



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Carrera de Enfermería**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE  
GRADO EN ENFERMERIA**

Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.

**Autor:**

Kevin Guillermo Solano Morales

**Tutor:**

Lic. Dolores Zambrano Mg.

**Fecha de emisión del informe y lugar:**

Manta 16 de agosto 2024

## **CERTIFICADO DE TUTOR**

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de enfermería de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante **Solano Morales Kevin Guillermo**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024(1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del **proyectede investigación es Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantesde enfermería.**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 16 de Agosto de 2024.

Lo certifico,

Lic. Dolores Zambrano MG.

**Docente Tutor(a)**

**Área: Salud y Bienestar**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, análisis, resultados, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo final de titulación me corresponde de manera exclusiva y el patrimonio del mismo a la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”.

**Sr. Kevin Guillermo Solano Morales**

CI: 0202249603

**FACULTA DE ENFERMERIA**  
**CERTIFICACION DEL TRIBUNAL DE REVISION Y SUSTENTACION**

**TITULO:** Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería. Revisión bibliográfica

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Sometido a consideración del tribunal de seguimiento y Evaluación, legalizado por el honorable consejo directivo como requisito previo a la obtención de título de:

LICENCIADO EN ENFERMERIA

APROBADO POR:

-----  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

-----  
PROFESRO MIEMBRO

-----  
PROFESOR MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

"A mi hermana, compañera de vida y apoyo incondicional, gracias por estar siempre a mi lado, por tus consejos, tus palabras de aliento y tu amor inagotable. Tu presencia ha sido fundamental en mi camino hacia la graduación en Enfermería."

## AGRADECIMIENTO

Primero a Dios por la vida permitida, a mí mismo, por la perseverancia, la dedicación y el esfuerzo incansable que he puesto en este largo proceso. Ha sido un camino lleno de obstáculos, pero también de aprendizajes valiosos y crecimiento personal.

A todos aquellos que han sido parte de mi jornada, familiares, amigos, profesores y compañeros, gracias por su apoyo, comprensión y motivación.

Esta tesis es el resultado de un sueño compartido, de un esfuerzo colectivo y de la superación de múltiples desafíos. Es un logro que nos pertenece a todos, y que espero inspire a futuras generaciones de enfermeros a seguir adelante, a pesar de los obstáculos que se presenten en el camino.

Gracias por ser parte de mi historia, por creer en mí y por ayudarme a hacer realidad este sueño. ¡Hoy soy Enfermero!



## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>6</b>
Problema científico:.....	6
Objeto de estudio:.....	6
<b>OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>7</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I. ....</b>	<b>8</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
1.1 Bases conceptuales relacionadas a los riesgos psicosociales .....	8
1.2 Estrés .....	9
1.2.1 Tipos de estrés .....	9
1.2.1.1. El estrés agudo .....	9
1.2.1.2 Estrés agudo episódico .....	9
1.2.1.3 Estrés crónico.....	10
1.2.2 El estrés tiene 3 fases: .....	10
1.2.2.1 Fase de alarma .....	10
1.2.2.2 Fase de adaptación .....	10
1.2.2.3 Fase de agotamiento .....	10
1.3 Factores de riesgo psicosociales en el ámbito académico .....	11
1.3.1 Característica de los factores de Riesgo Psicosociales .....	12
1.3.2 Causas que intervienen en la aparición de problemas Psicosociales. ....	12
1.4 Modo de adaptación del auto concepto de grupo.....	13
1.5 Modo de adaptación de desempeño de rol.....	13
1.6 Modo de adaptación de la interdependencia .....	14

<b>1.7 Consideraciones de la Bioética referentes al tratamiento del estrés.....</b>	<b>14</b>
1.7.1 Principio de justicia: .....	14
1.7.2 Principio de la autonomía:.....	15
1.7.3 Principio de beneficencia:.....	15
1.7.4 Principio de no maleficencia: .....	15
<b>1.8 Practicar ejercicio físico .....</b>	<b>15</b>
<b>1.9 Dieta adecuada.....</b>	<b>16</b>
<b>1.10 Desensibilización Sistemática .....</b>	<b>16</b>
<b>1.11 Inoculación de estrés.....</b>	<b>16</b>
<b>1.12 Técnicas de relajación física .....</b>	<b>17</b>
1.12.1 Técnicas de control de la respiración.....	17
1.12.2 Técnicas de relajación mental y meditación .....	17
1.12.3 Técnica Biofeedback .....	17
1.12.4 Técnicas de autocontrol.....	18
<b>1.13 Apoyo social.....</b>	<b>18</b>
1.13.1 Distracción y buen humor.....	18
1.13.2 Técnicas cognitivas .....	18
1.13.3 Reorganización cognitiva.....	18
1.13.4 Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados.....	18
1.13.5 Detención del pensamiento.....	19
1.13.6 Técnicas fisiológicas.....	19
1.13.7 Entrenamiento asertivo.....	19
1.13.8 Entrenamiento en habilidades sociales.....	19
1.13.9 Técnica de solución de problemas.....	19
1.13.10 Modelamiento encubierto .....	19
<b>1.14 Fundamentos gnoseológicos que respaldan la atención al stress en las personas .....</b>	<b>20</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1 Metodología de la investigación .....</b>	<b>22</b>
2.1.1 Criterios de inclusión .....	22
2.1.2 Criterios de exclusión .....	22
<b>2.2 Validez y análisis de contenidos de los artículos seleccionados.....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Diagrama de flujo para recolección de datos sistemáticos .....</b>	<b>23</b>
2.3.1 Matriz De Contenido Donde Se Seleccionaron Los Mejores Artículos .....	24
2.3.2 Muestra Documental.....	34
2.3.3 Gráfica De Datos Recolectado.....	34
.....	34
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>35</b>





<b>DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>35</b>
<b>Primer objetivo general.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 1.....</b>	<b>35</b>
<b>Análisis de la Tabla 1 .....</b>	<b>36</b>
<b>Primer objetivo específico .....</b>	<b>36</b>
<b>Análisis de la Tabla 2 .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabla 2 .....</b>	<b>37</b>
<b>Segundo objetivo específico. ....</b>	<b>38</b>
<b>Tabla 3.....</b>	<b>38</b>
<b>Análisis de la Tabla 3 .....</b>	<b>39</b>
<b>Tercer objetivo específico. ....</b>	<b>39</b>
<b>Tabla 4.....</b>	<b>39</b>
<b>Análisis de la Tabla 4 .....</b>	<b>40</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>41</b>
<b>CAPITULO IV: .....</b>	<b>43</b>
<b>PROPUESTA .....</b>	<b>43</b>
<b>4.1 Título del resultado .....</b>	<b>43</b>
<b>4.2 Objetivo general del seminario educativo.....</b>	<b>43</b>
<b>4.3 Fundamentación del seminario educativo .....</b>	<b>43</b>
<b>4.4 Alcance de la propuesta.....</b>	<b>43</b>
<b>4.5 Estructura del seminario de autocuidado .....</b>	<b>44</b>
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>49</b>
<b>RECOMENDACIÓN .....</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>51</b>

## RESUMEN

**Introducción:** El impacto del fenómeno psicosocial ha sido ampliamente estudiado en el contexto global como lo muestran estudios realizados en educación superior, el estrés, se encuentra entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de la seguridad y la salud en el diario vivir. El objetivo principal de esta revisión es Demostrar la importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería. **Metodología:** La metodología de esta investigación es de revisión sistemática descriptiva ya que es un estudio de ciertas evidencias científicas para agruparlas en un estudio determinado, en este caso, para el tema de titulación: Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería. **Resultados:** Para extraer la información obtenida, en el proceso de investigación en los buscadores de Scielo, Dialnet y Google Académico se utilizaron las palabras: estrés y síndrome de Burnout, lo cual produjo como resultado un total de 200 artículos seleccionados, de los cuales se filtró con otros criterios, tales como: año, disponibilidad de texto completo, idioma y región de estudio para determinar el número de 72 artículos utilizados y así recoger y sistematizar la información sobre la Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería. **Conclusiones:** En base a la recolección de investigaciones muchos autores abarcan temas relevantes sobre el riesgo psicosocial enfocándose en el estrés de estudiantes, en la prevención de los mismos en el ámbito educativo y en las causas que generan estos problemas psicosociales.

**Palabras claves:** Riesgo psicosocial, prevención, estrés, enfermería, salud

## ABSTRACT

**Introduction:** The impact of the psychosocial phenomenon has been studied in the global context, as shown by studies carried out in higher education, stress is among the problems that pose the most difficulties in the field of safety and health in daily life. The main objective of this review is to demonstrate the importance of psychosocial risk prevention in nursing students. **Methodology:** The methodology of this research is a descriptive systematic review since it is a study of certain scientific evidence to group them in a specific study, in this case, for the subject of the degree: Importance of the prevention of psychosocial risks in nursing students. **Results:** To extract the information obtained, in the research process in the search engines of sCielo, Dialnet and Google Scholar, the words stress and Burnout syndrome were used, which resulted in a total of 200 selected articles, from which it was filtered with other criteria, such as: year, full-text availability, language and region of study to determine the number of 72 articles used and thus collect and systematize the information on the importance of psychosocial risk prevention in nursing students. **Conclusions:** Based on the collection of research, many authors cover relevant topics on psychosocial risk, focusing on student stress, on its prevention in the educational field and on the causes that generate these psychosocial problems.

**Keywords:** Psychosocial risk, prevention, stress, nursing, health

## INTRODUCCIÓN

El impacto del fenómeno psicosocial ha sido ampliamente estudiado en el contexto global como lo muestran estudios realizados en educación superior, el estrés, se encuentra entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de la seguridad y la salud en el diario vivir.

Según (CHACÓN, 2022) establece el ámbito psicosocial como un campo de la experiencia personal e interpersonal, es donde en relación con la interacción y el intercambio de significados entre las personas van configurando la función en los procesos para encontrar cómo los construimos con nuestra subjetividad, nuestra identidad, realidad personal, social y cultural que hacen parte de nuestra vida cotidiana.

El tema del estrés constituye una problemática de continua discusión científica a nivel internacional, toda vez que los índices de morbimortalidad relacionados con este tema son cada vez más alarmantes. Según (Selye) en 1935 introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (Pereira)

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; indica Arellano (2002), en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación. Por otra parte, Melgosa (1995) señala que, debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se

puede entender este concepto como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (Pereira, 2009)

Según la (OMS, 2022) desde 1975, el estrés se ha triplicado en todo el mundo. En 2014, más de 1300 millones de adultos de 18 o más años tenían estrés, de los cuales, más de 450 millones eran propensos a padecer diferentes tipos de enfermedades producto del estrés.

La mayoría de la población mundial que vive en países donde el ritmo de vida es acelerado llega a tener una tendencia a padecer estrés lo cual va a conllevar a enfermedades leves como graves. En 2016 se llegó a obtener los más altos niveles de estrés en China con un 76% mientras que en México con un 74% el último censo realizado por el INEC en 2017 se obtuvo un 61%. (OMS, 2022)

El estrés se nos presenta como un fenómeno que representa un modo particular de relación del hombre y del entorno; tiene diferentes "grados" que representan la transición de estados emocionales cada vez más complejos, resultado de la interacción en una matriz en la cual están involucradas las necesidades del individuo, el conjunto de sus valoraciones acerca de sí mismo, la naturaleza de las demandas estresoras del ambiente, la complejidad circunstancial de la situación, los recursos de afrontamiento del individuo y la valoración que él hace del significado de la situación para la realización de sus necesidades fundamentales. (Pérez, Jessica García, Ernesto García, Daily Ortiz, & Martha Centelles, 2014)

“El estrés se ha convertido en algo habitual en nuestra sociedad, pero no debemos olvidar que afecta negativamente tanto al estado de salud como a la calidad de vida”, explica Julián Álvarez, especialista en Medicina Deportiva, nutricionista y miembro del Consejo Asesor de Herbalife Nutrition. (López, 2023)

Existen evidencias de que los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas expresan una considerable percepción del estrés debido al trato directo con la vida humana, por ende, a través de una revisión sistemática se busca demostrar la importancia de prevenir los riesgos psicosociales

en los estudiantes de enfermería, para aludir enfermedades relacionadas a los mismos, como por el ejemplo, el estrés, síndromes (Burnout), depresión entre otros, y de esta manera identificar los mecanismos que ayuden en este proceso. A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etiología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes.

## **PROBLEMÁTICA**

- Elevados niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería provocado por exigencias académicas y socio familiares que afectan la estabilidad emocional y el rendimiento académico.

### **Problema científico:**

- ¿Cómo prevenir los principales riesgos de orden psicosocial que limitan la estabilidad emocional y académica de los estudiantes de enfermería?

### **Objeto de estudio:**

- Prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes universitarios.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Demostrar, según criterios de autores; las acciones de enfermería y técnicas de prevención de riesgos psicosociales que afectan la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Delimitar los fundamentos teóricos que respaldan el estudio de la prevención de riesgos psicosociales en estudiantes universitarios.
- Identificar, a partir de estudio de fuentes, los principales riesgos de orden psicosocial que limitan la estabilidad emocional y académica de los estudiantes de enfermería.
- Determinar diversas técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería
- Elaborar un plan de acción de enfermería que a partir de distintas técnicas preventivas se oriente a la estabilidad psicosocial de los estudiantes universitarios.



## CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

### 1.1 Bases conceptuales relacionadas a los riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales perjudican la salud de los estudiantes, causando estrés y a largo plazo enfermedades. Son consecuencia de unas malas condiciones de estudio, concretamente de una deficiente organización por parte del estudiante.

Según (Segura, Johanna Rojas, & Camilo Benavides, 2020) Los riesgos psicosociales surgen como un constructo teórico de difícil definición, si se toma en cuenta que existen diversas explicaciones desde la perspectiva de diferentes autores; sin embargo, para este estudio se toma como referencia la definición propuesta por la "Guía para una intervención integral en prevención de los riesgos psicosociales en niños, niñas y adolescentes" (2012), que la define así:

El conjunto de circunstancias, hechos y factores personales, familiares o sociales, relacionados con una problemática determinada (abandono, maltrato, violencia, baja escolaridad, explotación económica, vínculos familiares precarios, necesidades básicas insatisfechas, entre otros) que aumentan la probabilidad de que un sujeto inicie o se mantenga en situaciones críticas que afectan a su desarrollo integral (deserción escolar, bajo desempeño académico, timidez o agresividad, entre otros), o que sea víctima o autor de la violencia u otras situaciones mencionadas afectando sus derechos esenciales (p. 12).

De acuerdo con esta definición, los riesgos psicosociales pueden aumentar la probabilidad que se presenten o promuevan comportamientos disfuncionales en el desarrollo integral del ciclo vital de los individuos, especialmente en una etapa crítica de desarrollo y transición como lo es la adolescencia. (2020)

## **1.2 Estrés**

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo, pero se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida. (ÁVILA, 2014)

El estrés es un importante trastorno presente en el periodo de aprendizaje de una persona, con índices cada vez más altos en las sociedades del siglo XXI. Desde un punto de vista fisiológico, “estrés” es cualquier situación que pone al cuerpo en estado de alerta. “Se trata de estados de malestar subjetivo, acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el periodo de adaptación a un cambio biográfico significativo o de un acontecimiento vital estresante. (Valdez & Antonio Marentes, 2022)

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. (Águila & Zaida Nieves, 2015)

### **1.2.1 Tipos de estrés**

Se clasifican en función de la duración: Estrés agudo, agudo episódico y crónico.

#### **1.2.1.1. El estrés agudo**

Es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. (ÁVILA, 2014)

#### **1.2.1.2 Estrés agudo episódico**

Es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada asume muchas

responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto, reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida. (ÁVILA, 2014).

### **1.2.1.3 Estrés crónico**

Es un estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar. (ÁVILA, 2014)

### **1.2.2 El estrés tiene 3 fases:**

#### **1.2.2.1 Fase de alarma**

Es la primera fase y es cuando el estrés aparece como respuesta inmediata a una situación nueva, de nerviosismo o miedo. En el cuerpo las glándulas endocrinas liberan hormonas que generan una reacción fisiológica en la que aumenta nuestro ritmo cardíaco y se acelera nuestra respiración, provoca tensión muscular, se dilatan las pupilas y nos pone más alerta. (Cubiopharmas, 2021)

#### **1.2.2.2 Fase de adaptación**

La segunda fase es la de adaptación. Es cuando intentamos adaptarnos a la nueva situación, autorregulándonos. Sigue en estado de alerta, el cuerpo empieza a acostumbrarse y relajarse. Es la fase clave para no llegar a la tercera fase, y conseguir gestionar la situación de alerta de manera positiva. (Cubiopharmas, 2021)

#### **1.2.2.3 Fase de agotamiento**

Es la tercera y última fase, posterior a las fases de alarma y adaptación. Ocurre cuando el cuerpo llega al límite y no ha sabido gestionar la situación puntual de estrés correctamente, y el estado de alarma es continuo, aunque ya no exista la situación agobiante. Se considera entonces estrés crónico. Algunos de los síntomas que son: cansancio, dolor de cabeza, insomnio, ansiedad, problemas en la alimentación y digestivos, falta de concentración, etc.

### **1.3 Factores de riesgo psicosociales en el ámbito académico**

En el ambiente educativo, los riesgos psicosociales están definidos como aquellos agentes internos y externo que alteran la dinámica laboral de los docentes que ocasionan trastornos a nivel conductual, emocional y de salud. (Niemes & Barreto, 2017)

El estrés, el acoso laboral y el “síndrome de burnout” son los principales factores de riesgos psicosociales presentes en estudiantes, docentes y directivos que laboran en el sistema educativo y son las causantes de múltiples bajas laborales por daños físicos y psicológicos como resultado de las excesivas tareas que deben realizar en el ámbito de la enseñanza y la administración. (Niemes & Barreto, 2017)

Según (Águila & Zaida Nieves, 2015) las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores
- La realización de trabajos obligatorios.
- En todos ellos con menor intensidad que el resto de los estresores.

El estrés es “el balance producido entre lo que el individuo necesita, espera, aspira y lo que la realidad (en este caso, laboral) oferta para satisfacer esas necesidades, expectativas o aspiraciones” (Niemes & Barreto, 2017)

El síndrome de burnout es una de las condiciones que con frecuencia se encuentran dentro del área académica, en mayor o menor medida para todas las personas que desempeñan actividades laborales está latente su presencia, puesto que tiene que ver con las situaciones del medio, el ambiente, la responsabilidad, el lugar, etc. Para que se reproduzca en algún momento de la vida. (Niemes & Barreto, 2017).

### 1.3.1 Característica de los factores de Riesgo Psicosociales

Analizando las características de los factores de riesgos psicosociales que se presentan con regularidad en el ámbito educativo (Jimenes, 2010), señala:

La responsabilidad académica, que se extienden en el espacio y el tiempo, su forma de trabajo, la manera como lo ejecutan y las actividades vinculadas al mismo ocasionan riesgos psicosociales.

- Dificultad de objetivación
- Estrés y Tensión
- Escasa cobertura legal
- La carga de trabajo
- Dificultad de intervención académica

### 1.3.2 Causas que intervienen en la aparición de problemas Psicosociales.

Los riesgos son diversos: salud mental pobre, abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares.

El bajo rendimiento escolar es un problema frecuente y tiene múltiples causas; las alteraciones que lo caracterizan se expresan fundamentalmente en las áreas de funcionamiento cognitivo, académico y conductual. (MD., 2011)

#### 1.3.2.1 Las causas más comunes son:

**La Motivación:** Se define como la “vigorización y encauzamiento de nuestra conducta. Dar energía a la conducta y dirigirla hacia una meta. Las variables motivacionales son, junto con las circunstancias, los determinantes más importantes de la conducta. (Godínez & Joaquín Reyes, 2016)

**La Desmotivación:** “la falta o pérdida de motivación”. La desmotivación se caracteriza entonces por la falta de vigor o de energía que guíe, encauce o dirija las acciones del estudiante hacia el logro de sus aprendizajes. (Godínez & Joaquín Reyes, 2016)

**El Interés:** Es la “atención a un objeto al que se le atribuye un importante valor subjetivo por parte del observador. Es relativamente constante, adquirido y puede influir en la motivación

hacia la acción”(Godínez & Joaquín Reyes, 2016)

**El Desinterés:** “la falta de interés por algo”. El desinterés en un tema indica que el discente no concentra su atención y energía mental en este pues no constituye su foco de atención, ni lo selecciona entre los diversos estímulos presentes en una situación de aprendizaje. (Godínez & Joaquín Reyes, 2016)

**La Indiferencia:** Estado de ánimo en el que no se siente inclinación ni repugnancia hacia una persona. La indiferencia estudiantil con respecto a los contenidos de la clase es un problema mayor, sobre todo para los profesores, pues les será difícil mantener el clima de trabajo necesario y adecuado para la comunicación con los alumnos. La indiferencia genera apatía, desgano, desinterés e incluso desorden en el aula. (Godínez & Joaquín Reyes, 2016)

**El Cansancio mental:** Se conoce como fatiga mental la disminución de la capacidad física y mental de un individuo después de haber realizado un trabajo durante un período de tiempo determinado (Martín, 2022)

#### **1.4 Modo de adaptación del auto concepto de grupo**

Se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja cómo se ve y percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centrar su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los temores. Existe la posibilidad de reconvertir una fuente de estrés en un logro positivo que le ayude a crecer como persona. (Gómez & Beatriz Pérez, 2002)

#### **1.5 Modo de adaptación de desempeño de rol**

Se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar. La enfermera puede identificar en qué posición se encuentra la persona socialmente hablando, si está sobrecargada, cuál es su cotidianidad, Roy lo llama el "comportamiento expresivo", qué piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel. (Gómez & Beatriz Pérez, 2002)

## **1.6 Modo de adaptación de la interdependencia**

La necesidad básica de este modo de adaptación resultase la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto. (Gómez & Beatriz Pérez, 2002)

## **1.7 Consideraciones de la Bioética referentes al tratamiento del estrés**

La Bioética es la rama de la ética que provee los principios para la actuación correcta en los aspectos relacionados con la vida. A grandes rasgos, la misma pretende distinguir entre lo que debe ser o debe hacerse y lo que no debe ser o no debe hacerse, en los actos que afectan la vida (humana y no humana). Aplicada a los actos médicos se conoce también como ética médica. (INCMNSZ, 2017)

La importancia de la ética médica radica en la necesidad de normar los actos médicos en un mundo en el que los descubrimientos científicos y los avances tecnológicos suceden rápidamente, abriendo nuevas posibilidades de acción. El que puedan hacerse muchas cosas no significa que todas ellas deban hacerse (INCMNSZ, 2017)

La Bioética presenta cuatro principios, los cuales pretenden dar contenido al esbozo moral que supone la declaración del valor y dignidad de la persona; ellos son: principio de no maleficencia, principio de beneficencia, principio de autonomía o de libertad de decisión y principio de justicia (Tapiero, 2001)

### **1.7.1 Principio de justicia:**

Consiste en el reparto equitativo de cargas y beneficios en el ámbito del bienestar vital, evitando la discriminación en el acceso a los recursos sanitarios. Este principio impone límites a la autonomía, ya que pretende que la autonomía de cada individuo no atente a la vida, libertad y demás derechos básicos de las otras personas. (Almiñana & Carles Llor Vila, 2002)

El sistema se compone de los ámbitos de la educación, salud, seguridad social, gestión de riesgos, cultura física y deporte, hábitat y vivienda, cultura, comunicación e información,

disfrute del tiempo libre, ciencia y tecnología, población, seguridad humana y transporte.

### **1.7.2 Principio de la autonomía:**

Se le define como la obligación de respetar los valores y opciones personales de cada individuo en aquellas decisiones básicas que le atañen. Presupone incluso el derecho a equivocarse al hacer una elección. Este principio constituye el fundamento para la regla del consentimiento libre e informado en el que se asume al paciente como una persona libre de decidir sobre su propio bien y que este no le puede ser impuesto en contra de su voluntad por medio de la fuerza o aprovechándose de su ignorancia. (Almiñana & Carles Llor Vila , 2002)

### **1.7.3 Principio de beneficencia:**

Es la obligación de hacer el bien, como uno de los principios clásicos hipocráticos. En el clásico modelo paternalista, el profesional médico podía imponer su propia manera de hacer el bien sin contar con el consentimiento del paciente. El actuar ético no postula solamente el respeto de la libertad del otro: incluye el objetivo del bien. Como las miradas del bien son múltiples, dependen de los individuos y las comunidades; este principio debe ser subordinado al de la autonomía. No se puede buscar hacer un bien a costa de hacer un daño; por ejemplo, el experimentar en humanos por el ‘bien de la humanidad’; no se puede hacer sin contar con el consentimiento de los sujetos, y menos sometiéndolos a riesgos o causando daño. (Almiñana & Carles Llor Vila , 2002)

### **1.7.4 Principio de no maleficencia:**

Consiste en el respeto de la integridad del ser humano y se hace cada vez más relevante ante los avances técnico-científicos. El principio de no maleficencia es un aspecto de la ética médica tradicional, pero lo relativiza y actualiza: el médico y/o enfermero no está obligado a seguir la voluntad del paciente si la juzga contraria a su propia ética. (Almiñana & Carles Llor Vila, 2002)

## **1.8 Practicar ejercicio físico**

Según John F. Kennedy «la salud física no es solo una de las más importantes claves para un cuerpo saludable, sino el fundamento de la actividad intelectual creativa y dinámica». El desarrollo y el mantenimiento de un buen estado físico tiene efectos muy positivos en la prevención del estrés. Para ello es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual ya



que, además de aumentar la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, potencia la resistencia psicológica. (Manuel dela Peña, 2022)

El ejercicio físico moviliza el organismo y mejora su funcionamiento y su capacidad física. En consecuencia, estará en condiciones más adecuadas para hacer frente al estrés, lo que aumenta la capacidad para el trabajo físico y mejora las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica. (Manuel de la Peña, 2022)

En términos generales, se puede decir que, en la actualidad, la actividad profesional requiere cada vez menos respuestas de tipo físico y más de tipo intelectual. Con el ejercicio se utilizan y consumen recursos orgánicos que rara vez pueden emplearse en el desarrollo de la actividad profesional. Si no son «quemados», estos recursos pueden depositarse en el sistema vascular y originar, entre otros problemas, un aumento en el nivel de presión arterial. (Manuel de la Peña, 2022) Es pertinente recordar ahora una frase de Edward Stanley: «Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tienen que buscar tiempo para estar enfermos».

### **1.9 Dieta adecuada**

El desarrollo de buenos hábitos alimenticios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que recibimos actualmente de nuestro entorno determinan la necesidad de mantener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y no desarrollar problemas carenciales. (Manuel de la Peña, 2022)

### **1.10 Desensibilización Sistemática**

Con esta técnica se intenta controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras para un individuo. Se fundamenta en la relajación progresiva de Jacobson, que consiste en adiestrar al individuo en la realización de ejercicios físicos de contracción-relajación. Esta acción le permitirá conocer el estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajardichas zonas cuando se tensen. (Manuel de la Peña, 2022)

### **1.11 Inoculación de estrés**

Es una técnica de carácter cognitivo y comportamental. Su metodología se asemeja a la de la desensibilización sistemática. A partir del aprendizaje de técnicas de respiración y

relajación para relajar la tensión en situaciones de estrés, el sujeto crea una lista en la que aparecen ordenadas las situaciones más estresantes. (Manuel de la Peña, 2022).

### **1.12 Técnicas de relajación física**

Según (Manuel de la Peña, 2022) es la más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la física. Dicho de otro modo, no es posible estar relajado físicamente mientras se sufre tensión emocional. Según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física, aun cuando persista la situación que origina la tensión.

#### **1.12.1 Técnicas de control de la respiración**

Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo. Las técnicas de control de la respiración facilitan al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar bien para que, en una situación de estrés, pueda controlar la respiración de manera automática. (Manuel de la Peña, 2022)

#### **1.12.2 Técnicas de relajación mental y meditación**

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo.

#### **1.12.3 Técnica Biofeedback**

Es una técnica de intervención cognitiva para el control del estrés que busca efectos en el plan fisiológico. Su objetivo es dotar al individuo de capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico. A partir de la medición de algunos procesos biológicos del individuo se le proporciona una información continua de esos parámetros, de manera que esta información pueda ser interpretada y utilizada para adquirir control sobre dichos procesos. Posteriormente se adiestra al individuo en el control voluntario de los procesos citados en situaciones normales. (Manuel de la Peña, 2022)

#### **1.12.4 Técnicas de autocontrol**

El objetivo de estas técnicas es conseguir que el individuo adquiera control de la propia conducta a través del adiestramiento de su capacidad para regular las circunstancias que la acompañan. Estos procedimientos son muy útiles en el manejo y control de las conductas implicadas en situaciones de estrés.

#### **1.13 Apoyo social**

Las relaciones sociales con otros individuos sirven a menudo de fuente de ayuda psicológica o instrumental. Un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad. Por tanto, es esencial el establecimiento y desarrollo de redes sociales que faciliten apoyo social al individuo. (Manuel de la Peña, 2022)

##### **1.13.1 Distracción y buen humor**

Fomentar la distracción y el buen humor es una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas.

##### **1.13.2 Técnicas cognitivas**

Son utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas con respecto a las demandas o de los propios recursos.

##### **1.13.3 Reorganización cognitiva**

Esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación por otras que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.

##### **1.13.4 Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados**

El modo de intervención para la modificación de estos pensamientos consiste en indicar al sujeto que lleve un registro de los pensamientos que le surgen en las situaciones de su vida normal, y que intente evaluar en qué medida considera que reflejan la situación que ha vivido.

Según (Manuel de la Peña, 2022) Se llaman deformados a otra clase de pensamientos que originan estrés. Manifiestan tendencia a relacionar todos los objetos y situaciones con uno mismo, a emplear esquemas de generalización, de magnificación y de polarización en la interpretación de la realidad

### **1.13.5 Detención del pensamiento**

La acción de esta técnica está dirigida a la modificación de pensamientos negativos y reiterativos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (como ansiedad).

### **1.13.6 Técnicas fisiológicas**

En las situaciones estresantes es característica la emisión de intensas respuestas fisiológicas que, además de producir un gran malestar en el individuo, alteran la evaluación cognitiva de la situación, así como la emisión de respuestas para controlar la situación.

### **1.13.7 Entrenamiento asertivo**

Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés.

### **1.13.8 Entrenamiento en habilidades sociales**

Consiste en la enseñanza de conductas que tienen más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales.

### **1.13.9 Técnica de solución de problemas**

Según (Manuel de la Peña, 2022) mediante las técnicas de solución de problemas se intenta ayudar al individuo a decidir cuáles son las respuestas más adecuadas ante una situación. Esta técnica consta de varios pasos:

- Identificación y descripción del problema de forma clara, rápida y precisa.
- Búsqueda de posibles soluciones o respuestas al problema analizado desde distintos puntos de vista.
- Aplicación de un procedimiento de análisis y ponderación de las distintas alternativas de respuesta para decidir la solución más idónea a ese problema.
- Elección y ejecución de los pasos que se han de dar para su puesta en práctica.
- Evaluación de los resultados obtenidos al llevar a cabo la solución elegida.

### **1.13.10 Modelamiento encubierto**

Esta técnica, persigue modificar secuencias de conductas que son negativas para el individuo y aprender, en cambio, conductas satisfactorias. El sujeto practica en la imaginación las secuencias de la conducta deseada de forma que adquiera seguridad en la realización imaginaria de esa conducta y pueda llevarla después a la práctica.

### **1.14 Fundamentos gnoseológicos que respaldan la atención al estrés en las personas**

En la búsqueda de un marco teórico de enfermería que nos permita encontrar estrategias de afrontamiento al estrés, vemos que numerosos autores han escrito acerca de este concepto. Callista Roy elaboró en 1970 un modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model (RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Su modelo nos presenta una herramienta de gran utilidad para poder comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés.

Partiendo de esta base pensamos que este modelo puede convertirse en una herramienta eficaz para afrontar el estrés, a continuación, lo expondremos para adentrarnos en él, con el objetivo de adquirir conocimientos del modelo que nos permita la valoración de las conductas generadoras de estrés.

Según los conocimientos de Roy, en su profesión como enfermera, visualizo la gran capacidad de recuperación que tenían las personas al igual que su capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos importantes, concretamente, le impactó su nivel de adaptación. Al factor que pone en marcha la conducta lo denomina estímulo focal, que es el estímulo interno o externo más inmediato al que se enfrenta el ser humano.

Describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque los seres humanos no piensan en ellos. El campo de actuación de la enfermera estaría vinculado a aquellas situaciones en las que la persona que se está adaptando presenta reacciones ineficaces. La enfermera que se guía mediante los cuatro modos adaptativos de la teoría de Roy puede encontrar una valoración de las conductas que manifiesta la persona que son generadoras de estrés.

Modo fisiológico de adaptación: el modo fisiológico se evidencia en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés. Encontrar una explicación a través de los conocimientos teóricos puede contribuir a tranquilizar a la persona que presenta estrés. La enfermera puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados e iniciar técnicas

que la ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo por estimulación simpática, como es el aumento respiración, la frecuencia cardiaca.

Modo de adaptación del auto concepto de grupo: se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja como se ve y percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centrar su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los temores. Existe la posibilidad de reconvertir una fuente de estrés en un logro positivo que le ayude a crecer como persona.

Modo de adaptación de desempeño de rol: se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar. La enfermera puede identificar en qué posición se encuentra la persona socialmente hablando, si está sobrecargada, cuál es su cotidianidad, Roy lo llama el "comportamiento expresivo", qué piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel.

Modo de adaptación de la interdependencia: la necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto.

## CAPÍTULO II.

# METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.1 Metodología de la investigación

La metodología de esta investigación es de revisión sistemática descriptiva ya que es un estudio de ciertas evidencias científicas para agruparlas en un estudio determinado, en este caso, para el tema de titulación: Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.

Para la recopilación de datos científicos analizamos las distintas fuentes como Google académico, Dialnet y Scielo las cuales muestran datos necesarios para esta investigación.

Se buscó en dichas fuentes por medio de palabras claves como Prevención de riesgos psicosociales, causas del estrés, estrés y sus consecuencias entre otros.

#### 2.1.1 Criterios de inclusión

- Se buscó información similar al tema propuesto en distintas plataformas académicas manteniendo el tema principal.
- Información requerida basada en los últimos 10 años.

#### 2.1.2 Criterios de exclusión

- Temas no enfocados al asunto central de la investigación.
- Información con más de 10 años de publicación.
- Plataformas no confiables.

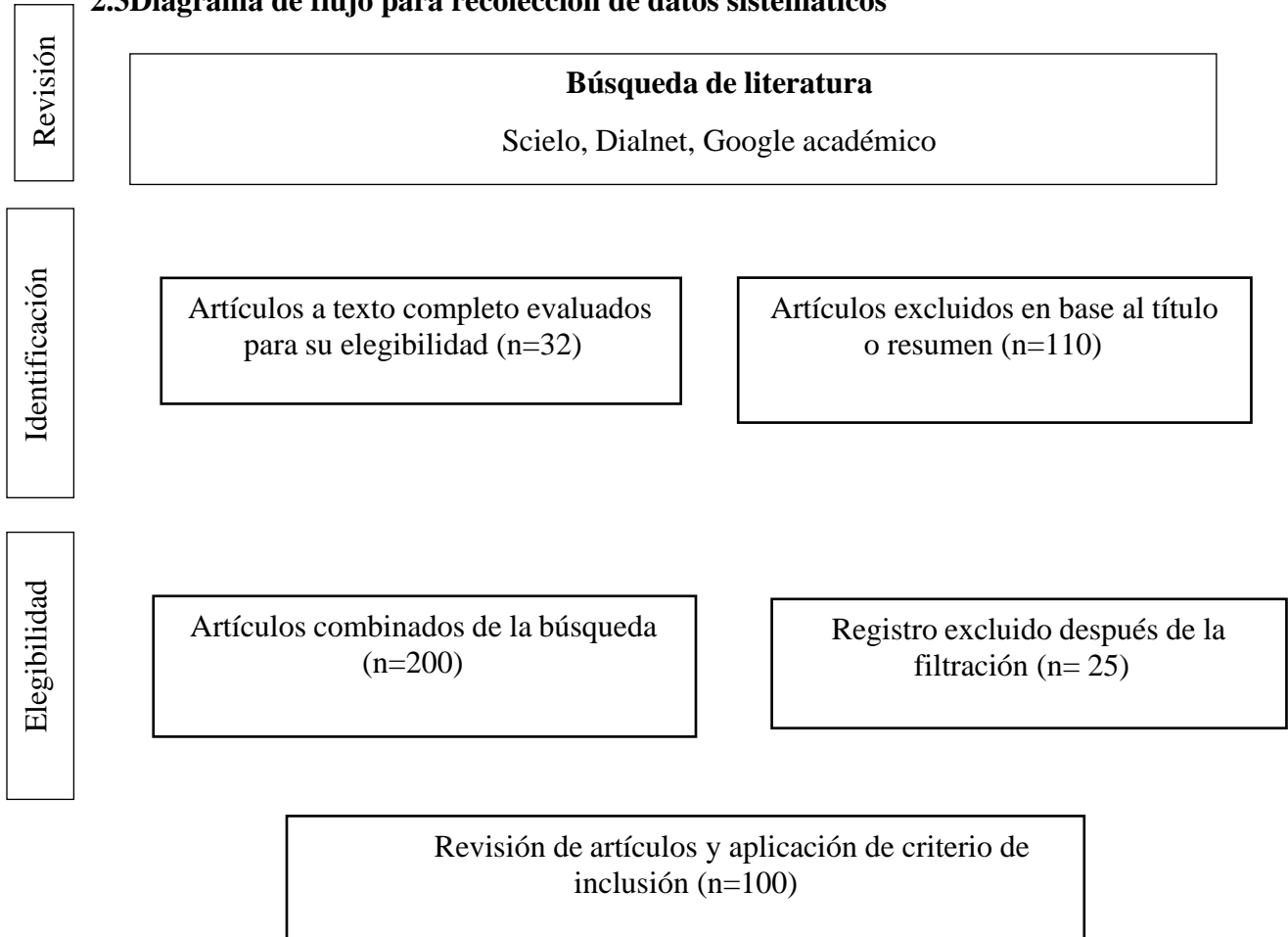
### 2.2 Validez y análisis de contenidos de los artículos seleccionados

Para extraer la información obtenida, en el proceso de investigación en los buscadores de sCielo, Dialnet y Google Académico se utilizaron las palabras: estrés y síndrome de Burnout, lo cual produjo como resultado un total de 200 artículos seleccionados, de los cuales se filtró con otros criterios, tales como: año, disponibilidad de texto completo, idioma y región de estudio para determinar el número de 72 artículos utilizados y así recoger y sistematizar la información sobre la Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.

Además, se elaboró una matriz de contenidos en la que se seleccionaron los mejores

documentos informativos.

### 2.3 Diagrama de flujo para recolección de datos sistemáticos





### 2.3.1 Matriz De Contenido Donde Se Seleccionaron Los Mejores Artículos

N	Base de datos/Revista	Título de artículo de investigación	Autor y año de publicación	Diseño de investigación	Lugar de procedencia	Hallazgos/aportes/impacto
1	Revista Medica MultiMed	El estrés y su influencia en la calidad de vida	(Aguila, 2017)	Análisis Descriptivo	Cuba	El estrés es una afección de salud que reviste gran importancia para la calidad de vida de los seres humanos.
2	Scielo	Estrés oxidativo	(Viada, Lisvelt Gómez, & Ibel Reyna, 2016)	Metodología descriptiva	Cuba	El estrés oxidativo es asociado a la patogénesis de muchas enfermedades humanas, sin embargo, se desconoce si es la causa o la consecuencia de estas.
3	Revista Cubana de Medicina General Integral	Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud	(Centelles, David Pérez, Daily Ortiz, Ernesto García, & Jessica García, 2014)	Análisis Descriptivo	Cuba	Selye se ha considerado tradicionalmente como "el padre de los estudios del estrés", su mérito de concebir este fenómeno consiste en contribuir a desarrollar los conocimientos actuales

						en muy diversas orientaciones.
4	Behaivorall psychogy	Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en Estudiantes universitarios	(Guarino, Mariemma Antor, Ismael Gavidia, & Henry Caballero, 2000)	Metodología descriptiva con una combinación de estrategia cuantitativa y cualitativa	Venezuela	El estrés, se ha encontrado que éste se encuentra asociado con disminuciones en medidas inmunológicas funcionales, tales como la respuesta linfoproliferativa a estimulación mitogénica y la actividad citolítica de las células asesinas naturales (NK).
5	Revista de Psicología	Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19	(Reyes & Shirley Arce, 2021)	Análisis Crítico	Perú	Los estudios de bienestar psicológico dirigidos a personal de salud suelen estar conectados a otras variables como el síndrome de burnout y el

						estrés laboral. En estudios con residentes de diversas especialidades médicas, se recaba un nivel entre medio y bajo de bienestar psicológico general.
6	SciELO	El estrés un problema de salud del mundo actual	(JAQUELIN, 2014)	Estudio descriptivo	Bolivia	El estrés agudo es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.
7	Revista de Educación	Salud, estrés y factores psicológicos	(Barona, 2016)	Estudio descriptivo		El impacto del estrés en la salud provoca alteraciones en su vida diaria.
8	Dialnet	El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud	(García & Marta Gil-Lacruz, 2016)	Estudio descriptivo	Zaragoza, España	El estrés se ha convertido en uno de los síndromes

						más frecuentes en el mundo laboral.
9	Dialnet	Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina	(Lemos, Marcela Henao-Pérez, & Carolina López, 2018)	Estudio descriptivo	Colombia	El estrés crónico y la ausencia de adecuados mecanismos de Afrontamiento predisponen a presentar problemas de desregulación emocional, Tales como depresión y ansiedad, además de defectos de la salud Cardiovascular.
10	SciELO	El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud	(Calvanapón & Karina Cárdenas, 2020)	Estudio descriptivo	Riobamba	El estrés aparece cuando los recursos con los que se cuenta resultan insuficientes ante las exigencias del entorno.
11	SciELO	Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud	(Zárate & Eunice G Martínez, 2021)	Estudio cuantitativo,	Barcelona	El estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase

				correlacional, transversal.		inicial en cuanto a su estudio; sin embargo, es conceptualizado como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que implica respuestas de afrontamiento de los estudiantes ante las condiciones de la vida académica y que favorecen la aparición de síntomas de desequilibrio.
12	Dialnet	Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria	(Parra & Claudia M, 2014)	Estudio es de tipo descriptivo, transversal, correlacional	Colombia	El estrés laboral es una “Enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo”, que perjudica la producción al

						afectar la salud física y mental de los trabajadores, por eso recalca la importancia de su detección precoz y evitar así sus secuelas
13	SciELO	El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura	(Remor & Rafael Selgas1, 2014)	Estudio descriptivo	Cantabria	La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es un concepto multidimensional que ha sido definido como la evaluación subjetiva que realiza un individuo sobre el impacto de la enfermedad y su tratamiento sobre la dimensión física, psicológica y social, valorando el impacto sobre la funcionalidad y el bienestar.

14	SciELO	El Estrés y Bruxismo por COVID-19 como Factores de Riesgo en la Enfermedad Periodontal	(Morón-Araújo, 2021)	Estudio descriptivo	Temuco	El estrés, la ansiedad e impactos psicológico y en consecuencia de esto el bruxismo como factores de riesgos desencadenantes de desarrollar enfermedades periodontales que pueden afectar significativamente nuestra salud oral y sistema estomatognático.
15	SciELO	Locus de control y estrés percibido en padres de niños con enfermedades crónicas	(Larrea, Edwin Salas-Blas, & Huayna Ruiz, 2020)	Estudio descriptivo	La Paz	El estrés es uno de los problemas de salud mental más común entre la población, condición que todos han sentido alguna vez ante diversas situaciones.
16	Revistas.usat	Autopercepción del estrés del personal de salud en primera	(Marquina & Rocio Adriaola, 2020)	el diseño descriptivo comparativo	Perú	Cuando la persona desarrolla altos niveles de tensión, se da inicio a

		línea de atención de pacientes con COVID-19 en Lima Metropolitana, Perú		de corte transversal		reacciones físicas, psicológicas y conductuales.
17	Ciencia latina	Ansiedad, depresión y estrés en prestadores de servicios de salud ante el COVID-19	(García & Javier Salazar Mendoza, 2021)	Estudio descriptivo	Orizaba	Los trastornos por ansiedad y depresión son problemas habituales de salud mental que afectan la capacidad de trabajo y productividad.
18	SciELO	Psychosocial factors related with stress in Colombian professors	(Román, Pablo; Javier Orejuela, 2019)	Estudio descriptivo	Bogotá	Los factores psicosociales relacionados con el estrés, inicialmente se llevó a cabo un análisis de las correlaciones mediante el coeficiente de Pearson, el cual reportó que el estrés se asocia negativamente con los años de docencia



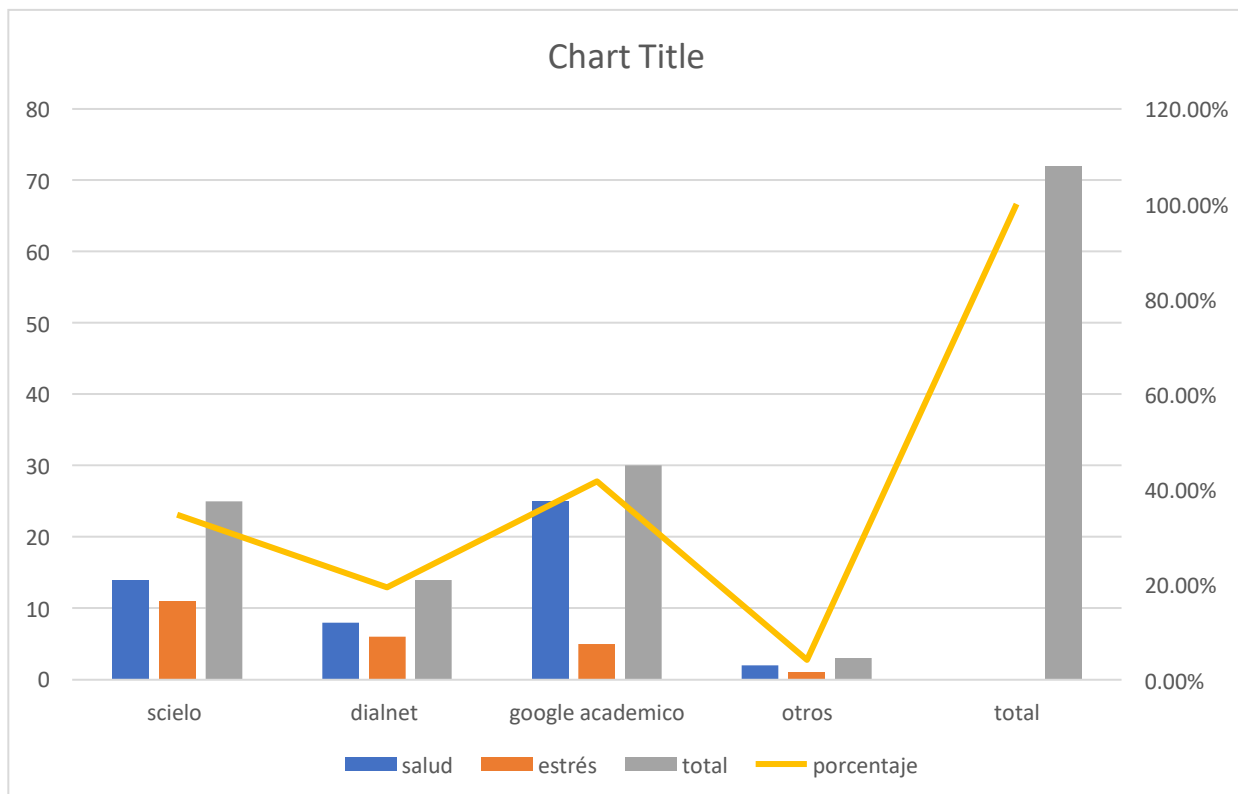
						y con el control que se tiene de las tareas.
19	Revista de Psicología	Reflexiones en torno al estrés y su relación con la enfermedad cardiovascular	(Mariantonia, 2016)	Estudio descriptivo	Colombia	El estrés ha sido definido como un factor de riesgo para la Enfermedad Cardiovascular (ECV). Sin embargo, este concepto engloba estudios sobre estímulos ambientales adversos, respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas, así como estrategias de afrontamiento.
20	Revista: Atlante	Manejo del estrés académico; revisión crítica	(Escobar, Wilfrido Soria, Florangel López, & Angeles Peñafiel, 2018)	Estudio descriptivo	Ecuador	El estrés, una condición muy común pero que no es posible conceptualizar con certeza, se manifiesta como un problema que afecta a una de cada cuatro personas y en muy

						<p>diversos ámbitos, en laparte educativa, se habladel estrés académico como un factor que influye considerablemente en el rendimiento de los estudiantes.</p>
--	--	--	--	--	--	--

### 2.3.2 Muestra Documental

Artículos	Salud	estrés	total	porcentaje
sCielo	14	11	25	<b>34,72%</b>
Dialnet	8	6	14	<b>19,44%</b>
Google académico	25	5	30	<b>41,67%</b>
Otros	2	1	3	<b>4,17%</b>
Total			72	<b>100,00%</b>

### 2.3.3 Grafica De Datos Recolectado



## CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

### Primer objetivo general.

- Delimitar según criterios de autores; las acciones de enfermería y técnicas de prevención de riesgos psicosociales que afectan la estabilidad emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

**Tabla 1**

*Conclusiones de artículos revisados sobre la importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería*

<b>Autores</b>	<b>Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.</b>
(Beltrán & Alejandro Botero Carvajal, 2019)	Los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden producir alteraciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Pueden ser extralaborales o intralaborales; es decir, ligados al ámbito laboral, las condiciones de las tareas, la carga física, la jornada, entre otras condiciones inherentes al ejercicio profesional.
(Orozco, Carolina Zuluaga, & Geraldine Pulido, 2019)	La exposición a los factores de riesgo psicosocial en enfermería se incrementa por las características propias de su trabajo y las condiciones del mismo, ya que el objeto del cuidado al ser humano lo realiza en

	<p>ambientes hospitalarios y extrahospitalarios, desarrollando un gran número de funciones y responsabilidades en escenarios que exigen la convivencia con el sufrimiento, el dolor y la confrontación en la toma de decisiones difíciles, de las que se derivan frecuentemente implicaciones éticas y morales.</p>
<p>(Ceballos &amp; atiana Paravic, 2021)</p>	<p>Los riesgos psicosociales, son una problemática presente en los entornos educativos de forma cotidiana, por lo que se debe trabajar desde la prevención, ya que sus consecuencias negativas, impactan en la salud de los estudiantes, sin embargo, son escasos los estudios en que se evidencia intervención de los mismos, y peor aún, no se releva la importancia de diferenciar por categorías ocupacionales dichas intervenciones.</p>

### **Análisis de la Tabla 1**

A través de la Revisión documental, se determina que es importante prevenir riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería, ya que estos pueden producir alteraciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Sin embargo, otros autores mencionan que los escasos de investigación e intervenciones fomentan el estrés en la actualidad.

#### **Primer objetivo específico**

- Delimitar los fundamentos teóricos que respaldan el estudio de la prevención de riesgos psicosociales en estudiantes universitarios.

## Análisis de la Tabla 2

### Tabla 2

*Conclusiones de artículos revisados sobre los principales factores de riesgo psicosociales en el ámbito académico.*

Autores	<b>Principales factores de riesgo psicosociales en el ámbito académico</b>
(José, Chisaguano Luis, & Criollo Jenny, 2020)	Los trastornos asociados al estrés van desde los situados en la esfera psicosocial a corto plazo (ansiedad, depresión, trastornos psicósomáticos) hasta los de la esfera biológica a largo plazo (infartos, úlceras de estómago o dolor de espalda). Se ha sugerido que el estrés podría afectar todas las condiciones de salud física y mental, siendo los trastornos más susceptibles aquellos que afectarían los sistemas cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, inmunitario, endocrinológico y muscular, además de la salud mental.
(UGT, 2019)	Los factores de riesgo psicosocial más comunes en centros educativos son: Relación Trabajo-Familia, Jornada laboral, Falta de información sobre cómo actuar en determinadas situaciones y el Estrés laboral o síndrome de burnout.
(Cerquera & Osorio Valderrama, 2014)	La perspectiva de riesgo psicosocial permite identificar y analizar las características individuales y las características del entorno inmediato o distante en el que se desarrollan los adolescentes, y que pueden aumentar la posibilidad de que manifiesten dificultades en su proceso de desarrollo.

A través de la Revisión documental, se determina que los principales factores de riesgos psicosociales en el ámbito académico van vinculados con la parte personal del estudiante, es decir, problemas familiares y cambios en el estilo de vida rutinario del estudiante, por lo cual, estos cambios dan respuestas en salud física y mental del mismo.

**Segundo objetivo específico.**

- Identificar, a partir de estudio de fuentes, los principales riesgos de orden psicosocial que limitan la estabilidad emocional y académica de los estudiantes de enfermería.

**Tabla 3**

*Conclusiones de artículos revisados sobre las posibles causas que intervienen en la aparición de problemas Psicosociales*

Autores	Causas que intervienen en la aparición de problemas Psicosociales.
(González & Carolina Polo , 2013)	Los factores psicosociales en el ambiente académico, se han clasificado en categorías: organizacionales, laborales y personales. Se observó que los riesgos psicosociales en los siete estudios, son muy similares, así como los efectos generados en el personal de salud, excepto por algunas variaciones culturales y sociopolíticas.
(Pérez-Francob & L. Turabiána,, 2013)	Los aspectos psicosociales de las enfermedades son los factores que intervienen en los modos de reaccionar del paciente frente a la enfermedad, y tienen un papel en la expresión de los síntomas y las enfermedades, y en las implicaciones que producen en la vida de las personas. Además, los efectos biológicos (específicos) y psicosociales (inespecíficos) no son simplemente aditivos, sino que interactúan.
(Vinaccia & Lina María Orozco, 2015)	Tanto el comportamiento como el estilo de vida son factores determinantes en la salud de una persona. En múltiples estudios se ha establecido esta relación de forma significativa, un ejemplo importante sería la asociación entre las enfermedades crónicas

	con un estilo de vida patógeno.
--	---------------------------------

### **Análisis de la Tabla 3**

A través de la Revisión documental, se determina que las posibles causas que intervienen en la aparición de problemas Psicosociales van encaminadas en los cambios usuales del estudiante, el comportamiento como el estilo de vida son factores determinantes en la salud de una persona, por ende, estos cambios son los principales puntos en que un estudiante sea diagnosticado con estrés.

#### **Tercer objetivo específico.**

- Determinar diversas técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería.

#### **Tabla 4**

*Conclusiones de artículos revisados sobre las diversas técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería.*

<b>Autores</b>	<b>Técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería.</b>
(Barrio, García, M.R., López, M., & Bedia, M., 2006)	Las normas generales para el control de estrés son, no combatir el estrés con más trabajo y obtener pequeños éxitos en las tareas cotidianas o en los objetivos laborales. Lo ideal es adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber llevarlo lo mejor posible, aprender y renovar las estrategias de control y activar las válvulas de escape lo antes posible.



(Arévalo & Carmen Padilla Lozano, 2017)	Existen múltiples estrategias para combatir el estrés, entre ellas están: evitar situaciones estresantes, organizar prioridades, mejorar la comunicación, descubrir limitaciones, hacer ejercicio, dormir y comer bien, meditación y hacer amistades.
(Daza, 2020)	"La tensión puede controlarse bien modificando directamente la activación fisiológica inicial y su mantenimiento, o
	modificando los efectos que los pensamientos, situaciones o conductas...tienen sobre ellas. En el primer caso, porque se controla directamente la propia activación del organismo, en el segundo, porque se reducen los agentes que instigan su aparición".

#### **Análisis de la Tabla 4**

A través de la Revisión documental, se determina que las diversas técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería es la propia activación del organismo, porque se reducen los agentes que instigan su aparición, además lo ideal es adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber llevarlo lo mejor posible, aprender y renovar las estrategias de control.

## Discusión

Los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden producir alteraciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Por ende, (Beltrán & Alejandro Botero Carvajal, 2019) menciona que el estrés podría afectar todas las condiciones de salud física y mental, siendo los trastornos más susceptibles aquellos que afectarían los sistemas cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, inmunitario, endocrinológico y muscular, además de la salud mental.

Sin embargo, (Orozco, Carolina Zuluaga, & Geraldine Pulido, 2019) mencionan otro punto diferente en la aparición del estrés, ellos recalcan que el estrés aparece a través de la exposición propias de su trabajo y las condiciones del mismo, ya que el objeto del cuidado al ser humano lo realiza en ambientes hospitalarios y extrahospitalarios, desarrollando un gran número de funciones y responsabilidades en escenarios que exigen la convivencia con el sufrimiento, el dolor y la confrontación en la toma de decisiones difíciles, de las que se derivan frecuentemente implicaciones éticas y morales.

Los riesgos psicosociales, son una problemática a nivel educativo en la actualidad, ya que el punto de prevenirlos es de escasez en las instituciones educativas, es decir, hacen caso omiso al tematizar. Es por esto que, (Ceballos & atiana Paravic, 2021) recalcan que son escasos los estudios en que se evidencia intervención de los mismos, y peor aún, no se releva la importancia de diferenciar por categorías ocupacionales dichas intervenciones.

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Es por esto que (José, Chisaguano Luis, & Criollo Jenny, 2020) menciona que los trastornos asociados al estrés van desde los situados en la esfera psicosocial a corto plazo (ansiedad, depresión, trastornos psicósomáticos) hasta los de la esfera biológica a largo plazo (infartos, úlceras de estómago o dolor de espalda).

(Vinaccia & Lina María Orozco, 2015) menciona que tanto el comportamiento como el estilo de vida son factores determinantes en la salud de una persona. En múltiples estudios se ha establecido esta relación de forma significativa, un ejemplo importante sería la asociación entre

las enfermedades crónicas con un estilo de vida patógeno. Concuero con lo mencionado de los autores, sin embargo, el ámbito externo en la humanidad también interviene en los comportamientos brindados por los estudiantes, el estrés es uno de los principales factores que dan como respuesta a esta acción.

La revisión realizada evidencia que existe poca información al respecto de investigaciones enfocadas en estudiantes que son víctimas de factores de riesgo psicosocial, donde el principal aspecto es el estrés y sus efectos en el sector de educación superior.

Según (Barrio, García, M.R., López, M., & Bedia, M., 2006) Las normas generales para el control del estrés son, no combatir el estrés con más trabajo y obtener pequeños éxitos en las tareas cotidianas o en los objetivos laborales. Lo ideal es adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber llevarlo lo mejor posible, aprender y renovar las estrategias de control y activar las válvulas de escape lo antes posible. Concuero con lo mencionado por el autor, ya que si se lleva un buen control se van a obtener resultados que incrementen riesgos negativos en su diario vivir, además en el ámbito académico no va a influir con mayor severidad. A diferencia de (Arévalo & Carmen Padilla Lozano, 2017) que menciona que existen estrategias para combatir el estrés, entre ellas evitar situaciones estresantes, organizar prioridades, mejorar la comunicación, descubrir limitaciones, hacer ejercicio, dormir y comer bien, meditación y hacer amistades, son las primordiales para tratar de frenar con el estrés académico.

Es de interés prioritario el ampliar la información sobre las condiciones psicológicas que pueden traer como consecuencias, además el cambio del estilo de vida, afectando su salud, además de brindar cambios o producir alteraciones ya sean fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales.

## **CAPITULO IV:**

### **PROPUESTA**

Al concluir el análisis de los artículos seleccionados, se llega a la conclusión de que existen diversas técnicas de manejo del estrés en los estudiantes de enfermería; se propone realizar un seminario dirigido al personal universitario donde se den a conocer dichas técnicas para manejar el estrés en sus diferentes manifestaciones y así disminuir su incidencia y aportar al conocimiento sobre el manejo del mismo.

#### **4.1 Título del resultado**

Seminario educativo acerca del impacto del ejercicio físico en el estrés.

#### **4.2 Objetivo general del seminario educativo**

El seminario educativo constituye una propuesta orientada a difundir conocimientos teóricos y de aplicación práctica a los estudiantes en torno al ejercicio físico la alimentación balanceada y el impacto en el estrés, para que exista un buen estado de salud en ellos.

#### **4.3 Fundamentación del seminario educativo**


La realización de ejercicios físicos y la alimentación balanceada son fundamentales para el correcto manejo de cuerpo y mente, permitiéndoles a los estudiantes y las familias, el correcto funcionamiento del organismo. Es por esto que como estudiantes y futuros profesionales deben adquirir buenos hábitos saludables, garantizando así la perduración de la salud en los años de adultez, evitando problemas y enfermedades no transmisibles, como el estrés y sus derivados.


#### **4.4 Alcance de la propuesta**

El tema del estrés constituye una problemática de continua discusión científica a nivel internacional, los índices de morbimortalidad son cada vez más alarmantes. El estrés, ocupa espacios de inquietud y necesidad de millones de personas y familias, aspectos de vital importancia en la consolidación de la atención a la persona, familia y comunidad. El siguiente seminario educativo cuenta con contenido específico de rutinas de ejercicio físico y dietas balanceadas para el correcto manejo de cuerpo y mente, con el objetivo de elevar el conocimiento y que los estudiantes puedan hacer uso de los mismos en la familia.

#### **4.5 Estructura del seminario de autocuidado**

Dentro de los componentes estructurales del plan de trabajo para estudiantes, aportado en la investigación sobresale: portada, que es el estrés, sus causas, objetivo, materiales.

	<b>UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI ULEAM</b>	<b>AÑO LECTIVO 2024</b>
<b>EXPOSITORES:</b> AA. Kevin Guillermo Solano Morales		
<b>DIRIGIDO:</b> estudiantes de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí		
<b>TEMA:</b> El estrés – causas y efectos.	<b>HABILIDAD:</b> autoconocimiento - autonomía	
<b>OBJETIVO:</b> Clarificar que es el estrés. Tomar contacto con la propia experiencia personal.		
<b>TIEMPO:</b> 45 minutos	<b>LUGAR:</b> aula de clases.	<b>MATERIAL:</b> Hojas de papel, diapositivas, proyector, tarjetas celebres, trípticos.
<b>DESARROLLO:</b>  En dos fases, Gran grupo, Por parejas.  Gran grupo: el expositor dará a conocer sobre la temática del estrés, causas y efectos en el ser humano. Luego cada uno debe elegir la frase con la que se sienta más identificado. Después, todos juntos de forma espontánea leen y comentan la frase elegida. Los demás pueden intervenir para profundizar las respuestas. Por parejas:  Se darán motivación continua, entre ambos realizaran una pequeña síntesis de que es el estrés, causas y efectos en el ser humano.  <b>CIERRE</b>		
<b>Fuentes:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U">https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U</a> Proyecto de investigación “ <b>Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.</b> ”		
<b>ELABORADO</b>	<b>REVISADO</b>	<b>APROBADO</b>
<b>KEVIN SOLANO</b>	<b>Lic. Dolores Zambrano Mg.</b>	<b>Lic. Dolores Zambrano Mg.</b>
<b>FIRMA/S</b>	<b>FIRMA</b>	<b>FIRMA</b>

	<b>UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI ULEAM</b>	<b>AÑO LECTIVO 2024</b>
<b>EXPOSITORES:</b> AA. Kevin Guillermo Solano Morales		
<b>DIRIGIDO:</b> estudiantes de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí		
<b>TEMA:</b> Ejercicio físico alternativa contra el estrés	<b>HABILIDAD:</b> autoconocimiento - autonomía	
<b>OBJETIVO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llegar a conclusiones concretas sobre el impacto positivo del ejercicio físico en personas con estrés.</li> <li>• Lograr la conciencia colectiva de tener un cuerpo y mente saludables para evitar enfermedades no transmisibles.</li> </ul>		
<b>TIEMPO:</b> 45 minutos	<b>LUGAR:</b> Aula de clases	<b>MATERIAL:</b> Hojas de papel, diapositivas, proyector, tarjetas celebres, trípticos.
<b>DESARROLLO:</b>		
<p>Gran grupo: el expositor dará a conocer sobre la temática de la actividad física en beneficio contra el estrés. Se hablará acerca de los diferentes ejercicios físicos y mentales contra el estrés.</p> <p>Se dará detalles de una buena alimentación en prevención. Los demás pueden intervenir para profundizar las respuestas.</p> <p>Luego de la exposición se socializará con los estudiantes acerca del tema que se trató</p> <p><b>CIERRE.</b></p>		
<b>FUENTE:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uJf99Myxd_s">https://www.youtube.com/watch?v=uJf99Myxd_s</a> Proyecto de investigación “ <b>Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería.</b> ”		
<b>ELABORADO</b>	<b>REVIDADO</b>	<b>APROBADO</b>
<b>KEVIN SOLANO</b>	<b>Lic. Dolores Zambrano Mg.</b>	<b>Lic. Dolores Zambrano Mg.</b>
<b>FIRMA/S</b>	<b>FIRMA</b>	<b>FIRMA</b>



## ¿Qué es el estrés?



El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.

Existen varios tipos de estrés:

**Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones

**Estrés patológico:** se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos

**Estrés post-traumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador.

**Estrés laboral:** se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral

## Causas y efectos del estrés

### Causas comunes de estrés externo:

- Cambios grandes en la vida
- Escuela – trabajo
- Problemas financieros
- Dificultades en las relaciones

### Causas comunes de estrés interno:

- Pesimismo
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Auto discurso negativo
- Preocupación crónica

### Efectos que causa el estrés en las personas:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Cansancio
- Insomnio
- Pérdida de peso
- Obesidad
- Insuficiencia cardíaca



## Ejercicio físico

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad que mejore mantenga la actitud física, la salud y el bienestar de la persona.



Comenzaremos con:

-Calentamiento previo a la sesión

- Movilidad articular completa de cuello a tobillos.
- Trabajo cardiovascular de corta duración.

-Ejercicios a realizar que ayudan mejorar nuestra mente y cuerpo.

- Sentadillas
- Remo en maquina
- Subida de step
- Bailoterapia
- Trabajo cardiovascular en bicicleta o tapiz.
- Finalizamos con relajación mediante meditación o yoga.



## Dietas recomendadas

La cantidad y el tipo de alimentos que usted como tiene una gran incidencia en su salud. Comer una dieta bien balanceada puede ayudarle a disminuir el riesgo de sufrir de enfermedades como el estrés y sus derivados.

Se debe de tener en cuenta que una dieta debe de incluir frutas, verduras, derivados de lácteos, proteínas y carbohidratos.

Puede incluir a su rutina diaria la siguiente dieta recomendada:

- Desayuno: 2 huevos cocidos, té de hierbas, avena remojada con agua, mezclado con 3 frutas diferentes. (sin azúcar)
- Almuerzo: carne asada (sin aceite), menestra, una pequeña porción de arroz integral, abundante ensalada. El refresco se lo debe de beber 1 hora después del almuerzo.
- Entredía: sopa o crema de legumbres.
- Cena: 2 manzanas un vaso de yogurt natural y una rebanada de pan integral.
- Merienda: pollo a la plancha sin aceite, ensaladas de vegetales, medio aguacate acompañado de un vaso de agua.



*"Las amenazas a nuestra autoestima o la idea que nos hacemos de nosotros mismos, causan con frecuencia mucha más ansiedad que las amenazas a nuestra integridad física", Sigmund Freud*



*I Seminario  
Consolidación de conocimientos acerca  
del estrés y sus causas.*

*Responsables:*

**Kevin Solano Morales**

## CONCLUSIÓN

En base a la recolección de investigaciones propiciadas por 72 artículos entre los años 2012 a 2022, muchos autores abarcan temas relevantes sobre el riesgo psicosocial enfocándose en el estrés de estudiantes, en la prevención de estos en el ámbito educativo, en las causas que generan estos problemas psicosociales, los factores de riesgos, en cómo es afectada la calidad de vida de cada persona en esta situación y en buscar técnicas que ayuden a prevenir el estrés en los estudiantes de enfermería. Se encontró que un porcentaje del 41.67% del Google académico, 34.72% de Scielo, 19.44% de Dialnet y 4.17% tratan sobre temas estrés y salud de forma individual y relacionándolos entre sí. Por tal razón, se establece que se cumplieron con los estándares impuestos en donde los investigadores se empaparon de mucho conocimiento sobre el tema de investigación propuesto.

Se identificó los diferentes aspectos que afectan la calidad de vida del usuario con estrés mediante revisiones sistemáticas de artículos confiables, en donde abarcan varias alternativas que son eficaces para prevenir y combatir el estrés con la finalidad de mejorar la autonomía de los estudiantes.

El plan de trabajo propuesto contiene un grupo de aspectos de interés relacionado con el conocimiento sobre la alimentación y el ejercicio físico, criterio que permite elevar los conocimientos y satisfacer la necesidad científica de la población. Acerca de cómo evitar y tratar el estrés por medio de la actividad física.

## RECOMENDACIÓN

- Maximizar artículos con relevancia sobre los riesgos psicosociales en el ámbito educativo (estrés), en donde toda información requerida sea de libre y fácil acceso.
- Brindar capacitaciones enfocadas en temas relacionados en prevención de riesgos psicosociales, por ejemplo: el estrés en el área educativa y sus consecuencias a futuro.
- Implementar programas de pausas activas donde incorporen gimnasia cerebral, actividades recreativas en horarios establecidos dentro del salón de clase.
- Implementar nuevas técnicas de enseñanzas para tratar de combatir lo básico para así evitar consecuencias no ideales en los estudiantes.
- Implementar nuevas alternativas en las instituciones dedicadas al tiempo libre de los estudiantes.
- Implementar en las instituciones educativas programas enfocados en mejorar la salud mental de los estudiantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- : Ana M. García García, Rafael Gadea Merino, , María José Sevilla,, & Elena Ron. (2012). Validación de un cuestionario para identificar daños y exposición a riesgos ergonómicos en el trabajo. *Scielo*, 85(4). doi:ISSN-e 1135-5727
- Águila, A., & Zaida Nieves. (2015). Estrés académico. 7(2). doi:ISSN 2077-2874
- Aguila, M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *REVISTA MEDICA MULTIMED*, 12. doi:SSN 1028-4818
- Almiñana, M., & Carles Llor Vila . (2002). Los 4 principios básicos de Bioética. *SCMFIC*. Obtenido de [http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM\\_540\\_EBLOG\\_1848.pdf](http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM_540_EBLOG_1848.pdf)
- Álvarez, G. M., Sofía Alejandra Velásquez Carrillo, & Carlos Mario Tamayo Rendón. (02 de Julio de 2011). Principales patologías osteomusculares. 2(2), 196. doi:ISSN-e 2145-9932
- Arévalo, D., & Carmen Padilla Lozano. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés:: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *repositorio*. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5475/6/05-ES-Arevalo- Padilla.pdf>
- ÁVILA, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Scielo*, 2(1). doi:ISSN 2310-0265
- Barona, E. G. (2016). SALUD, ESTRÉS Y FACTORES PSICOLÓGICOS. *Revista de Educación*, 13(1).  
doi:<https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>

Barrio, J., García, M.R., López, M., & Bedia, M. (2006). CONTROL DEL ESTRÉS. *redalyc*. doi:0214-9877

Beatriz, L., Flores, C., & Yesenia Sarango. (2018). Evaluación de factores de riesgos que ocasionan accidentes laborales en las empresas de Machala-Ecuador. *SciELO*, 10(2). doi:ISSN 2218-3620

Beltrán, J. M., & Alejandro Botero Carvajal. (2019). Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial. *redalyc*, 38(4). doi:ISSN: 0798-0264

Calvanapón, F. A., & Karina Cárdenas. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *scielo*. doi:[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2661-67422020000200011](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422020000200011)

Ceballos, P., & atiana Paravic. (2021). Perfil de riesgos psicosociales en trabajadores sanitarios: una herramienta elemental para su intervención. *Scielo*, 29(4). doi:ISSN 1132-6255

Centelles, M., David Pérez, Daily Ortiz, Ernesto García, & Jessica García. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2014/cmi143i.pdf>

Cerquera, A. V., & Osorio Valderrama, Y. (2014). IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOSOCIALES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA. *repository*. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2744/1117506714.pdf?sequence=3>

CHACÓN, F. J. (2022). FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *repository.unipiloto*. Obtenido de <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11688/Factores%20de%20riesgo%20psicosocial%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf?sequence=1>

Cubiopharmas. (2021). ¿Conoces las 3 fases del estrés? *ubiopharma*. Obtenido de <https://ubiopharma.com/es/blog/news/conoces-las-3-fases-del-estres>

Daza, F. M. (2020). Prevención del estrés: intervención sobre el individuo. *CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO*. Obtenido de [https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp\\_349.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_349.pdf)

Escalante, M. C., & Wilfredo Guaita. (05 de agosto de 2021). Evaluación de modelos y métodos ergonómicos aplicables en industrias básicas. doi:ISSN-e 2697-3650

Escobar, R., Wilfrido Soria, Florangel López, & Angeles Peñafiel. (2018). MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA. *Revista: Atlante*. doi:ISSN: 1989-4155

Fernández, Y. G. (2018). Criterios ergonómicos en el almacenamiento de cargas para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. *Dialnet*, 27. doi:ISSN 1698-6881

García, A. M., Rafael Gadea, María José Sevilla, & Elena Ronda. (2011). Validity of a Questionnaire for the Assessment of Work-related Musculoskeletal Symptoms and Physical Demands. *SciELO*, 85(4). doi:ISSN 1135-5727

García, C., & Marta Gil-Lacruz . (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Dialnet*(19), 30. doi:1560-6139

García, R., & Javier Salazar Mendoza. (2021). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/804#:~:text=Art%C3%ADculos-los-ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20estr%C3%A9s%20en%20prestadores%20de%20servicios%20de%20salud%20ante%20el%20COVID%2D19,-M.C.Enf.>

*Ciencia Latina*. doi:<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/804>

Gissela, C., Laura C. Ardila-, Socorro Orozco, E. Sepulveda, & E. Molina. (2018). Factores de riesgo asociados a desordenes musculo esqueléticos en una empresa de fabricación de refrigeradores. *scielo*, 20(2). doi: ISSN 0124-0064

Godínez, G., & Joaquín Reyes. (2016). Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Scielo*, 7(13). doi:ISSN 2007-7467

Gómez Vélez, & Diego F. (2014). Los factores de riesgo laborales. *Scielo*, 4(1). doi: ISSN-e 2322-634X

Gómez, B., & Beatriz Pérez. (2002). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Scielo*, 2(1). doi: ISSN 1657-5997

González, S., & Carolina Polo . (2013). RIESGOS PSICOSOCIALES Y SUS EFECTOS EN

EL PERSONAL DEL SECTOR. *repository*. Obtenido de <https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/890/Riesgos%20psicosociales%20y%20sus%20efectos%20en%20el%20personal%20del%20sector%20salud.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Guarino, L., Mariemma Antor, Ismael Gavidia, & Henry Caballero. (2000). ESTRÉS, SALUD MENTAL Y CAMBIOS INMUNOLÓGICOS EN. *scielo*, 8(1), 15. Obtenido de [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Guarino\\_8-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/04.Guarino_8-1oa-1.pdf)

INCMNSZ. (2017). Aspectos éticos en la atención médica. Obtenido de <http://incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/eticaatencionmedica.html>

JAQUELIN. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *scielo*. doi:2310-0265



- Jimenes. (2010). Característica de los factores de Riesgo Psicosociales. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/01/riesgos-psicosociales-educacion.html#:~:text=El%20estr%C3%A9s%2C%20el%20acoso%20laboral,excesivas%20tareas%20que%20deben%20realizar>
- José, E., Chisaguano Luis, & Criollo Jenny. (2020). FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EDUCACIÓN SUPERIOR. *UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA*(1). doi:ISSN 2542-3401
- Larrea, R., dwin Salas-Blas, & Huayna Ruiz. (2020). LOCUS OF CONTROL AND PERCEIVED STRESS IN PARENTS OF CHILDREN WITH CHRONIC DISEASES. *SciELO, 18*(2). doi:ISSN 2077-2161
- Lemos, M., Marcela Henao-Pérez, & Carolina López. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina. *Dialnet, 14*(2), 8. doi:ISSN-e 1698-9465
- López, E. T. (2023). Obtenido de <https://www.rhhdigital.com/editorial/156770/>
- Manuel de la Peña, M. P. (2022). 20 TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS. *institutoeuropeo*. Obtenido de <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>
- Mariantonia, L. (2016). Reflexiones en torno al estrés y su relación con la enfermedad cardiovascular. *revista de psicologia*. doi:ISSN 2346-0253
- Marquina, R., & Rocio Adriazola . (2020). Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con COVID-19 en Lima Metropolitana, Perú. *revistas.usat*. doi:<https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.391>
- Martín, M. C. (2022). ¿Qué es la fatiga mental? ¿Qué factores la provocan? *METACONTRATAS*. Obtenido de <https://www.metacontratas.com/blog/que-es-la->



fatiga-mental-que-factores-la-  
provocan/#:~:text=Se%20conoce%20como%20fatiga%20mental,un%20per%C3%A  
Dodo%20de%20tiempo%20determinado.

MD., S. B. (2011). Bajo rendimiento escolar: una perspectiva desde el desarrollo del sistema nervioso. *Revista Médica Clínica Las Condes*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011704163>

Miñan, G., Omar Monja, Oscar Gonzales, Daniel Simpalo, & Esteward Castillo. (2020). Risk management implementing Peruvian law 29783 in a fishing company. *scielo*, 41(3). doi: ISSN 1815-5936

Montesinos, M. Á., & Marcos Martínez Pino. (30 de Noviembre de 2015). Revisión bibliográfica: intervenciones de la terapia ocupacional en la ergonomía laboral. (22). doi:ISSN-e 1885-527X

Morón-Araújo. (2021). El Estrés y Bruxismo por COVID-19 como Factores de Riesgo en la Enfermedad Periodontal. *scielo*. doi:ISSN 0718-381X

Niemes, I. M., & Barreto, M. C. (2017). ANÁLISIS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “TOSAGUA” PROVINCIA DE MANABÍ, PAÍS ECUADOR. 2017. *Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. doi:ISSN: 1989-4155

OMS. (28 de 9 de 2022). La salud mental en el trabajo. *who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Orozco, M., Carolina Zuluaga, & Geraldine Pulido. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan. *Dialnet*, 18(1). doi:• ISSN: 2346-2000

- Pantoja-Rodríguez, J. P., Sidia E. Vera-Gutiérrez, & Teresa Y. Avilés-Flor. (2023). Riesgos laborales en las empresas. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*. doi:ISSN: 2550-682X
- Parra, L., & Claudia M . (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. *Dialnet*, 4(4). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890229>
- Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE. *redalyc*. doi:ISSN: 0379-7082
- Pérez, D., Jessica García, Ernesto García, Daily Ortiz, & Martha Centelles. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *SciELO*. doi:ISSN 1561-3038
- Pérez-Francob, & L. Turabiána,. (2013). Viaje a lo esencial invisible: aspectos psicosociales de las enfermedades. *elsevier*. doi:<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-viaje-lo-esencial-invisible-aspectos-S1138359313000580>
- Piedrahita, H. (2017). Evidencias epidemiológicas entre factores de riesgo en el trabajo y los desórdenes músculo-esqueléticos. *revista MAPFRE Medicina*, 15(3). doi:ISSN 1130-5665
- Piñeda Geraldo, A. (2014). Manejo ergonómico para pantallas de visualización de datos en trabajos de oficina. *Scielo*, 13(3). doi: ISSN 1692-1399,
- Remor, E., & Rafael Selgas l. (2014). El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. *SciELO*, 34(5). doi:ISSN 1989-2284

- Retamal, M. G., Karina Meza Godoy, Rodolfo Góngora, & Cristóbal Moya. (2015). Psychosocial Risk factors at work and perceived stress in workers of a electric energy company in Chile. *Scielo*, 61(238). doi:ISSN 1989-7790
- Retamal, R. P. (2015). Programa de ergonomía participativa para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Aplicación en una empresa del Sector Industrial. *scielo*, 17(53). doi: ISSN 0718-2449
- Reyes, E., & Shirley Arce. (2021). Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. *revistas.ucsp*, 189. doi:<https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1367>
- Roberto Molina, Iván Santiago Galarza Cachiguango, Cristina Villegas ,, & Pablo Xavier. (2018). Evaluación de riesgos ergonómicos del trabajo en empresas de catering. *Turismo y Sociedad*, 23, 123. doi:ISSN-e 0120-7555,
- Román, Pablo; Javier Orejuela. (2019). Psychosocial factors related with stress in colombian professors. *SciELO*, 15(1). doi: ISSN 1794-9998
- Sabogal, R. E. (2016). Los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia ocupacional. *Dialnet*, 13(2), 129. doi: ISSN-e 1657-2815
- Segura, C., Johanna Rojas, & Camilo Benavides. ( 2020). Riesgo psicosocial y desempeño académico: un análisis en los colegios de la Policía Nacional adscritos a la ciudad de Bogotá, D. C. *redalyc.*, 12(2). doi:<https://doi.org/10.22335/rfct.v12i2.1129>
- Selye, H. (1935). Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7501/1/T-UCE-0007-400i.pdf>
- Tapiero, A. A. (2001). Los principios bioéticos:. *SCIELO*. doi:ISSN 0212-7199

- Tocabens, M. B. (2011). Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. *scielo*, 49(3). doi:ISSN 1561-3003
- Tumbaco, S. L., Byron José Loor Alcivar , & sonia Melissa. (2016). Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo. Transición de las OHSAS 18001:2007 a la nueva ISO 45001. *DIALNET*, 3(9). doi:ISSN 1390-9304
- UGT. (2019). Riesgos psicosociales en el sector educativo. *Gobierno de españa*. Obtenido de <https://prevencionugtandalucia.es/riesgos-psicosociales-en-el-sector-educativo/>
- Ulloa-Enríquez, M. Á. (2012). Riesgos del Trabajo en el Sistema de Gestión de Calidad. *Scielo*, 33(2). doi:ISSN 1815-5936
- Valdez, C., & Antonio Marentes. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Scielo*, 21(65). doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Viada, E., Lisvelt Gómez, & Ibel Reyna. (2016). Estrés oxidativo. *SCIELO*. doi:ISSN 1560-4381
- Vinaccia, S., & Lina María Orozco. (2015). Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. *Scielo*, 1(2). doi:ISSN 1794-9998
- Zárate, N. E., & Eunice G Martínez. (2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *scielo*. doi:ISSN 2014-9832



# Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería (1)

**9%**  
Textos sospechosos

**7%** Similitudes  
1% similitudes entre comillas  
0% entre las fuentes mencionadas

**3%** Idiomas no reconocidos

<b>Nombre del documento:</b> Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería (1).docx <b>ID del documento:</b> 3dda3c0c90ab777a80cef0aa1aa27e4063df9ac7 <b>Tamaño del documento original:</b> 874,26 kB <b>Autores:</b> []	<b>Depositante:</b> DOLORES ZAMBRANO CORNEJO <b>Fecha de depósito:</b> 5/9/2024 <b>Tipo de carga:</b> interface <b>fecha de fin de análisis:</b> 5/9/2024	<b>Número de palabras:</b> 11.961 <b>Número de caracteres:</b> 83.728
--	--	--

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas
























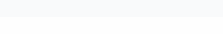

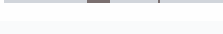

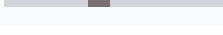


Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://es.slideshare.net/MilcaCuen1/factores-de-risgo-y-proteccion">es.slideshare.net</a>   Factores de riesgo y proteccion...   PPT https://es.slideshare.net/MilcaCuen1/factores-de-risgo-y-proteccion 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (69 palabras)
2	<a href="https://revistamedica.com/prevencion-estres-tecnicas-fisiologicas/">revistamedica.com</a>   > Técnicas para la prevención del estrés: técnicas fisiológica... https://revistamedica.com/prevencion-estres-tecnicas-fisiologicas/ 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (78 palabras)
3	<a href="http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/15625/1/P-UTB-EXTQUEV-PSCLIN-000002.pdf">dspace.utb.edu.ec</a> http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/15625/1/P-UTB-EXTQUEV-PSCLIN-000002.pdf 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (81 palabras)
4	<a href="https://1library.co/article/modos-adaptacion-principales-conceptos-segun-modelos-adaptacion-zkw...">1library.co</a>   Modos de Adaptación - PRINCIPALES CONCEPTOS SEGÚN EL MODELO... https://1library.co/article/modos-adaptacion-principales-conceptos-segun-modelos-adaptacion-zkw... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (90 palabras)
5	<a href="http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/22044/1/TESIS%20YESICA%20CASTILLOpdf%20ultimo1.pdf">dspace.unl.edu.ec</a> http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/22044/1/TESIS YESICA CASTILLOpdf ultimo1.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (68 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas


Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1135-57272011000400003">scielo.isciii.es</a>   Validación de un cuestionario para identificar daños y exposición a... https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400003	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (27 palabras)
2	<a href="https://revistamedica.com/prevencion-estres-tecnicas-generales/">revistamedica.com</a>   > Técnicas para la prevención del estrés: técnicas generales ... https://revistamedica.com/prevencion-estres-tecnicas-generales/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
3	<a href="https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&amp;pid=S2007-74672016000200107&amp;lng=es">www.scielo.org.mx</a>   RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. vol.7 número13; ... https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S2007-74672016000200107&lng=es	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
4	<a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/20.500.13053/6474/3/T061_45941988_46022002_S.pdf">repositorio.uwiener.edu.pe</a> https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/20.500.13053/6474/3/T061_45941988_46022002_S.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	<a href="https://www.redalyc.org/journal/3845/384569922002/384569922002.pdf">www.redalyc.org</a> https://www.redalyc.org/journal/3845/384569922002/384569922002.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)


**Fuentes ignoradas** Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">institutoeuropeo.es</a>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/	10%		Palabras idénticas: 10% (1255 palabras)
2	<a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/#:~:text=Es una técnica d...">institutoeuropeo.es</a>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/#:~:text=Es una técnica d...	10%		Palabras idénticas: 10% (1255 palabras)
3	<a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">institutoeuropeo.es</a>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/	10%		Palabras idénticas: 10% (1255 palabras)
4	<a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">institutoeuropeo.es</a>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/	10%		Palabras idénticas: 10% (1255 palabras)
5	<a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">institutoeuropeo.es</a>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/	10%		Palabras idénticas: 10% (1255 palabras)

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
6	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
7	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
8	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/#:~:text=El desarrollo y el...">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/#:~:text=El desarrollo y el...</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
9	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
10	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
11	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1248 palabras)
12	 <b>institutoeuropeo.es</b>   20 Técnicas para afrontar el estrés   El poder de curar <a href="https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para">https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para</a>	10%		Palabras idénticas: 10% (1239 palabras)
13	 <b>www.cftiprosec.cl</b> <a href="https://www.cftiprosec.cl/wp-content/uploads/2020/05/Técnicas-Psicoeducativas-para-Afrontar-el-E...">https://www.cftiprosec.cl/wp-content/uploads/2020/05/Técnicas-Psicoeducativas-para-Afrontar-el-E...</a>	8%		Palabras idénticas: 8% (1059 palabras)
14	 <b>www.cftiprosec.cl</b> <a href="https://www.cftiprosec.cl/wp-content/uploads/2020/05/Técnicas-Psicoeducativas-para-Afrontar-el-E...">https://www.cftiprosec.cl/wp-content/uploads/2020/05/Técnicas-Psicoeducativas-para-Afrontar-el-E...</a>	8%		Palabras idénticas: 8% (1059 palabras)
15	 <b>Documento de otro usuario</b> #7b2bd0 El documento proviene de otro grupo	8%		Palabras idénticas: 8% (971 palabras)
16	 <b>Documento de otro usuario</b> #a1e9a7 El documento proviene de otro grupo	8%		Palabras idénticas: 8% (971 palabras)
17	 <b>www.insst.es</b> <a href="https://www.insst.es/documents/94886/326827/htp_349.pdf/ada8c0fd-ff66-4a29-ad86-6134d489262d">https://www.insst.es/documents/94886/326827/htp_349.pdf/ada8c0fd-ff66-4a29-ad86-6134d489262d</a>	7%		Palabras idénticas: 7% (929 palabras)
18	 <b>repositorio.upt.edu.pe</b> <a href="http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/20.500.12969/80/1/chavez-lizbeth.pdf">http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/20.500.12969/80/1/chavez-lizbeth.pdf</a>	5%		Palabras idénticas: 5% (654 palabras)
19	 <b>sensalus.com</b>   Métodos para aliviar el estrés   Sensalus <a href="https://sensalus.com/metodos-para-aliviar-el-estres/">https://sensalus.com/metodos-para-aliviar-el-estres/</a>	5%		Palabras idénticas: 5% (644 palabras)
20	 <b>dspace.unl.edu.ec</b> <a href="http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/17926/1/TESIS IMPRESION VANESSA ARMIJOS.pdf">http://dspace.unl.edu.ec/bitstream/123456789/17926/1/TESIS IMPRESION VANESSA ARMIJOS.pdf</a>	4%		Palabras idénticas: 4% (500 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U>
-  [https://www.youtube.com/watch?v=ujf99Myxd\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ujf99Myxd_s)
-  [http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM\\_540\\_EBLOG\\_1848.pdf](http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM_540_EBLOG_1848.pdf)
-  <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5475/6/05-ES-Arevalo>
-  <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.	CÓDIGO: PAT-04-F-008
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 2 Página 1 de 7

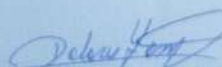
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**  
 2024 (1)  
**REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS**

Opción de titulación: Magister de Investigación  
 Estudiante: Ulson Cárdenas Solano Mader Carrera: Enfermería Nivel: Level de Tercero Paralelo:

Fecha	Horario	Semana	Actividades planificadas (según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas Tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante
					P	V							
2-5-22	8:00 14:00	1	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X		1	1	total	11-5-22	[Firma]	[Firma]
11-5-22	8:00 12:00	1	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X			1	total	12-5-22	[Firma]	[Firma]
12-5-22	8:00 11:00	1	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X			1	total	13-5-22	[Firma]	[Firma]
13-5-22	7:00 12:00	1	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Verificar Not 005		1	total	25-4-22	[Firma]	[Firma]
2-9-22	8:00 14:00	2	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Andrés de la Cruz	1	3	total	9-9-22	[Firma]	[Firma]
4-9-22	8:00 12:00	3	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Organización de la actividad	1	1	total	16-9-22	[Firma]	[Firma]
5-9-22	8:00 14:00	4	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Organización de la actividad	1	3	total	23-9-22	[Firma]	[Firma]
25-9-22	8:00 14:00	5	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Organización de la actividad		3	total	30-9-22	[Firma]	[Firma]
30-9-22	8:00 14:00	6	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Organización de la actividad		1	total	7-10-22	[Firma]	[Firma]
7-10-22	8:00 14:00	7	lectura de artículos	Exploración de la actividad		X	Organización de la actividad	1	1	total	14-10-22	[Firma]	[Firma]
<b>Sumatorias parciales, horas</b>								<b>5</b>	<b>15</b>				



Opción de titulación: Proyecto de Investigación													
Estudiante 1: Kevin Guillermo Solano Morales		Carrera... Enfermería		Nivel... Final de Internato		Paralelo: ...							
Título:													
Fecha	Horario	Semana	(según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante
					P	V							
14-10-22	8:00-15:00	8	Revisión de Problematia	Revisión de Problematia	X		Revisión de lo problematiza	2	6	total	14-10-22	[Firma]	[Firma]
14-10-22	8:00-14:00	9	tubercus	Revisión de tubercus	X		Revisión el tiempo de la acción	2	5	total	21-10-22	[Firma]	[Firma]
21-10-22	8:00-15:00	9	Revisión de la parte antes de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión la Obtecciones	1	5	total	25-10-22	[Firma]	[Firma]
25-10-22	10:00-13:00	10	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	2	5	total	28-10-22	[Firma]	[Firma]
28-10-22	11:00-14:00	10	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	1	6	total	4-11-22	[Firma]	[Firma]
4-11-22	8:00-14:00	11	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	1	5	total	11-11-22	[Firma]	[Firma]
11-11-22	10:00-12:00	12	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	1	5	total	18-11-22	[Firma]	[Firma]
18-11-22	8:00-13:00	13	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	2	6	total	25-11-22	[Firma]	[Firma]
25-11-22	8:00-14:00	14	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	2	5	total	2-12-22	[Firma]	[Firma]
2-12-22	8:00-15:00	15	Revisión de la parte de la acción	Revisión de la parte de la acción	X		Revisión de la parte de la acción	2	5	total	7-12-22	[Firma]	[Firma]
Sumatorias parciales, horas								16	53				

  
 Nombre y firma Docente tutor(a)



NOMBRE DEL DOCUMENTO:  
REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.  
PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO  
BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CÓDIGO: PAT-04-F-008  
REVISIÓN: 2  
Página 3 de 7

Opción de titulación: Proyecto de Investigación  
Estudiante 1: Keun Guillermo Solano Morales Carrera... Enfermería Nivel... 5mo de Integral Paralelo:

Fecha	Horario	Semana	(según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante
					P	V							
	8:00 14:00	16	tutorías	Análisis de los métodos de estudio	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	2	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	8:00 14:00	16	Explicación de Instrumentos de Investigación	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Continuar con los datos de Encuestas e incluirlos en un con los datos de los Embarcaderos	2	6	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	11:00 13:00	16	Investigación de los métodos de estudio	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	2	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	7:00 17:00	17	Redacción de Informe de los Embarcaderos	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	8:00 15:00	18	Investigación sobre el Método de estudio	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Trabaja con el programa	1	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	10:00 13:00	19	tutorías	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	8:00 12:00	19	Explicación de Instrumentos de Investigación	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	8:00 14:00	20	Explicación de Instrumentos de Investigación	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	5	parcial	señalado	[Firma]	[Firma]
	8:00 14:00	21	Redacción de Informe de los Embarcaderos	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	5	total	señalado	[Firma]	[Firma]
	11:00 17:00	22	Redacción de Informe de los Embarcaderos	Redacción de Informe de los Embarcaderos	X		Redacción de Informe de los Embarcaderos	1	6	total	señalado	[Firma]	[Firma]
Sumatorias parciales, horas								13	52				

Nombre y firma Docente tutor(a)





NOMBRE DEL DOCUMENTO:  
REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.  
PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO  
BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CÓDIGO: PAT-04-F-008

REVISIÓN: 2


Página 4 de 7

Opción de titulación:

Estudiante 1: Kevin Guillermo Solano Morales Carrera... Enfermería Nivel... Primer de Intermedio Paralelo: ...

Fecha	Horario	Semana	Actividades planificadas (según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas Tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante
					P	V							
		23	Tutorías	Consejo de Análisis		X	Revisión de documentos	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		23	Reunión de trabajo con la familia	Revisión de resultados		X	Revisión de resultados		5	Parcial		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		24	Reunión de Asesoría	Revisión de los resultados		X	Revisión de los resultados	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		24	Tutorías	Revisión de la Asesoría		X	Revisión de documentos	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		24	Revisión de la Asesoría	Revisión de la Asesoría		X	Revisión de documentos		6	Parcial		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		25	Reunión de Asesoría	Revisión de los resultados		X	Revisión de documentos	1	6	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		25	Revisión de la Asesoría	Revisión de los resultados		X	Revisión de documentos	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		26	Reunión de Asesoría	Revisión de los resultados		X	Revisión de documentos	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		26	Tutorías	Revisión de la Asesoría		X	Revisión de documentos		6	Parcial		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
		27	Reunión de la familia	Revisión de los resultados		X	Revisión de documentos	1	5	Total		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>
Sumatorias parciales, horas								7	53				

*[Firma]*  
Nombre y firma Docente tutor(a)

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-008
	REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.	
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 2 Página 5 de 7

Opción de titulación:													
Estudiante 1:			Carrera...	Nivel...	Paralelo: ...								
Kean Guillermo Solano Morales			Enfermería	Final de Internado									
Título:													
Fecha	Horario	Semana	(según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante
					P	V							
		27	Reunión de Conclusiones	Reunión de Conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	5	Total		[Firma]	[Firma]
		28	Subidos	Reunión de las conclusiones		X	Aporte de las conclusiones	1	5	Total		[Firma]	[Firma]
		28	Subidos	Reunión de las conclusiones		X	Aporte de las conclusiones	1	5	Total		[Firma]	[Firma]
		24	Reunión de Conclusiones	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones y de los recordatorios	1	5	Total		[Firma]	[Firma]
		30	Reunión de las conclusiones	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	5	Parcial		[Firma]	[Firma]
		30	Subidos	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	6	Total		[Firma]	[Firma]
		31	Subidos	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	6	Total		[Firma]	[Firma]
		31	Reunión de Conclusiones	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	6	Total		[Firma]	[Firma]
		32	Subidos	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	5	Total		[Firma]	[Firma]
		32	Reunión de Conclusiones	Reunión de las conclusiones		X	Reunión de las conclusiones	1	6	Parcial		[Firma]	[Firma]
Sumatorias parciales, horas								10	54				

  
 Nombre y firma Docente tutor(a)





NOMBRE DEL DOCUMENTO:  
REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.  
PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO  
BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CÓDIGO: PAT-04-F-008


REVISIÓN: 2

Página 6 de 7

Opción de titulación: *Reserva de Investigación*  
Estudiante 1: *Kevin Cullena Solano Morales* Carrera... *Enfermería* Nivel... *Final de Internado* Paralelo: ...


Fecha	Horario	Semana	(según opción de titulación y requerimientos institucionales)	Observaciones de la Actividad	Tipo de tutoría		Tareas acordadas	Horas trabajadas tutor (a)	Horas trabajadas Estudiante (Autónomas)	Cumplimiento Total/parcial	Próxima reunión	Firma Tutor (a)	Firma Estudiante	
					P	V								
		33	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	5	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		33	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>		6	<i>Parcial</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		34	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	5	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		34	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>		6	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		35	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>		5	<i>Parcial</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		35	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	6	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		36	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>		6	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		37	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	5	<i>Parcial</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		38	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	6	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
		39	<i>Revisión de</i>	<i>Revisión de</i>		X	<i>Revisión de</i>	2	5	<i>Total</i>		<i>[Firma]</i>	<i>[Firma]</i>	
<b>Sumatorias parciales, horas</b>								12	55					
<b>Sumatoria total, horas cumplidas</b>			<b>384</b>											


*[Firma]*  
Nombre y firma Docente tutor(a)

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: REGISTRO DE ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO DE TUTORÍAS.	CÓDIGO: PAT-04-F-008
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 2 Página 7 de 7

Nombre y firma Docente tutor(a)

Fecha de entrega tutor/a:

Espacio para verificación de responsable de tutorías		
Etapa (primera o segunda)	Observación	Firma
Fecha de verificación:		

Espacio para la Comisión Académica			
Etapa (primera o segunda)	Condición (✓)		Firma y sello
	Aprobado	No aprobado	
Fecha de verificación:			
Total, horas cumplidas:	✓		

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y en letra imprenta, será receptado sin enmendaduras.

Nota 2: Este es un formato, cada hoja desarrollada se enumera automáticamente.

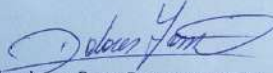
Nota 3: Este será el único documento que respalde de los avances periódico solicitados por las autoridades, que demuestren el cumplimiento del número de horas en el proceso

Nota 4: El docente sólo firmará las horas asistidas presenciales/virtuales en las que certifica las horas autónomas de las tareas acordadas con el estudiante.


Nota 5: Legenda: Tipo de tutorías:

Presencial: P

Virtual: V

  
Nombre y firma Docente tutor(a)



 Uleam UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de enfermería de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

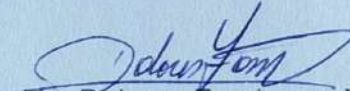
Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante **Kevin Guillermo Solano Morales**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2024(1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del **Importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.


Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 5 de septiembre de 2024.

Lo certifico,

  
Lic. Dolores Zambrano MG.  
**Docente Tutor(a)**  
**Área: Salud y Bienestar**



	NOMBRE DEL DOCUMENTO: INFORME FINAL DE TUTORÍAS.	CÓDIGO: PAT-04-F-011
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 2 Página 1 de 1

**FACULTAD Y/O EXTENSIÓN ...**  
**CARRERA DE...**  
**INFORME FINAL DE TUTORÍAS**

Tema del trabajo de titulación o del proyecto de investigación: importancia de la prevención de riesgos psicosociales en los estudiantes de enfermería	Área de dominio: salud
Línea de Investigación: salud y calidad de vida	Opción de titulación :Proyecto de investigación

<b>Datos del autor(a)</b> Lic Dolores Zambrano Mg.
Apellidos y nombres del estudiante: Kevin Guillermo Solano Morales
Cédula y/o pasaporte: 0202249603
Correo institucional: e0202249603@live.uleam.edu.ec
Carrera: Enfermería
Nivel/curso: final de internado
Periodo de tutorías: (desde el 02 de septiembre del 2022 hasta el 05 d septiembre del 2024)
Horas desarrolladas: 384 horas
Desarrollo proceso de asesoramiento: (describir en síntesis y de manera explícita los aspectos más relevantes del desarrollo de la investigación).

**Desarrollo de la Asesoría:**

Aspectos formales/estructurales: (Requerimientos según guía de titulación subida en la página del Vicerrectorado Académico)

- Portada-Carátula
- Tipo de letra-Ortografía
- Normas APA o requerimientos o naturaleza de la carrera
- Otros

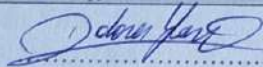
Aspectos generales: (Resumen de los aspectos principales de la investigación):

- Problema de investigación
- Objeto, Objetivos
- Metodología
- Otros

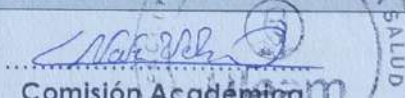
Resultados obtenidos:

- Análisis de datos
- Conclusiones
- Recomendaciones
- Impacto de la investigación
- Otros

Describir aspectos actitudinales-aptitudinales del estudiante a lo largo del proceso. Describir aquí el detalle del dominio del tema, el nivel de desempeño, responsabilidad, comportamiento y puntualidad del estudiante en el desarrollo de la tutoría del trabajo de integración curricular y/o examen complejo, y el nivel de cumplimiento.



Docente tutor(a)



Comisión Académica

(Este formato no puede exceder de dos carillas. Adjuntar al mismo el Registro de asistencia y seguimiento a tutorías, formato PAT- 04-F-008, el Certificado de tutor/a PAT- 04-F-010, la certificación de similitudes de originalidad del trabajo de integración curricular y los 3 CDs del trabajo del estudiante, trabajos que deberán contener la certificación del tutor/a).