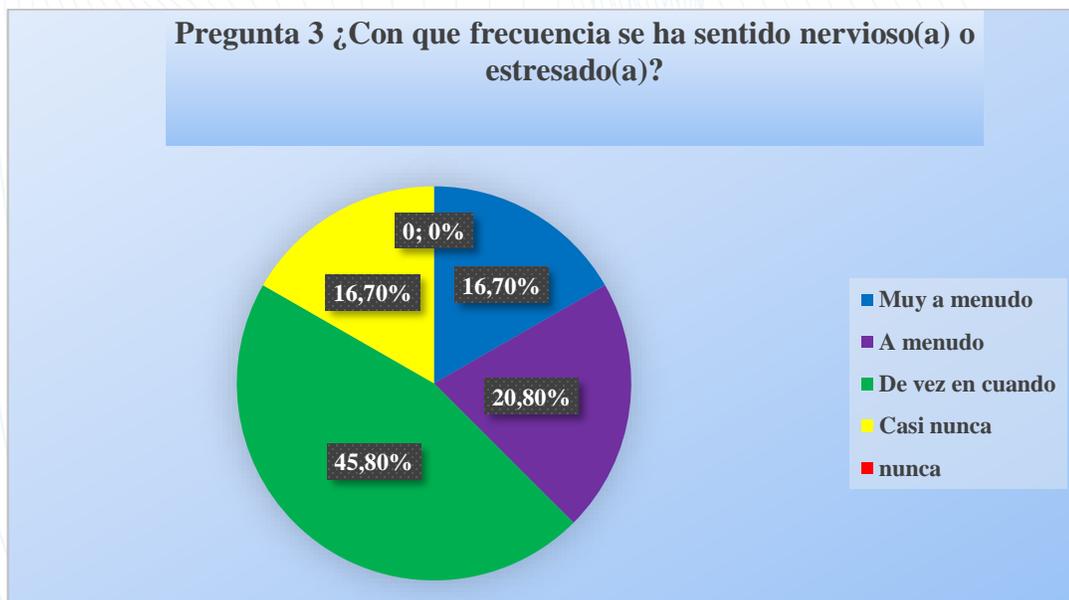


Figura 4 Gráfica Pregunta 3 ¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso(a) o estresado(a)? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 3

¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso(a) o estresado(a)?

Las personas están expuestas a situaciones que pueden presentar niveles de estrés o llegar a estar nerviosos ante situaciones cotidianas, en tiempos de pandemia COVID-19, el 45,8% de los participantes de la encuesta refirió que “De vez en cuando” se siente nervioso o estresado, esto durante el último mes, el 20,8% de los docentes respondió que “A menudo” se siente nervioso o estresado, el 16,7% refirió que “Casi nunca” se siente nervioso o estresado, Mientras que el 16,7% respondió que “muy a menudo” se sienten nerviosos o estresados.

Al observar los porcentajes obtenidos, los docentes tienen variables niveles de afrontamiento, aunque hay un porcentaje significativo que necesitan acompañamiento para mejorar la manera en la que actúan frente a situaciones que los puedan poner nerviosos o estresados, por otro lado para los docentes que no suelen sentirse nerviosos o estresados, se busca fortalecer esta confianza y así mantener la manera en que reaccionan ante las situaciones cotidianas en tiempos de pandemia COVID-19.

Pregunta 4 ¿Con que frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales?

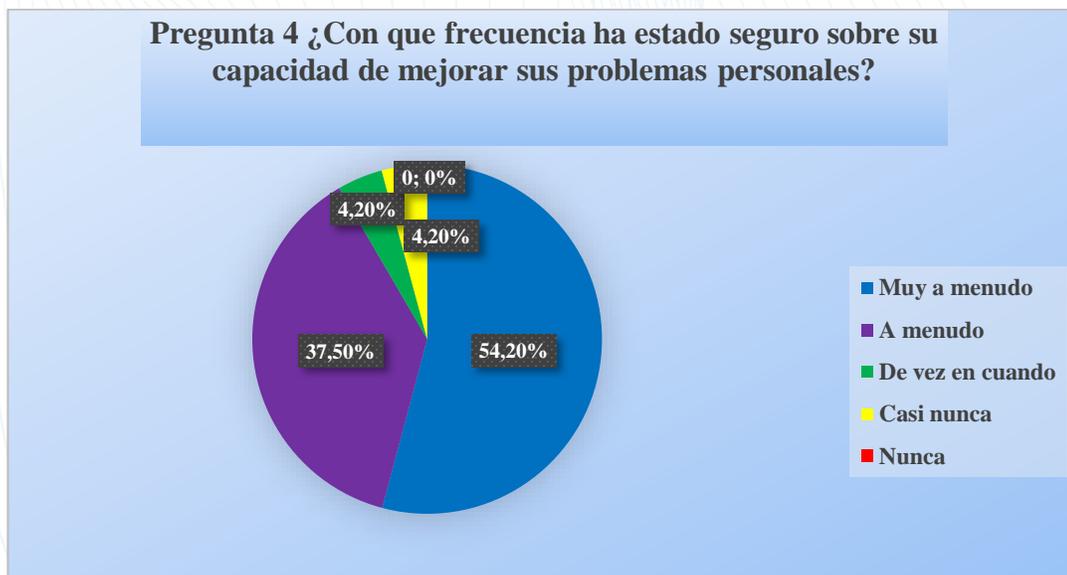


Figura 5 Gráfica Pregunta 4 ¿Con que frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 4

¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales?

La mayoría de las personas suelen tomar las cosas negativas que les ocurre y tomarlas como oportunidades de mejora, el 54,2% de los participantes de la encuesta realizada respondió que “Muy a menudo”, el 37,5% de los docentes refirió que “A menudo” son capaces de aumentar su capacidad de mejorar sus problemas personales, el 4,2% refirió que “de vez en cuando” están seguros sobre su capacidad de mejora, el 4,2% “casi nunca” está seguro de la capacidad que tiene para mejorar ante los problemas que se suelen presentar en tiempos de pandemia COVID-19.

Al observarla grafica se evidencia que la mayoría de los docentes pueden afrontar sus problemas personales, este grupo de participantes tienen un buen mecanismo de afrontamiento, es necesario brindar un seguimiento para que estas respuestas de afrontamiento sigan estando presentes, el resto de los docentes presentan un riesgo latente ante la manera como pueden actuar para mejorar sus problemas, es necesario dar acompañamiento para que los docentes sepan cómo mejorar la manera en la que actúan aumentando sus niveles de afrontamiento y autocuidado en estos tiempos de pandemia COVID-19.

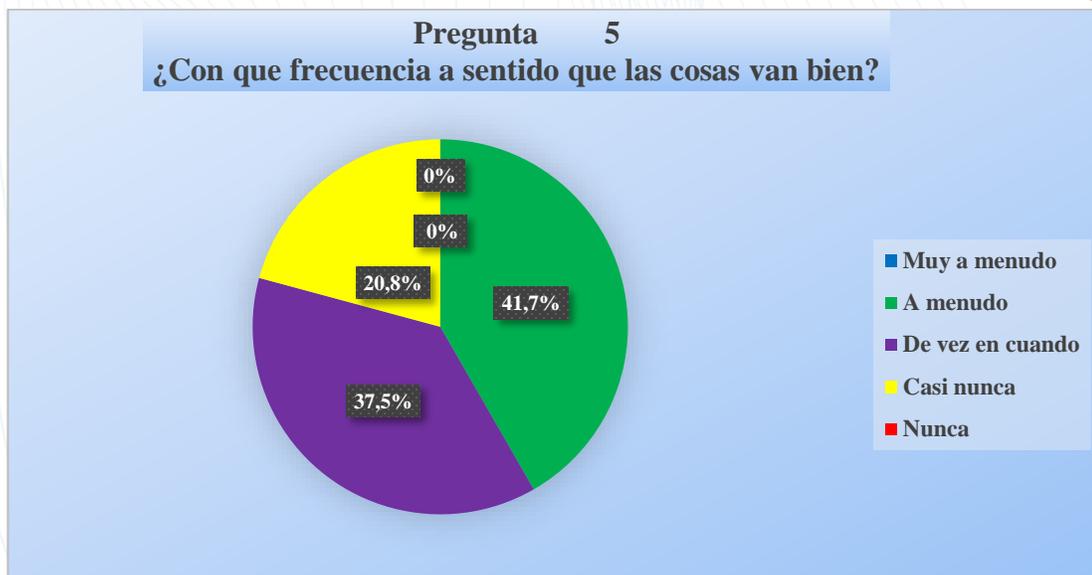


Figura 6 Gráfico Pregunta 5 ¿Con que frecuencia a sentido que las cosas van bien? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 5

¿Con que frecuencia a sentido que las cosas van bien?

El **41,7%** de los participantes evidenciaron contar con una actitud positiva para el afrontamiento de las situaciones a las que se ven expuestos a diario en este caso la pandemia COVID-19 ha hecho que se modifiquen los entornos en los que desarrollo su labor logrando percibir de una manera más clara el enfoque de las situaciones que experimenta; sin embargo; también se evidencia que más de una cuarta parte con el **20,8 %** de la población objeto experimentó de manera poco frecuente con la respuesta *Casi Nunca* el hecho de percibir que las situaciones afrontadas iban bien, lo cual sugiere que existe un riesgo latente de experimentar el padecimiento de estrés percibido alto dentro de los participantes, requiriendo contar con intervenciones importantes para que el sujeto desarrolle habilidades de afrontamiento y aceptación asociadas al contexto de la pandemia COVID-19 .

Pregunta 6
¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer ?

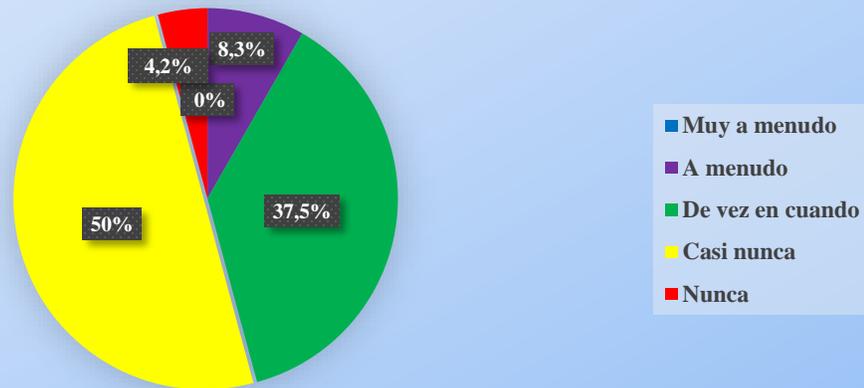


Figura 7 Gráfica Pregunta 6 ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer ? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 6

¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

El **8,3%** de la población objeto reconoce que es una situación frecuente en sus vidas el no sentirse capaz de afrontar todas las cosas que tenía que hacer, evidenciando con esto que el riesgo potencial de presentar estrés percibido es alto dentro de un porcentaje importante de la población en estudio asociado al contexto durante la pandemia COVID-19 lo que generó confinamiento, cambios en el entorno y en las rutinas , requiriendo intervenciones que favorezcan que el sujeto desarrolle competencias de afrontamiento que le permitan tener hábitos de afianzamiento, organización de actividades propuestas y optimización del tiempo lo cual le permitirá canalizar los objetivos y priorizar las actividades a realizar mejorando la distribución de su tiempo y por ende, contar con herramientas de afrontamiento. Resaltamos que el **50%** de los participantes evidencian con la respuesta *Casi Nunca* que cuentan con una actitud resolutiva y organizativa para lograr enfocar sus objetivos y optimizar su tiempo permitiéndole favorecer las actividades dentro de su entorno social y sus competencias de afrontamiento.

PREGUNTA 7 Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

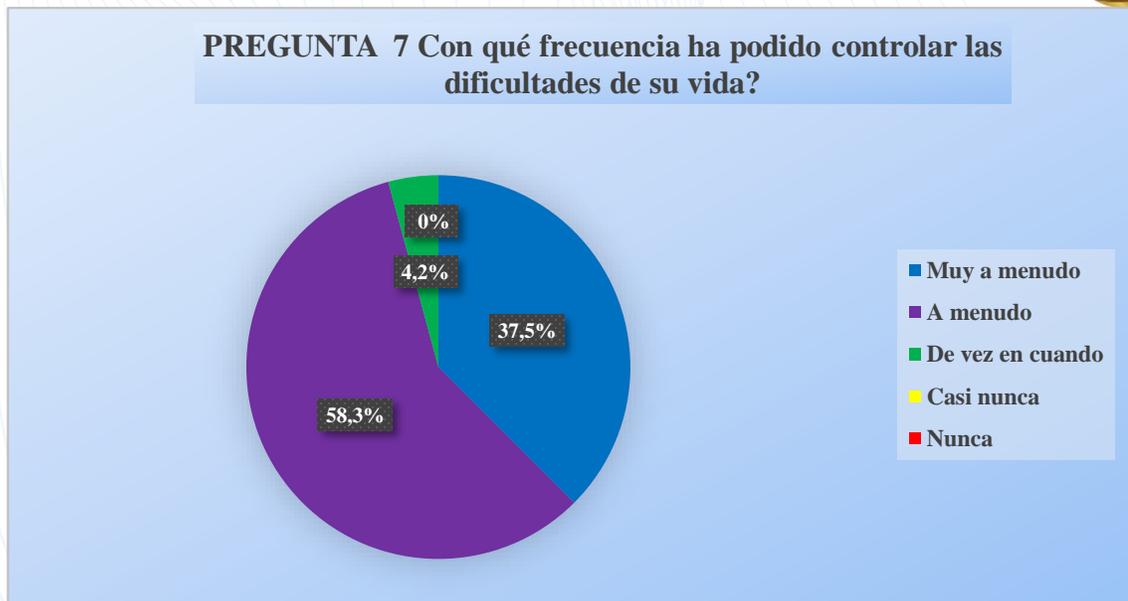


Figura 8 Gráfica Pregunta 7 ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 7

¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Con el **58.3%** de los participantes que respondieron *A Menudo* a la pregunta, reflejan que cuentan con herramientas para el afrontamiento de situaciones difíciles a las que se pueden exponer a diario teniendo en cuenta el cambio de entorno en general al que se vieron obligados durante la pandemia COVID-19 de este año; sin embargo, existe un porcentaje mínimo del **4.2%** que refiere que esta sensación de incapacidad para controlar las dificultades de su vida ha aparecido en ciertas ocasiones de experiencia difícil además que se puede exacerbar con el contexto de confinamiento que se experimenta por la pandemia, lo cual indica la existencia de un riesgo latente para desarrollar altos niveles de estrés lo cual requiere intervención para fortalecer los mecanismos de protección y de respuesta ante eventos estresores.

Pregunta 8 . ¿Con que frecuencia a sentido que tenía todo bajo control?

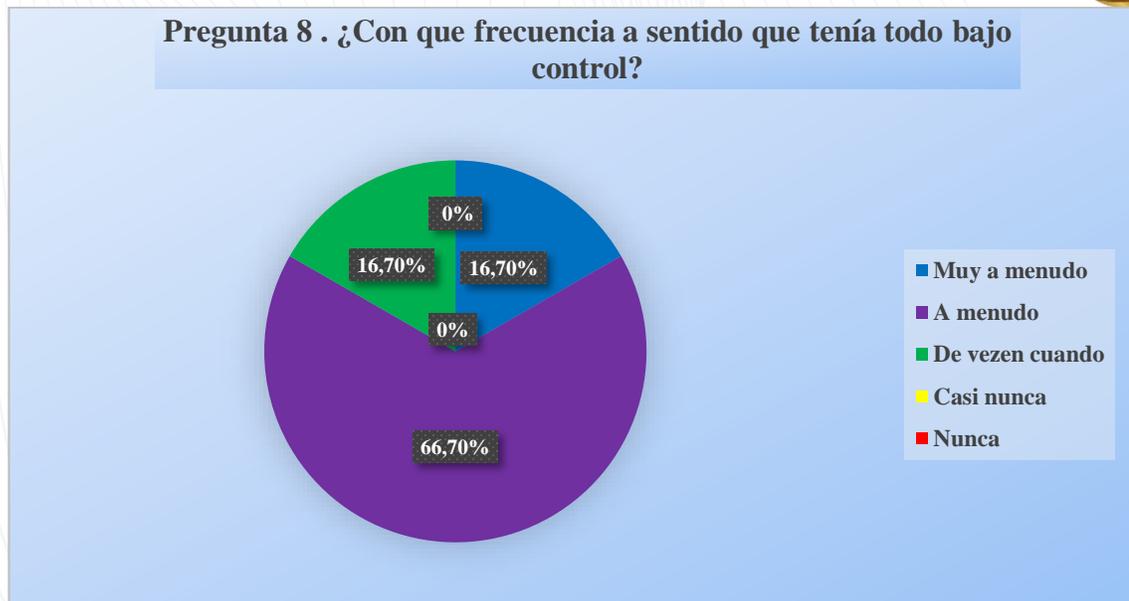


Figura 9 Gráfica Pregunta 8 ¿Con que frecuencia a sentido que tenía todo bajo control? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 8

¿Con qué frecuencia a sentido que tenía todo bajo control?

Aunque no siempre las personas pueden controlar las cosas que pasan en su vida es importante saber cómo actuar para poder superar estos obstáculos que más experimentan por la pandemia de COVID-19 para definir esto, se observa en la gráfica anterior que el **66,7%** de los docentes *A menudo* sintieron que tenían todo bajo control durante el último mes, se evidencia que son personas capaces de actuar ante situaciones adversas como el confinamiento, el cambio de las relaciones interpersonales, sociales, familiares, el **16,7%** de las personas encuestadas respondió que “De vez en cuando” sentían que tenían todo bajo control ,y, el **16,7%** de los docentes que participaron en la encuesta *Muy a menudo*.

El grupo de docentes que no siempre tienen todo bajo control esta un porcentaje de riesgo ya que esto puede afectar la manera en la que responde ante situaciones de su vida, hay que trabajar para mejorar sus mecanismos de soporte, y aumentar sus niveles de afrontamiento teniendo en cuenta los cambios que se experimentó durante el proceso de la pandemia COVID-19.

Pregunta 9 ¿Con que frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

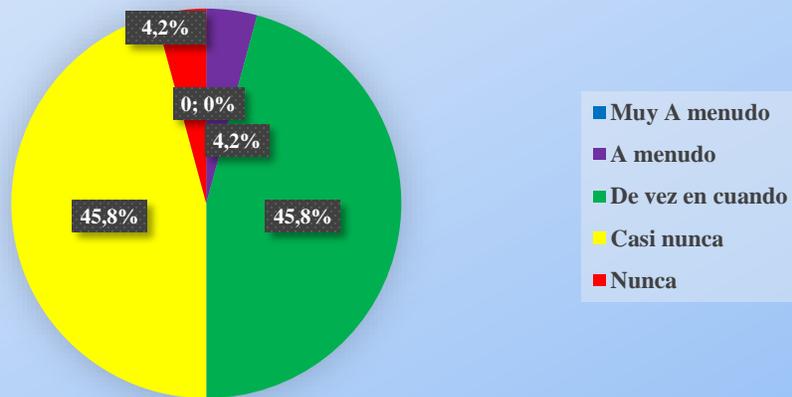


Figura 10 Gráfica Pregunta 9 ¿Con que frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 9

¿Con qué frecuencia ha estado enfadado (a) porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

Un poco menos de la mitad de la población objeto con un porcentaje del **45.8%** responde que *De vez en Cuando* ha estado enfadado por las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, situaciones como el confinamiento hicieron que se experimentara situaciones de afrontamiento diferentes a las que regularmente tiene el sujeto, indicando a través de su experiencia de enojo el deterioro en su capacidad de afrontamiento ante situaciones que no podía controlar lo cual ha estado presente en el desarrollo de su diario vivir en más de una ocasión, determina que no es algo recurrente o seguido pero que si ha estado presente; sin embargo, en contra del **4.2%** que contestó que *A menudo* experimentó la sensación de enojo e incapacidad de contención ante un evento estresor como lo es el que las cosas que le ocurrieron estuviesen fuera de su control, lo que requiere intervención para crear herramientas de afrontamiento que le permitan al individuo ser resolutivo ante un evento estresor o que simplemente no puede controlar, y que le permita reconocer sus límites emocionales al exponerse a dicha situación.

Pregunta 10 ¿Con que frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

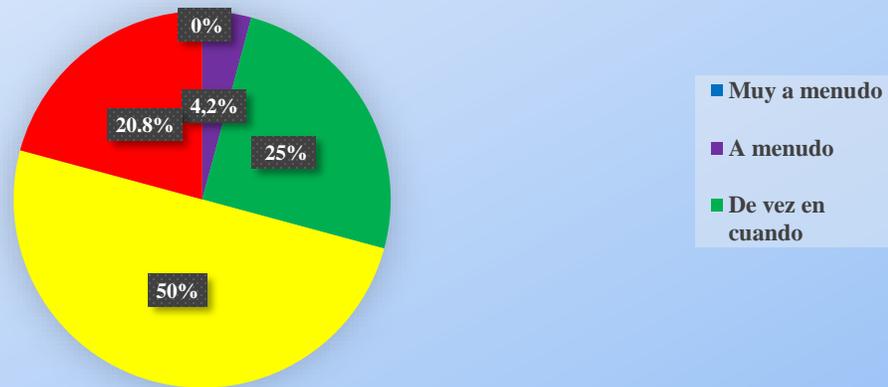


Figura 11 Gráfica Pregunta 10 ¿Con que frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? Elaboración propia.

ANÁLISIS PREGUNTA 10

¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

La mitad de los participante indicaron que casi nunca han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas, es decir, se reconoce que no es una sensación recurrente o seguida pero que pudo aparecer teniendo en cuenta el contexto de confinamiento al que se expuso durante la pandemia; sin embargo, ese mínimo porcentaje del **4.2%** indica la necesidad de reevaluar las estrategias de afrontamiento que tienen ya que surge la pertinencia de una intervención para determinar los sistemas de soporte más favorables para mejorar su afrontamiento ya que esta población se encuentra en alto riesgo de desarrollar estrés percibido, para el **20.8%** restante expresa que nunca ha tenido esta sensación lo cual expresa que cuenta con buenas estrategias de afrontamiento y con adecuados sistemas de soporte para el actuar ante situaciones estresores como las circunstancias de la pandemia COVID-19 lo que altero varios de los entornos del docente afectando dicha capacidad de respuesta



PROPUESTA DE CUIDADO DE ENFERMERÍA

Con base al diagnóstico realizado y teniendo en cuenta el análisis de las respuestas de la aplicación del instrumento Escala de Estrés Percibido (EPP-10) a los docentes de la Facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, se logró identificar diversas necesidades con enfoque de cuidado para los docentes que participaron en este estudio, la intervención a dichas necesidades se abordará a partir de dos diagnósticos de enfermería, los cuales abarcan todos los conceptos pertinentes para estructurar la propuesta de cuidado.

Los diagnósticos que a continuación se mencionan son el eje principal de la propuesta de intervención que como estudiantes de enfermería proponemos para el cuidado de la salud mental de la Facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, los diagnósticos de enfermería son:

1. Diagnóstico positivo

Disposición para mejorar el confort

Este diagnóstico surge a partir de los resultados de la escala de estrés percibido (EEP-10), la cual fue aplicada a los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá. En respuestas a las preguntas 1, 2, 3,4 y 8, identificamos que una gran parte de los docentes, percibe en varios de los escenarios de su vida cotidiana, pueden ser controlados y afrontados acorde con la necesidad que presenten, este diagnóstico nos ayuda a fortalecer los aspectos positivos.

A continuación, se mencionarán los planes de cuidado para los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.



Plan de atención de enfermería para los docentes

Datos subjetivos: Los datos subjetivos que se recojan, serán relacionados con las situaciones personales de los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

Datos Objetivos: Los resultados obtenidos en las preguntas 1, 2, 3, 4, y 8, mencionan que existen factores protectores, debido a las respuestas de afrontamiento en distintas situaciones de su vida que tienen los docentes, es necesario fortalecer esas estrategias funcionales y productivas de salud mental.

Inferencia: Los factores protectores en salud mental, pueden ser aquellos recursos con los que cuentan las personas, como mecanismo de defensa ante cualquier situación que puede ser vista como un riesgo o vulnerabilidad emocional, ayudan a controlar, regular o disminuir el estrés, esto mediante su capacidad de manejar las emociones (39). Se evidencia que los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, presenta algunos factores protectores, lo que hace que sus niveles de autocuidado sean adecuados en cuanto a la manera de responder o actuar frente a situaciones que puedan ocasionar estrés.

Plan

Dominio: 12 Confort

CLASE: 1 Confort físico.

Diagnóstico: Disposición para mejorar el confort (Código: 00183) que es definido como el patrón de tranquilidad, alivio y trascendencia tanto en las dimensiones físicas, psicoespirituales, ambiental y/o social para ser fortalecido. Relacionado con el deseo de reforzar el confort de los docentes que se encuentran con niveles óptimos de afrontamiento, siendo capaces de expresar sus deseos de aumentar el confort, la relajación, sentimiento de satisfacción y resolución de quejas (39).

Intervenciones: Se propone realizar las siguientes intervenciones acompañadas por los compromisos del modelo de la marea en la recuperación de la salud mental, para mantener y aumentar la disposición que tienen los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá para mejorar el confort.



1. **Terapia de relajación (código 6040):** para que pueda tener control en situaciones de estrés mediante estas terapias.

Simulación: Para los docentes de la facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño, se les explicara el fundamento de la relajación y sus beneficios, límites y tiempos de relajación disponible (Música, meditación, respiración rítmica, relajación mandibular y relajación muscular).

2. **Mejorar el afrontamiento (código 5230):** facilitando al docente los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar los factores estresantes, posibles cambios que se le presenten e interfieran en la manera cómo actúan frente a esas situaciones.

Simulación: Ayudar al docente para que logre identificar cuáles son sus objetivos a corto y largo plazo, a su vez logre descomponer los objetivos complejos, en etapas pequeñas y puedan ser manejados.

3. **Manejo del ambiental (código 6480):** buscando que el entorno en el que se encuentre el docente sea el más óptimo.

Simulación: Adaptar el lugar de trabajo del docente, para que tengas los objetos que vaya a utilizar en el transcurso de sus actividades, a su vez disminuir estímulos ambientales que sean incómodos ya sea el ruido, la luz, temperatura, etc.

Evaluación NOC (Nursing Outcomes Classification): Al ser esta una propuesta de intervención no se puede tener los resultados consolidados del impacto, por eso se propone que al ser aplicada esta propuesta de cuidado se utilicen los siguientes códigos NOC para evaluar la eficacia de la propuesta de cuidado para los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño (39).

1. **Nivel de estrés (código 1212):** Escala 14 grado de un estado o respuesta negativo o adverso, con los resultados obtenidos al realizar la prueba, se cree que los docentes de enfermería puedan estar en un nivel 3 “moderado” de estrés, con las intervenciones propuestas se podría llegar a un 5 el cual se basa en “ningún” nivel de estrés por parte de los docentes de enfermería de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

2. **Afrontamiento de problemas (código 1302):** Escala 13, son aquellas acciones que realizan los docentes para controlar los factores de estrés que se presentan en el diario vivir, mediante los resultados obtenidos se puede deducir que los docentes se encuentran en un 3 “A veces demostrado”, con las intervenciones propuestas por las estudiantes se pretende llegar a un 5 “siempre demostrado” (39).

2. Diagnóstico Real.

Síndrome de estrés por traslado (Código: 00114)

Este diagnóstico surge con base a los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de estrés percibido (EPP-10), la cual fue aplicada a los docentes de la facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá. Con las respuestas a las preguntas 5, 6, 7,9 y 10 se logró identificar que un porcentaje importante de la población en estudio presenta deterioro significativo en el desarrollo o afianzamiento de sus competencias de afrontamiento.

Plan de atención de enfermería para los docentes

Datos subjetivos: Se relaciona directamente con las situaciones que experimentan y las sensaciones que surgen a partir de estas por parte de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

Datos Objetivos: Los resultados obtenidos en las preguntas 5,6,7,9 y 10 mencionan que existen competencias de afrontamiento de los docentes que reflejan un riesgo latente para presentar alto estrés percibido y otros que ya presentan dicho nivel elevado de estrés, es necesario optimizar las estrategias de afrontamiento que fomenten el desarrollo de una actitud de esperanza realista para que le permita manejar los sentimientos de impotencia, ira o frustración ante la experiencia de afrontar un evento estresor favoreciendo la creación de un enfoque organizativo y resolutivo prevaleciendo la salud mental del docente.

Inferencia: Las estrategias de afrontamiento permiten al sujeto visualizar las situaciones a las que se enfrenta de una manera más objetiva; se espera que estas estrategias de afrontamiento sean mediáticas entre el estrés y las alteraciones que puedan surgir en la salud mental del docente. Existen

diferentes estrategias de afrontamiento como lo son el compromiso de control primario y secundario además del afrontamiento de una separación equilibrando estas estrategias de afrontamiento se espera que se modere la reactividad de estrés involuntario compensando al mismo tiempo la interacción entre los problemas de internalización o externalización y el estado de salud del sujeto (2).

Dominio: 9 Afrontamiento y tolerancia al estrés

CLASE: 1 Respuestas postraumáticas

Plan: Este diagnóstico se define como la susceptibilidad del sujeto a presentar algún trastorno fisiológico, psicosocial o emocional asociado al traslado o cambio de entorno lo que se puede comprometer en algún momento su estado de salud. Relacionado con el cambio significativo en el entorno de la Pandemia Covid-19; esto generó que se fijaran estrategias adaptativas como el trabajo en casa lo cual significó que se debía alterar o modificar las rutinas que a diario realizaban los docentes, cambiando la interacción con los de su entorno, debió combinar sus entornos laboral, familiar y social exponiendo al sujeto a eventos estresores de alguno de estos entornos repercutiendo en las acciones ejercidas en los demás entornos (39).

Intervenciones: Se propone realizar las siguientes intervenciones teniendo en cuenta los compromisos del modelo de la marea en la recuperación de la salud mental, afianzando el proceso para mejorar el afrontamiento del estrés que tienen los docentes de la Facultad de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

- 1. Aumentar los sistemas de apoyo (5440):** Donde se le brinde oportunamente al docente el acompañamiento necesario para adaptarse al cambio de entorno.

Simulación: Se establecerán espacios donde el docente cuente con acompañamientos desde el área tecnológica que le permitan adecuar su espacio en el confinamiento por la pandemia COVID-19 y de manera recurrente para el desarrollo de su labor de manera más adecuada.

- 2. Disminución del estrés por traslado (código5350):** Proporcionándole al docente herramientas y opciones que le favorezcan el afrontamiento y disminución del estrés por el cambio de entorno.

Simulación: Se establecerán espacios que le permitan a la facultad evaluar el efecto que ha tenido en el docente la alteración del estilo de vida y de entorno además de la adaptación a este, durante



los tiempos de pandemia COVID-19, también se adaptarán por cronograma actividades de esparcimiento y recreación que le brinden al docente períodos donde experimente otras situaciones fuera del entorno laboral o familiar como por ejemplo la participación en aficiones, reuniones virtuales con actividades recreativas, entre otros.

- 3. Identificación de riesgos (código 6610):** Donde se analiza de manera detallada los factores de riesgo potenciales, se determina el potencial riesgo para la salud y asigna prioridad a las estrategias de disminución de riesgos para el docente.

Simulación: Se realizarán seguimientos frecuentes por parte de la facultad al docente para evaluar la disponibilidad y calidad de recursos psicosociales, tecnológicos e infraestructura con los que cuente para el desarrollo de su labor, al identificar un riesgo potencial proveer los recursos para mitigar dicho riesgo, también por medio del acompañamiento terapéutico desde el área de cuidado en salud mental al identificar un riesgo de alteración en la salud mental del docente intervenir de manera oportuna determinando el manejo idóneo según sea la alteración identificada (manejo de la ira, ansiedad, tristeza, frustración) desde el entorno del confinamiento por la pandemia COVID-19.

Evaluación NOC (Nursing Outcomes Classification): Al ser esta una propuesta de intervención no podemos tener los resultados consolidados del impacto, por eso se propone que al ser aplicada esta propuesta de cuidado se utilicen los siguientes códigos NOC para evaluar la eficacia de la propuesta de cuidado para los docentes de la Facultad Enfermería de la Universidad Antonio Nariño.

- 1. Adaptación al traslado (código 1311):** Escala 13, Respuesta emocional y conductual de tipo adaptativa de una persona para adaptarse a un cambio necesario de su entorno, con los resultados obtenidos al aplicar el instrumento EEP-10, se espera que los docentes de la Facultad de Enfermería puedan estar en un nivel 2 “Raramente demostrado” , con las intervenciones propuestas se pretende llegar a un 4 “Frecuentemente demostrado” por parte de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá (39).
- 2. Modificación psicosocial (código 1305):** Cambio de vida Escala 13, grado de respuesta psicosocial de adaptación de un sujeto ante un evento importante de la vida, con los



resultados obtenidos al aplicar el instrumento EEP-10, se espera que los docentes de la Facultad de Enfermería puedan estar en un nivel 2 “Raramente demostrado” , con las intervenciones propuestas se pretende llegar a un 4 “Frecuentemente demostrado” por parte de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá (39).

3. **Autocontrol de la ansiedad (código 1402):** Escala 13. Acciones personales para eliminar o disminuir la percepción de sentimientos de aprensión, tensión, confusión o en algún momento inquietud de un origen no identificado, con los resultados obtenidos al aplicar el instrumento EEP-10, se espera que los docentes de la Facultad de Enfermería puedan estar en un nivel 2 “Raramente demostrado” , con las intervenciones propuestas se pretende llegar a un 4 “Frecuentemente demostrado” por parte de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá (39).



DISCUSIÓN

El proyecto de investigación centrado en la línea de investigación de seguridad y salud en el trabajo se realizó con el fin de identificar si los docentes de la facultad de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, presentan algún nivel de estrés percibido en tiempos de la pandemia COVID-19, ya que puede ser relacionado con el comportamiento o actitudes de los docentes, por lo tanto, resulta de interés tanto en la investigación como para la clínica contar con el instrumento de EPP-10 el cual es fácil de aplicar para conocer los niveles de estrés que presentan la población en estudio, y a su vez se describe el método que se utilizó y detalla el proceso de la recolección de los datos.

Enfermería debe demostrar la capacidad para poder responder a las necesidades de los docentes de la Facultad de Enfermería y de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, este trabajo de grado puede ser un recurso inicial para apoyar y fortalecer los roles de los profesionales de enfermería en los escenarios de seguridad y salud en el trabajo.

Al obtener los resultados del instrumento aplicado se evidencia que un **52,17%** de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, tienen una puntuación elevada de estrés percibido, ya sea relacionado con su ambiente laboral, familiar, por cuestiones personales o externas las cuales alteran su comportamiento, por esto es importante tomar en cuenta a esta población, para disminuir sus niveles de estrés utilizando la propuesta de enfermería, la cual se centra en un diagnóstico real y busca aumentar la capacidad de los docentes para afrontar las experiencias que puedan generar algún nivel de estrés sobre todo ahora en tiempos de pandemia COVID-19, a su vez mejorando el autocuidado de los docentes. Por otro lado el **47,83%** de los docentes muestra que tienen una capacidad de afrontamiento adecuada para situaciones que se pueden presentar en tiempos de pandemia COVID-19, por lo que tienen la capacidad de controlar y disminuir los niveles de estrés percibido, para este grupo de docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño sede Bogotá, la propuesta de enfermería realizada por las estudiantes, se centra en un diagnóstico positivo, el cual pretende apoyar a los docentes para que sigan manteniendo y fortaleciendo las capacidades que tienen en los momentos en los que llegan a presentar situaciones de estrés.



CONCLUSIONES

1. Después de la aplicación del instrumento EEP-10 los datos obtenidos son determinantes para concluir que el 52,1% de los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño presentan un nivel elevado de estrés percibido por lo que se requiere intervención para fortalecer sus factores protectores y estrategias de afrontamiento.
2. Se evidencia otro porcentaje del grupo de participantes que expresa contar con varios factores protectores relacionados con la experiencia de estrés, a este grupo hay que resaltarle que cuenta con estos factores y brindarle las herramientas para fortalecer dichos factores.
3. Las herramientas de investigación cualitativa y cuantitativa deben seguir siendo parte de la formación académica como un recurso para favorecer el crecimiento profesional en el ejercicio del cuidado de enfermería.
4. El proceso de atención de enfermería puede hacer parte de la intervención en salud mental en equipos interdisciplinarios en diversas áreas ajenas a las áreas clínicas.
5. Acercarnos a las teorías de enfermería puede ser una estrategia válida para poder fundamentar el cuidado en nuestra disciplina.
6. En este estudio realizado a 23 docentes activos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño se obtuvo resultados con niveles medio-bajo y alto en cuanto al estrés percibido lo que identifica que el cambio de ambiente y combinar todos los entornos puede estar relacionado a desarrollar niveles de estrés altos.



RECOMENDACIONES

- Entender que los tiempos de conexión remota a causa del aislamiento preventivo, generan más dificultades en los procesos investigativos, lo que conlleva a adaptarnos a estos procesos, y la comunidad académica debería reconocer esta postura.
- Es relevante que se genere una consciencia de acompañamiento continuo por parte de la Facultad a los docentes para lograr fortalecer las estrategias de afrontamiento empleadas en el desarrollo de su labor en la Pandemia COVID-19.
- Evaluar la carga académica asignada a cada docente para identificar el riesgo potencial de presentar un alto nivel de estrés percibido dado por las responsabilidades y asignaciones laborales teniendo en cuenta el contexto de confinamiento durante la pandemia COVID-19.
- Solicitar a los tutores, docentes y demás directivas, que se pueda brindar la posibilidad de dar continuidad a este trabajo de investigación, para que pueda ser aplicado, y determinar el impacto de las propuestas de enfermería, y sea adaptado para otro proyecto de investigación.



ANEXO 1

Formato consentimiento informado Universidad Antonio Nariño Facultad de Enfermería

Este consentimiento informado se encuentra ligado al trabajo de grado denominado “Estrés en docentes de la facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño: Una propuesta de cuidado”; realizado en el marco de la asignatura trabajo de grado III asesorado por el docente Carlos Fernando Ballesteros Olivos cfballesteroso@uan.du.co y elaborado por las estudiantes Dannia Vanessa Sánchez Díaz dsanchez99@uan.edu.co y Natalia Marcela Rodríguez Carranza narodriguez21@uan.edu.co, de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño.

El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: “Diseñar una propuesta de cuidado para el manejo y prevención del estrés los docentes de enfermería de la Universidad Antonio Nariño”, el cual se logrará por medio de la aplicación de del instrumento EEP-10, las cuales no tardarán más de 15 minutos, para la aplicación. Tenga presente que si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con el investigador principal Carlos Fernando Ballesteros Olivos a su celular 3105634172. De acuerdo con lo anterior, YO _____, identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° _____ de _____, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.



Consiento mi participación,

Nombre de participante _____

Firma del participante _____

Fecha _____

V°B Comité de Bioética Facultad de Enfermería. Abril 2020



ANEXO 2

Correo de autorización

campoarias@gmail.com

Solicitud Recibidos x

NATALIA MARCELA RODRIGUEZ CARRANZA <narodriguez21@uan.edu.co>
para campoarias

lun., 17 feb. 5:15

Buenos días somos Natalia Rodriguez y Danna Sanchez estudiantes de 6° semestre de enfermería de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá, nos comunicamos con ustedes con el fin de solicitar información acerca de un instrumento que ustedes utilizaron para el desarrollo del estudio/artículo [Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga](#), ya que actualmente estamos desarrollando nuestro trabajo de grado para nuestra carrera de pregrado y para el estudio que deseamos desarrollar el instrumento es adecuado para lo que pretendemos. Quisieramos saber si el instrumento es de libre acceso o de lo contrario como lo podemos adquirir.

Agradecemos su colaboración y quedamos pendientes a su respuesta.

Adalberto Campo Arias <campoarias@gmail.com>
para mí

lun., 17 feb. 8:22

Natalia Marcela: el documento es de libre acceso. Sólo deben citar las fuentes. Muchos éxitos.
Cordial saludo,

Adalberto Campo Arias, MD, MSc, Médico psiquiatra, Epidemiólogo, Magister en salud sexual y reproductiva Investigador Junior (Colciencias), Member of Section on Stigma and Mental Disorders, World Psychiatric Association Profesor Asistente, Programa de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Magdalena Carrera 32 No 22-08, Santa Marta, Colombia (470004)

ANEXO 3

INSTRUMENTO EEP-10 Escala De Estrés Percibido-10

	<i>Durante el último mes</i>	<i>Nunca</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>De vez en cuando</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo</i>
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de mejorar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0

8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

La escala es dimensional, a mayor puntuación mayor estrés percibido. Sin embargo, para fines de investigación y categorizar las puntuaciones, se toma 25 o más puntos como alto estrés percibido. Este punto de corte se puede ajustar según la población (25)

BIBLIOGRAFÍA

1. Báez-Hernández , Nava-Navarro , Ramos-Cedeño , Medina-López OM. <https://aquichan.unisabana.edu.co>. [Internet].; 2009 [Consultado 2020 Abril 25. Disponible en: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1476/1676>.
2. Galvis López. Teorías y Modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. *Revista Cuidarte*. 2015; 6(2): p. 1116.
3. Desarrollo del Conocimiento de enfermería. <http://desarrolloconocimientoenfermeria>. [Internet].; 2014 [Consultado 2020 Mayo 20. Disponible en: <http://desarrolloconocimientoenfermeria.blogspot.com/2013/12/el-modelo-de-la-marea-en-la.html>.
4. Sampieri Hernandez, Roberto. *Metodología de la Investigación*. Sexta ed. Mexico: McGraw Hill; 2014.
5. Educación Md. <https://www.mineducacion.gov.co>. [Internet].; 2004 [Consultado 2020 Abril 25. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-105034_archivo_pdf.pdf.
6. Salud Md. <https://www.minsalud.gov.co>. [Internet].; 1993 [cited 2020 Abril 25. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.
7. Gutierrez LAC, Cardozo Gutierrez. El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*. 2016 Junio; 15.
8. 2006 REPpoaESvotPSS(SJP, 9:86-93. , inventors; Perceived Stress Scale (PSS). Europa. 2006 Septiembre Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol*. 2006;9:86-93.
9. Slipak O. Historia y concepto del estrés. [Internet].; 2010 [Consultado 2020 Mayo 18. Disponible en: https://www.almceon.com.ar/1/3/a03_08.htm.
10. Londoño Montoya S, Gomez Acosta , Gonzalez Carreño. Percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público. *Espacios*. 2019 Jan 21; 40(2): p. 26.
11. Garcia I. El aprendizaje y la "Enseñanza" Docentes: Intervención desde la formación para el cambio docente. 2014.
12. Cohen S, Kamarch T, Mermelstein, , inventors; Escala de Estres Percibido EEP-10.. 1983.
13. Fundación Fes- Social. <https://www.minsalud.gov.co>. [Internet].; 2003 [Consultado 2020 Mayo 19. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/ESTUDIO%20NACIONAL%20DE%20SALUD%20MENTAL%20EN%20COLOMBIA.pdf>.
14. Carrillo-García , Ríos-Rísquez , Escudero-Fernández , Martínez-Roche. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. *Enfermeria Global*. 2018 Abril 01; 17(50).

15. Iniesta , Azcona Castellot , Guillén Subirán , Meléndez López A, Pastrana Jiménez. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo Barcelona: Sans Growing Brands; 2016.
16. Torres B, Páez E. Relación entre niveles de estrés y las características sociodemográficas y ocupacionales en docentes del área financiera de una institución de formación tecnológica. Trabajo de Grado. Universidad Javeriana; 2013.
17. Matud P, Garcia M, Matud M. Estrés y malestar en el profesorado. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2006; 1(6): p. 63-76.
18. Cladellas- Pros R, Castelló- Tarrida A, Parrado-Romero E. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. Revista Salud Pública. 2017 Junio; 20(1): p. 53-59.
19. Miller LH, Dell Smith , Rothstein. The Stress Solution Boston; 1994.
20. AEPSAL, Asociación de especialistas en prevención y salud laboral. ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas. 2016 Julio 25.
21. Elena GA. Estres desarrollo historico y definición. Rev □ Arg □ Anest. 2002; 1(1): p. 350 - 353.
22. Daneri F. <https://www.psi.uba.ar>. [Internet]. Buenos Aires; 2012 [Consultado 2020 Julio 10]. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf.
23. Franco Iraheta iC, Fuentes Quintanilla N. Universidad Franco Gavidia. [Internet].; 2005 [Consultado 2020 Mayo 20]. Disponible en: <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/8063/3/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>.
24. Cleves Calderón A, Guerrero Chaparro GL, Macías Pereira AJ. Condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de educación técnica de Bogotá. Trabajo de Grado. Bogotá: PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA, Cundinamarca; 2014.
25. Suque Holguer E. Estrategias para desarrollar habilidades en el uso de las TI, dentro de la gestión docente de enseñanza primaria. Proyecto de investigación previo a la obtención del grado académico de magister en docencia de las ciencias informáticas. Ecuador: Universidad Autonoma de los Andes, Facultad de educación y comunicación; 2016.
26. Salazar Gámez , Romero García , Pérez Moreno , de Amuedo Rincón , Devesa Del Valle , Ayala Gambín. Modelo de la recuperación en salud mental para las personas con esquizofrenia desde la mirada de una enfermera. Biblioteca las casas. 2015; 11(2).
27. Salud, Ministerio de. <https://www.minsalud.gov.co>. [Internet].; 2015 [Consultado 2020 Abril 26]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf.

28. Tecnología, Ministerio de . Ley 1581 de 2012. [Internet].; 2012 [Consultado 2020 Mayo 20. Disponible en: https://www.mintic.gov.co/portal/604/articulos-4274_documento.pdf.
29. Morales Rodríguez, Francisco Manuel. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2018 Abril 10; 2(1): p. 290-292.
30. Nanda Internacional. *Diagnósticos Enfermeros. Definiciones y Clasificación 2018-2020*. 11th ed. Herderman TH, Kamitsuru S, editors.: Elsevier; 2018.
31. Organización Mundial De La Salud. <https://www.who.int>. [Internet].; 2017 [Consultado 2020 Mayo 20. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/.
32. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es>. [Internet].; 2016 [Consultado 2020 Abril 29. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>.
33. Fundación para la prevención de Riesgos Laborales. <http://portal.ugt.org/saludlaboral/>. [Internet].; 2011 [Consultado 2020 Mayo 20. Disponible en: http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_fichas_1_12/1-12_fichas%20factores%20psicosociales.pdf.