



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín

Proyecto de intervención

Presenta:

L.E. Juan Manuel Chan Santiago

Directora:

DCE. María de Lourdes García Campos

Celaya, Gto. 25 de agosto del 2023



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín

Proyecto de intervención

Presenta:

L.E. Juan Manuel Chan Santiago

Directora:

DCE. María de Lourdes García Campos

Celaya, Gto. 25 de agosto del 2023

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| I. ANÁLISIS SITUACIONAL | 2 |
| 1.1. Ubicación institucional y organizacional | 2 |
| 1.2. Descripción funcional | 6 |
| 1.3. Problemática General | 7 |
| 1.4. Prioridades..... | 10 |
| II. PROBLEMA SELECCIONADO | 11 |
| 2.1. Descripción del problema | 11 |
| 2.2. Causas..... | 12 |
| 2.3. Consecuencias | 13 |
| 2.4. Posibles soluciones..... | 13 |
| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN..... | 16 |
| 3.1. Enunciado | 16 |
| 3.2. Objetivos | 16 |
| 3.3. Justificación | 16 |
| 3.4. Plan de acción | 19 |
| 3.5. Cronograma..... | 22 |
| 3.6. Presupuesto y recursos | 23 |
| 3.7. Criterios de evaluación..... | 24 |
| IV. GESTIÓN DEL PROYECTO..... | 27 |
| 4.1. Estrategias para la presentación y venta del proyecto..... | 27 |
| 4.2. Estrategias para lograr el involucramiento..... | 27 |
| 4.3. Estrategias para vencer las resistencias | 27 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| V. RESULTADOS..... | 28 |
| 5.1. Implementación del proyecto | 28 |
| 5.2. Evaluación..... | 29 |
| 5.3. Ventajas y limitaciones..... | 33 |
| VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS | 35 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 36 |
| VIII. APÉNDICES..... | 41 |
| 8.1. Apéndice 1. Cedula de identificación..... | 41 |
| 8.2. Apéndice 2. Presentación en PPT del proyecto..... | 42 |
| 8.3. Apéndice 3. Guía de observación | 46 |
| 8.4. Apéndice 4. Escala de estrés percibido aplicado..... | 47 |
| IX. ANEXOS | 48 |
| 9.1. Anexo 1. Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS).... | 48 |
| 9.2. Anexo 2. Oficio de autorización del proyecto..... | 49 |
| 9.3. Anexo 3. Constancia de cumplimiento del proyecto..... | 50 |
| 9.4. Anexo 4. Reconocimiento participación en foro de investigación ... | 51 |
| 9.5. Anexo 5. Escala de percepción aplicada preintervención..... | 52 |
| 9.6. Anexo 6. Escala de percepción aplicada postintervención..... | 76 |

ÍNDICE DE IMÁGENES

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Imagen 1. División geoestadística municipal y municipios con mayor población. | 2 |
| Imagen 2. Ubicación de la ciudad de Tizimín | 3 |
| Imagen 3. Unidad Multidisciplinaria Tizimín..... | 3 |
| Imagen 4. Ubicación de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín..... | 4 |
| Imagen 5. Croquis de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín. | 5 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|-----------------------------------|----|
| Figura 1. Árbol de problemas..... | 15 |
|-----------------------------------|----|

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Diagrama 1 Estructura organizacional de la UMT..... | 6 |
| Diagrama 2. Proceso de implementación de aromaterapia con los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UMT, Tizimín, Yucatán..... | 29 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Comparación de los niveles de estrés previo y posterior a la intervención. | 30 |
| Tabla 2. Comparación de los niveles de estrés previo y posterior a la intervención con respecto al sexo | 30 |

ÍNDICE DE GRÁFICAS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfica 1. Comparación de los puntajes de estrés previo y posterior a la intervención..... | 30 |
| Gráfica 2. Comparación de las medias de los puntajes obtenidos previo y posterior a la intervención | 30 |

INTRODUCCIÓN

El estrés es cualquier situación que pone en alerta al cuerpo. Incluye afecciones subjetivas físicas y mentales, como alteraciones emocionales que afectan la actividad social. Estudios diagnósticos de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín del estado de Yucatán han evidenciado la presencia del estrés académico manifestado por aislamiento, problemas de concentración, ausentismo académico e incluso deserción. Por lo anterior se plantea en el siguiente proyecto el uso del aceite esencial de Lavanda (*L. angustifolia*), ya que, se ha comprobado que reduce significativamente el estrés de las personas.

El proyecto de intervención se titula “Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín”, tiene la intención de contribuir a la disciplina de enfermería en los cuidados de la salud mental de los estudiantes universitarios. En la actualidad en la Unidad Multidisciplinaria Tizimín (UMT) no se realizan actividades orientadas a reducir los niveles de estrés presente en los estudiantes, debido a ello se pretende que el proyecto se continúe implementado fundamentado con la evidencia que se generará.

El documento se encuentra estructurado por cinco apartados, en el primero se describe un análisis situacional desde lo nacional a lo local, en el segundo apartado se incluye la problemática del estrés, en el tercero se plantea el proyecto de intervención con toda su organización correspondientes, el cuarto apartado está enfocado en la gestión para lograr la eficacia de las actividades, y en el último apartado se plasman las referencias consultadas.

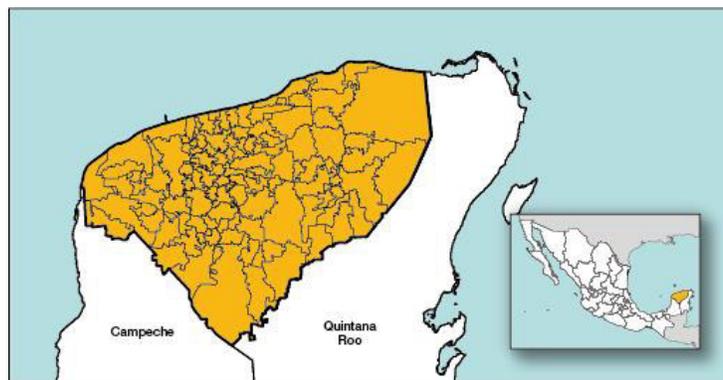
I. ANÁLISIS SITUACIONAL

1.1. Ubicación institucional y organizacional

1.1.1. Yucatán

Yucatán se localiza en el sur de la República Mexicana. Colinda con el Golfo de México, Quintana Roo y Campeche. Ocupa el 2.0% de la superficie del país. (ver imagen 1) (1).

Imagen 1. División geoestadística municipal y municipios con mayor población.

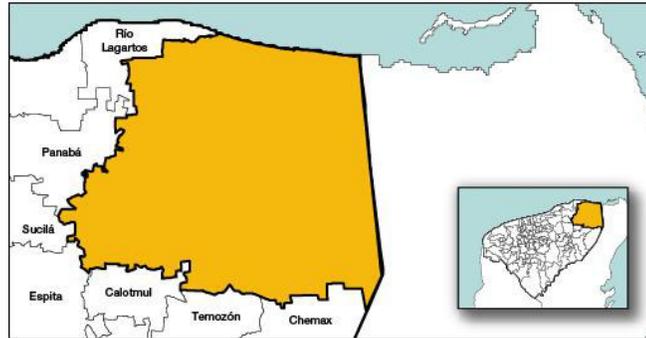


Fuente: Mapa. - INEGI. Marco Geoestadístico.
<https://www.inegi.org.mx/app/arcasgeograficas/?ag=07000031#collapse-Resumen>

1.1.2. Tizimín

Tizimín se ubica en la región Oriente de Yucatán. Limita al norte con Rio Lagarto y Panabá, al sur con Calotmul y Valladolid, al este con el Estado de Quintana Roo y al oeste con Rio Lagartos, Sucilá y Panabá. Su superficie territorial es de 4132.37 Km². Ocupa el 9.75% de la superficie de Yucatán. Lo conforma 1474 localidades. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2020, tenía una población total de 80672. (ver imagen 2) (2).

Imagen 2. Ubicación de la ciudad de Tizimín



Fuente: Mapa. - INEGI. Tizimín-Yucatán.

<https://www.inegi.org.mx/app/arcasgeograficas/?ag=070000310096#collapse-Resumen>

1.1.3. Unidad Multidisciplinaria Tizimín

El Sistema Educativo Nacional (SEN) se compone de tres niveles, el Básico, le sigue el Medio Superior y finalmente el nivel Superior. La educación básica se divide en los niveles Preescolar, Primaria y Secundaria. El Medio-Superior incluye el nivel bachillerato y el superior lo integra la licenciatura, especialidad, maestría y doctorado (3). La Unidad Multidisciplinaria Tizimín se ubica en el tipo superior y únicamente se imparten Licenciaturas, entre la que se encuentra la de Enfermería (*ver imagen 3*) (4).

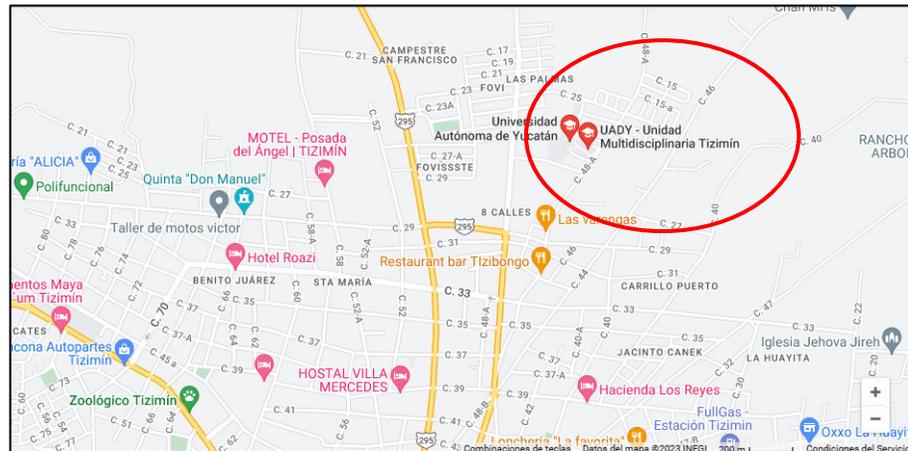
Imagen 3. Unidad Multidisciplinaria Tizimín.



Fuente: Mapa. – Página Web de la UMT.

La universidad se ubica en la calle 48-A sin número, colonia 8 Calles con código postal de 97700 en la ciudad de Tizimín, Yucatán (ver imagen 4).

Imagen 4. Ubicación de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.



Fuentes: Google maps.

La cobertura de la UMT se extiende desde lo regional con las 1474 localidades de la ciudad de Tizimín a lo estatal. En la actualidad la UMT cuenta con 18 aulas de clase con capacidad de entre 25 y 35 estudiantes por aula, 1 biblioteca multidisciplinaria, 2 centros de cómputo, 1 centro de atención al estudiante, 1 oficina de psicología, 1 auditorio y 1 unidad central administrativa (ver imagen 5).

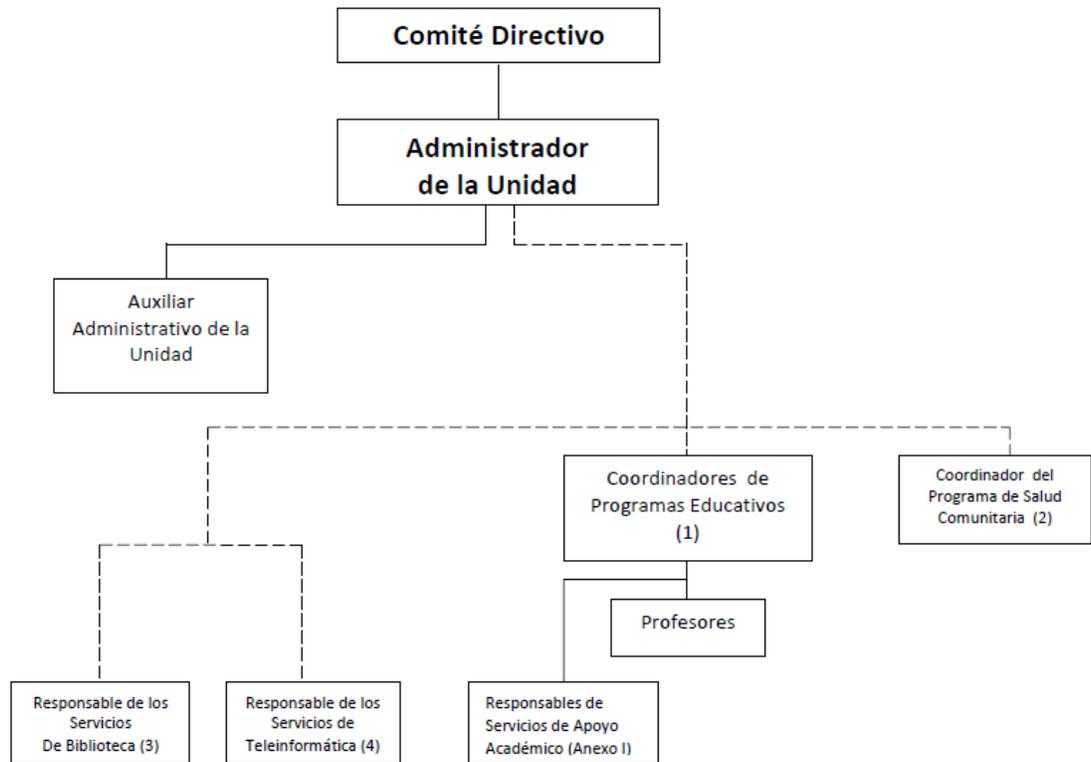
Como parte de los antecedentes históricos, la UADY en octubre de 1997 decidió iniciar un proyecto de crear una universidad con extensión fuera de la Ciudad de Mérida. Se decidió la Ciudad de Tizimín debido a la distancia que existe con respecto a la capital del estado, de igual manera, porque cuenta con la economía adecuada para contribuir a la permanencia de una institución de educación superior; además se encuentra en una zona rural que permite atender las necesidades sociales de la población y el nivel educativo. En febrero del 2000 se da la apertura de la UMT, al inicio, se ubicó en un local céntrico y hasta el 27 de noviembre del 2000 se inauguró las instalaciones donde actualmente se encuentra la UMT.

Imagen 5. Croquis de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.



La administración de la UMT está a cargo de un Contador Público, le sigue el coordinador de licenciatura y luego los profesores. En el diagrama No. 1 se describe la estructura organizacional.

Diagrama No. 1 Estructura organizacional de la UMT



Nota:

(1) Dependencia directa de la Facultad en la cual el Coordinador está adscrito.

(2) Dependencia directa de la Facultad de Enfermería.

(3) Dependencia directa de la Coordinación de Bibliotecas de la DGDA.

(4) Dependencia directa de la Coordinación Administrativa de Tecnologías de Información de la Secretaría General.

–Línea de Autoridad o mando. Dependencia directa de la figura superior

–Línea de coordinación. El cuadro superior a la línea tiene autoridad sobre el cumplimiento del manual de organización. Se refiere exclusivamente al funcionamiento administrativo.

1.2. Descripción funcional

El administrador de la Unidad es el contador público que se encarga de gestionar los recursos y administrarlos, pero que están destinados a las Licenciaturas que se imparten entre la cual está la Licenciatura en Enfermería en la cual el personal realiza las siguientes funciones con base en el ARTÍCULO 5 del reglamento de la UADY (5):

El coordinador de programa educativo: realiza funciones de docencia, investigación y extensión, sin embargo, trabaja de manera colaborativa con los funcionarios de la Facultad de Enfermería con sede en la Ciudad de Mérida en actividades de cargas académicas de los profesores, horarios de clase y asuntos escolares.

Profesor de asignatura: Desempeña las siguientes actividades: a) Docencia: planear, elaborar, adecuar, dirigir, coordinar, evaluar e impartir cursos, cátedras, módulos y similares que estén en su carga académica, la cual se entrega de manera semestral; b) Investigación: planear, elaborar, adecuar, dirigir, coordinar, evaluar, realizar, auxiliar y apoyar programas y proyectos de investigación con base en las políticas y planes de la Universidad; y c) Extensión: planear, elaborar, adecuar, dirigir, coordinar, evaluar, realizar, auxiliar y apoyar acciones de extensión y servicio con base en los planes y programas académicos.

El autor del proyecto tiene una vinculación laboral con la Facultad de enfermería de 6.5 años de antigüedad, actualmente ubicado con categoría de profesor de tiempo completo y responsable del Laboratorio de habilidades-unidad Tizimín.

1.3. Problemática General

El estrés es cualquier situación que pone en alerta al cuerpo. Incluye afecciones subjetivas físicas y mentales, como alteraciones emocionales que afectan la actividad social, estos eventos aparecen durante periodos de adaptación o acontecimientos vitales significativos pero estresantes (6).

Cuando el estrés se presenta aparecen síntomas como incremento de la tensión arterial, liberación de hormonas, taquipnea, tensión de los músculos, transpiración y taquicardia. Existen diferentes tipos de estrés entre ellos se encuentra el laboral el cual es un problema de salud

ocupacional, se presenta como respuesta ante exigencias y presiones de las actividades laborales que no son acorde a las capacidades y recursos del trabajador, y que ponen a prueba sus habilidades de afrontamiento antes situaciones. De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral se puede agravar cuando el empleado tiene la percepción de no recibir el apoyo suficiente de sus jefes inmediatos y compañeros de trabajo (7).

Otro tipo de estrés es el ocupacional, el cual se produce por las características del puesto de trabajo, que propician que se presente una mayor tensión ocupacional (7).

A diferencia de las anteriores el estrés organizacional se caracteriza por respuestas negativas del trabajador frente a situaciones que provocan problemas en la salud física, psicológica, emocional y conductual, que puede afectar a la organización. Esto conlleva a que el trabajador perciba que las exigencias de la situación sobrepasan sus capacidades, habilidades, recursos y tiempo destinado a la jornada laboral, provocando pérdida de control y comportamientos disfuncionales (7).

Otro tipo de estrés que sin duda es una problemática social es el que presentan los estudiantes relacionado con lo académico. Este lo caracterizan problemas físicos, psicológicos y de comportamiento. Los físicos incluyen temblor muscular, migrañas, fatiga y somnolencia. Las psicológicas pueden ser problemas de concentración, depresión y alteraciones de memoria. Y entre las de comportamiento están aislamiento, ausentismo en sesiones de clase y desinterés para realizar las labores escolares (8).

Datos reportan que la prevalencia global del estrés después de la pandemia de Covid-19 es del 29.6 % en la población general (9).

De acuerdo con la encuesta 'State of the Global Workplace 2021 Report' (Informe de la situación del lugar del trabajo en el mundo) realizada por Gallup en 116 países. El 43% de los participantes refirieron haber experimentado estrés en el día anterior de trabajo, este porcentaje era del 38% en 2019. Según la encuesta, a nivel global (57%) los trabajadores de Estados Unidos y Canadá tenían los niveles más altos de estrés diario (10).

De acuerdo con la Bolsa de Trabajo en México OCC Mundial 2019, en los centros laborales hubo una afectación del 40% de los trabajadores de estrés crónico; caso que en el 2021 aumento a 63% (11).

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) menciona que existe fatiga por estrés laboral en el 75% de los mexicanos, solo por arriba de países como China y Estados Unidos (12).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Yucatán ocupa el sexto lugar entre los estados con mayores problemas de ansiedad y estrés entre la población; las mujeres reportan los mayores problemas por esta afectación emocional sobre los hombres. El 64% de las mujeres reportó esta condición, en comparación con el 47% de los hombres, siendo, la media nacional registrada del 56% (13).

La principal razón de la elección de la problemática del estrés es que es un problema que afecta la esfera biopsicosocial de las personas, que de no tener mecanismos de afrontamiento generaría complicaciones graves como el suicidio.

1.4. Prioridades

Con base en la problemática general se determinó los siguientes temas prioritarios:

- Existe estrés por cambio de residencia para iniciar la vida universitaria.
- La deserción escolar está presente en la UMT.
- Hay bajo rendimiento académico en los estudiantes.
- Los estudiantes no tienen mecanismos de afrontamiento para el estrés.
- La falta de economía propicia problemas de estrés.
- Existe estrés en los estudiantes de todos los semestres de la Licenciatura en enfermería.
- Existe ansiedad en los estudiantes de todos los semestres de la Licenciatura en enfermería, muy notado durante las evaluaciones y durante las prácticas y devolutivos de cuidados de enfermería en el Laboratorio de habilidades.
- Existe estrés laboral en los profesores de tiempo completo.

II. PROBLEMA SELECCIONADO

2.1. Descripción del problema

El estrés académico es Según Arturo Barraza Macías, incluye un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se manifiesta cuando el estudiante se somete a una serie de exigencias que, bajo la propia valoración son estresores; estos desencadenan un desequilibrio sistemático que producen una serie de síntomas negativos, que obliga al estudiante a poner en práctica acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (14).

A nivel internacional, existen diversas investigaciones del estrés académico que describen una alta prevalencia de estrés y describen que se manifiesta en mayor frecuencia en los niveles de estrés medio o alto (14).

Se han reportado tasas elevadas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de ciencias de la salud, que pueden afectar negativamente su salud mental, motivación, rendimiento académico, aprendizaje y cognición, e incluso pueden conducir a intentos de suicidio. Los problemas académicos se consideran el factor estresante más frecuente para los estudiantes (15).

Con base en los registros en el sistema de tutorías individuales que realizan los profesores de la Licenciatura en enfermería de la UMT, se identificó que el 80% de los estudiantes refirió sentirse estresados en las asignaturas obligatorias y del eje biomédico. Así mismo se tiene una tasa de asistencia al servicio de atención psicología del 43% de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería. Con base en los indicadores de trayectoria escolar se presentó en el 2022 una tasa de deserción del 9% de la matrícula estudiantil (119 estudiantes).

2.2. Causas

Una de las principales causas del estrés académico es ser estudiante de ciencias de la salud, estudios demuestran que la prevalencia del estrés psicológico es mucho mayor en esta área, en comparación con los estudiantes de otras áreas y la población general. Los resultados de 195 estudios con 129,000 estudiante de ciencias de la salud en 47 países informó que casi una cuarta parte tiene depresión y estrés, mientras que el 11.1% muestra comportamientos suicidas (15).

Otra de las causas son los relacionados con los factores individuales e interpersonales en el ambiente académico, como, por ejemplo, la sobrecarga de actividades por asignatura, las evaluaciones docentes, así como su personalidad. Con respecto a los síntomas de estrés, las reacciones psicológicas predominan más (14).

Cursar los primeros años de estudio es considerado otra de las causas del estrés académico, debido a que se produce el estrés por sobrecarga académica, el temor por bajas calificaciones, poco tiempo para estudio y falta de espacio para actividades sociales y recreativas (16).

Otra causa son los periodos de las prácticas clínicas en escenarios reales de aprendizaje, donde se reporta mayores niveles de estrés, debido a que se enfrentan con situaciones de enfermedad y la muerte (16).

Sin duda los estudiantes de enfermería día a día brindan cuidados para el dolor, sufrimiento, invalidez y la agonía o muerte, lo que ocasiona niveles de estrés que afecta la esfera biopsicosocial del estudiante. Zryewsky y Davis evidenciaron que las principales áreas que generan estrés en los estudiantes de enfermería son la académica y la clínica con un 78.4% de los acontecimientos estresantes. El área social el 8% y el área personal el 13.6% (6).

2.3. Consecuencias

Experimentar niveles altos de estrés académico se asocia con mayores estados de depresión, ansiedad, autolesiones, menor autoestima y autoeficacia académica. De igual manera, el exceso de estrés produce impactos negativos en el desempeño y trayectoria académica, porque se relaciona con un deficiente rendimiento, falta de motivación, deserción y pérdida de interés en seguir estudiado (14).

Niveles altos de estrés también van acompañados de problemas en la calidad del sueño, lo cual se manifiesta con insomnio, apnea del sueño, entre otros. Además, esta afección se vincula con el consumo excesivo de alcohol y cigarro. Estas problemáticas favorecen la adopción de deficiencias alimenticias y nutricionales (14).

2.4. Posibles soluciones

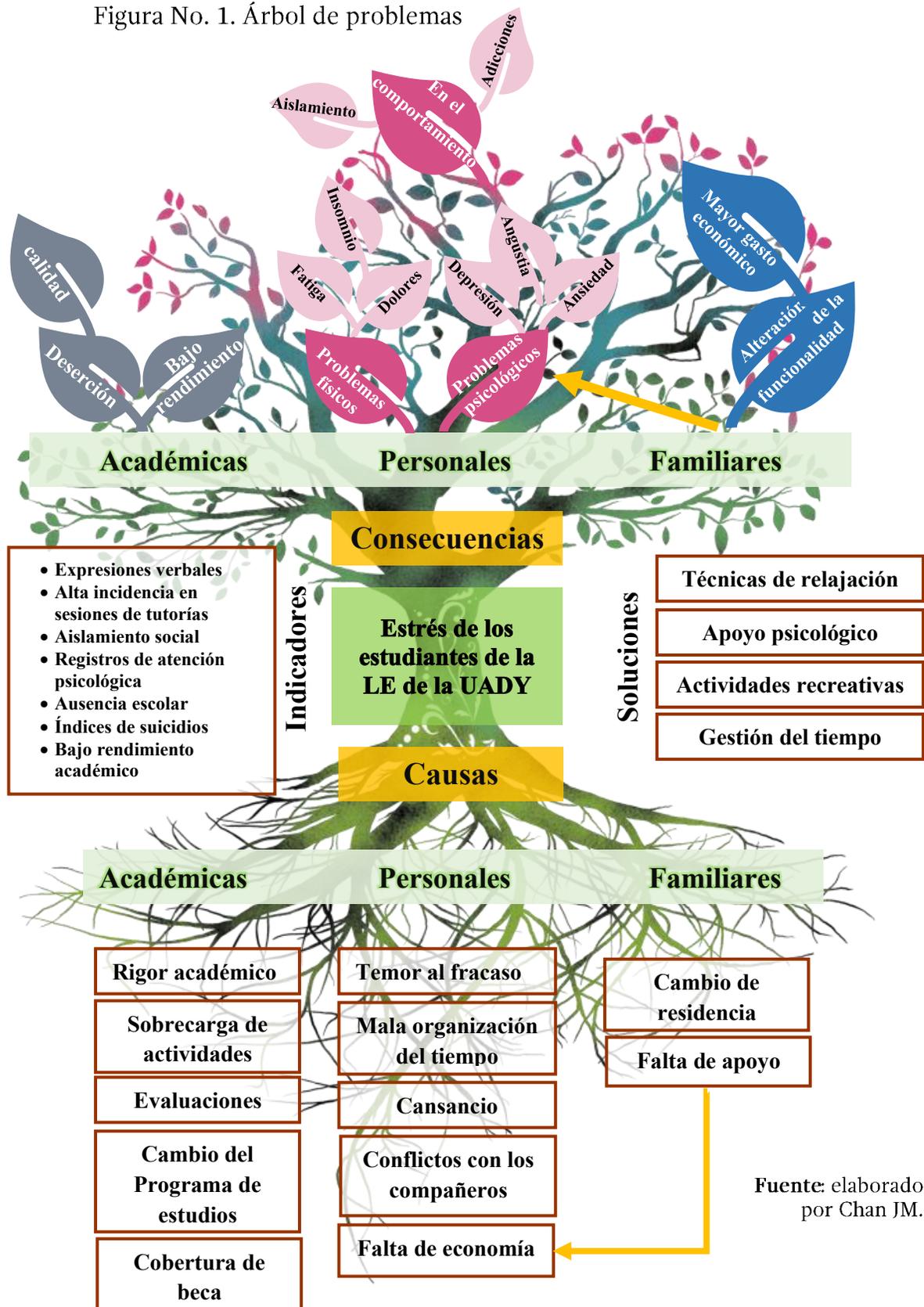
Se plantean las siguientes soluciones con la final de disminuir los niveles de estrés en los estudiantes universitarios:

- Implementar técnicas de relajación: aromaterapia, musicoterapia, yoga y el mindfulness (atención plena). Se ha evidenciado que las técnicas o terapias de relajación ayudan a reducir la tensión física o mental, reducen los niveles de ansiedad, dolor y estrés (17).
- Apoyo psicológico para ello es importante crear una vinculación entre el servicio de tutorías y de psicología. Se propone esta solución debido a que la intervención de la psicología en el estrés emocional mejora el estado anímico de la persona, y en algunas ocasiones incluso hasta ayuda en salud física (18).
- Actividades recreativas como lo es el baile, pintura, teatro, canto, entre otros. Estas actividades constituyen una terapia efectiva, con un fuerte indicador de prevención; asimismo, realizar actividades

recreativas ayudan a fortalecer la autoconfianza. Esto genera una sensación de mejora y funcionamiento cognitivo; produce un impacto positivo en la salud mental, la calidad de vida mejora el estado emocional y la autoestima (19).

Con base en lo anterior, en la figura No. 1 se presenta un árbol de problema relacionado con el estrés en los estudiantes de enfermería, incluye las causas, indicadores, consecuencias y posibles estrategias de solución de la problemática.

Figura No. 1. Árbol de problemas



Fuente: elaborado por Chan JM.

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1. Enunciado

Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.

3.2. Objetivos

General

Disminuir el nivel de estrés en los es estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.

Específicos

- Describir características sociodemográficas de los estudiantes con estrés (*ver apéndice 1*).
- Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE previo a la intervención
- Implementar terapia de aromaterapia con Lavanda para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE de la UMT.
- Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE posterior a la intervención

3.3. Justificación

El estrés es una manifestación que dificulta atender las exigencias diarias de la vida (20). Sin embargo, hay evidencia de los efectos positivos de técnicas orientales como la meditación, en particular mindfulness sobre el bienestar general de las personas que viven con estrés (16).

De igual manera existen actividades que disminuyen el estrés como el yoga que permiten integrar la atención consiente, técnicas de relajación y psicoterapia que producen cambios positivos en el estado de ánimo y la sintomatología de estrés (16).

Hay evidencia científica que reporta información efectiva de reducción de estrés, esta es la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Esta técnica incluye aspectos conductuales y cognitivos que relaciona los aspectos de ambiente y las personas. Las actividades se enfocan en el control de las reacciones físicas al estrés a través de la relajación muscular y control de la respiración (16).

Como se ha demostrado, se han estudiado varios métodos para lidiar con el estrés, incluyendo el uso de terapias tradicionales, especialmente hierbas. La aromaterapia actúa reduciendo la función del sistema nervioso simpático y aumentando la del sistema nervioso parasimpático, para disminuir el estrés y crear relajación. El aceite esencial de lavanda estimula los receptores del bulbo olfativo y transmite el mensaje olfativo al sistema límbico. El sistema límbico es el centro sensorial del cerebro que puede secretar encefalina, endorfinas y serotonina en respuesta al estrés y crear una sensación de relajación. La lavanda (*Lavandula spp.*) es reconocida como una de las plantas medicinales para el manejo del estrés, perteneciente a la familia Labiatae (*Lamiaceae*). Una de sus especies es la lavanda *angustifolia*, comúnmente conocida como Lavanda inglesa, es una especie resistente a las heladas que tiene muchos cultivares bonitos, hábito y color de flor (9).

La lavanda se usa en aromaterapia, masajes de aromaterapia, goteo de aceite, administración oral y baño. La aromaterapia o uso terapéutico de aceites esenciales inhalados, es una forma común de reducir el estrés debido a sus bajos efectos secundarios, teniendo en cuenta que la lavanda es barata y

tiene un bajo riesgo y una naturaleza no invasiva, que se puede usar fácilmente en cualquier momento y lugar (9).

Tina Ghavami, Mohsen Kazeminia y Fatemeh Rajati, et al. En su revisión sistemática y metanálisis sobre el efecto de la lavanda sobre el estrés en las personas, obtuvieron después de combinar los datos de 21 artículos, la puntuación de estrés después de usar lavanda en el grupo de intervención mostró una disminución de 0.63 ± 0.13 más que en el grupo de control. Los resultados del análisis de subgrupos basados en la población de estudio mostraron que el mayor efecto de la lavanda está en el grupo de estudiantes. Los resultados revelaron que la lavanda reduce significativamente el estrés de las personas y, en consecuencia, el uso de la lavanda se puede considerar como parte de un programa de tratamiento del estrés (9).

Otro estudio de Miao-Chuan Chen MS RN, Shu-Hui Colmillo MSE y Li Fang MSN RN sobre los efectos de la aromaterapia en el alivio de los síntomas relacionados con el estrés laboral entre las enfermeras, demostró una reducción estadísticamente significativa en los niveles de estrés a partir del tercer día de exposición por inhalación de aceite esencial a una concentración del 3% durante el proceso de trabajo (21).

Kanako Sazawa, et al., en su estudio sobre efectos de la aromaterapia de lavanda nocturna sobre el estado de ánimo y los índices fisiológicos de estrés en mujeres jóvenes sanas, encontró que el uso de parches para la piel con infusión de aroma a lavanda durante el sueño mejoró en parte el estado de ánimo en mujeres jóvenes que no experimentaron dolor ni ansiedad después de los 7 días de aplicación. Los resultados indican que la aromaterapia nocturna con parches para la piel infundidos con aroma a lavanda es un enfoque fácil, económico y seguro que puede estabilizar el estado de ánimo de una persona (22).

Ya-Hui Chung, et al., demostraron en su estudio sobre Efectos relajantes de la respiración de aceites esenciales sobre el estado psicofisiológico en adultos mayores, que la lavanda angustifolia en aromaterapia bajo techo tiene efectos de relajación y alivio del estrés y se cree que beneficia la salud de los adultos mayores (23).

Faezeh Ghaderi y Neda Solhjou en su estudio sobre los efectos de la aromaterapia de lavanda sobre el estrés y la percepción del dolor en niños durante el tratamiento dental: un ensayo clínico aleatorizado, demostraron que la aromaterapia con aceite esencial de lavanda puede resultar significativamente en una reducción del pulso y del nivel de cortisol salival en los niños durante el tratamiento dental. Los resultados también encontraron la efectividad de la aromaterapia de lavanda en la reducción de la percepción del dolor durante la inyección dental; por lo tanto, podría considerarse como un método para el control del estrés y el dolor en entornos dentales en niños (24).

3.4. Plan de acción

| Fase | Estrategias | Acciones | Responsables | Tiempos | Indicadores |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fundamentación | <ul style="list-style-type: none"> Determinar la problemática sentida. | <ul style="list-style-type: none"> Búsqueda de literatura. Solicitud de información a la coordinación de la LE Asesorías con la docente. | L.E. Juan Manuel Chan Santiago DCE. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes | 1 semana | <ul style="list-style-type: none"> Presentación en PPT con evidencia del problema en la institución. Lista de referencias. Hoja de observaciones. |
| Elaboración | <ul style="list-style-type: none"> Fase 1: análisis situacional | <ul style="list-style-type: none"> Describir la ubicación institucional y organizacional. Describir la problemática a nivel internacional, nacional y local. Determinar las prioridades de la institución | L.E. Juan Manuel Chan Santiago DCE. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes | 1 semana | <ul style="list-style-type: none"> Árbol de problema del estrés. Cuadro de prioridades. Instrumento para medir el estrés Guía de intervención. |

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> Fase 2: problema seleccionado. | <ul style="list-style-type: none"> Búsqueda de la literatura. Determinar las causas, consecuencias y posibles soluciones del estrés académico. | L.E. Juan Manuel Chan Santiago DCE. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes | 1 semana | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Fase 3: proyecto de intervención | <ul style="list-style-type: none"> planear el proyecto: <ul style="list-style-type: none"> -Establecer objetivos. -Justificar la intervención. -Elaborar el plan de acción y cronograma de actividades. -Establecer los recursos y presupuesto | L.E. Juan Manuel Chan Santiago DCE. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes | 2 semanas | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Fase 4: gestión del proyecto | <ul style="list-style-type: none"> Determinar las estrategias para la presentación y venta del proyecto, para lograr el involucramiento y para vencer las resistencias. | L.E. Juan Manuel Chan Santiago DCE. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes | | |
| Difusión | <ul style="list-style-type: none"> Presentación del proyecto con la secretaria académica y coordinador de la licenciatura. | <ul style="list-style-type: none"> Agendar una cita presencial. Solicitar aula y equipo audiovisual. Explicar el proyecto y sus beneficios. | LE. Juan Manuel Chan Santiago | 1 semana | <ul style="list-style-type: none"> Oficio de solicitud y de recibido Presentación en PPT del proyecto (<i>ver apéndice 2</i>). Oficio de autorización |
| Implementación | <ul style="list-style-type: none"> Aplicación de la terapia con Lavanda (<i>angustifolia</i>) | <ul style="list-style-type: none"> Invitar a participar y verificar alergia Los participantes serán estudiantes de la LE de la UMT que cursan el tercer semestre | Juan Manuel Chan Santiago | 4 semanas | <ul style="list-style-type: none"> Guía de observación (<i>ver apéndice 3</i>). Informe de seguimiento. Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, |

| | | | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Medir el nivel de estrés preintervención • Administración de la lavanda será por vía inhalatoria, utilizando difusores ambientales eléctricos. • Se saturará el ambiente por 60 minutos con 5 gotas de aceite de lavanda diluido en 100 mL de agua estéril. Los difusores se ubicarán en dos puntos del aula (25,26). • Se aplicará 10 Sesiones de 60 min. • El horario de las sesiones será de 8:00 a 9:00 horas. • En caso de reacciones, referir al consultorio médico de la UUIS • Medición postintervención | | | PSS) (ver apéndice 4 y anexo 1). |
| Evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • Proceso • Sumativa • De impacto | <ul style="list-style-type: none"> • Llenado de base de datos en EXEL. • Análisis de datos | L.E. Manuel Chan; D.C.E. Lourdes García; M.C.E. Elisa Rosas | 2 semanas | <ul style="list-style-type: none"> • Informe de resultados. |

Elaboró: Chan-Santiago J., 2023.

3.5. Cronograma

| Mes Actividades | febrero-septiembre del 2023 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|------------|---|---|---|
| | febrero | | | | marzo | | | | abril | | | | mayo | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Elegir el tema del proyecto | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración del apartado: Análisis situacional | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| Elaboración del apartado: Problema seleccionado | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| Elaboración del apartado: Proyecto de intervención | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Elaboración del apartado: Gestión del proyecto | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Presentación del proyecto para fines de mejora | | | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| Corregir observaciones | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | junio | | | | julio | | | | agosto | | | | septiembre | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Difusión del proyecto | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| Solicitar autorizaciones | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| Simulación de la intervención | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| Aplicación de la intervención | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| Evaluación | | | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| Integración del informe final | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| Presentación de resultados | | | | | | | | | | | | ■ | | | | |

| Codificación | |
|--------------|--------------------------------------|
| ■ | Fecha planeada para la actividad |
| ■ | Fecha de realización de la actividad |

3.6. Presupuesto y recursos

Recursos humanos

| Personal | Funciones |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LE. Juan Manuel Chan Santiago | <ul style="list-style-type: none"> • Autor del proyecto. • Aplicar las actividades del proyecto. • Realizar informes. • Analizar datos. |
| DCE. María de Lourdes García Campos | <ul style="list-style-type: none"> • Responsable del proyecto. • Emitir sugerencias para mejorar el proyecto. |
| MCE. Elisa Rosas Cervantes | <ul style="list-style-type: none"> • Emitir sugerencias para mejorar el proyecto. • Supervisar avances. |
| MCE. Roberth Amilcar Pool Góngora | <ul style="list-style-type: none"> • Autorizar y organizar las actividades docentes para la eficacia de la intervención. |
| Estudiantes de la Licenciatura en enfermería | <ul style="list-style-type: none"> • Participantes del proyecto |

Recursos de equipo y material de oficina

| Artículo | Unidad | Costo unitario | Cantidad | Costo total |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|----------|---------------|
| Hojas en blanco | Paquete | \$220 | 2 | \$440 |
| Lapiceros | Paquete | \$75 | 3 | \$225 |
| Aceite esencial de lavanda al 100% | Frasco | \$150 | 4 | \$600 |
| Dispersores de esencia de 300 mL | Pieza | \$295 | 3 | \$885 |
| Copias | Pieza | \$0.50 | 80 | \$40 |
| Impresora BROTHER HL-L2300D Impresora láser monocromática con impresión dúplex | Pieza | \$2589 | 1 | \$2589 |
| Total | | | | \$4779 |

Se contará con la infraestructura adecuada para la implementación que incluye el aula de clase con ventanas cerradas y sillas para los estudiantes.

3.7. Criterios de evaluación

- **Pertinencia:** Se pretende intervenir con un solo grupo (estudiantes del tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería) durante 1 mes siendo este agosto del 2023. Con la finalidad de mejorar los índices de reprobación y deserción escolar, mejorando la calidad en los indicadores de la universidad, a la vez que se contribuye con mejora la salud mental de los estudiantes.
- **Viabilidad:** Se cuenta con el recurso de estructura, de personal y material para la implementación, a la vez que el autor del proyecto labora en la institución desde hace 6 años y al ser responsable de un proyecto de perfil de salud se cuenta con las facilidades de tiempo y autorizaciones para el proyecto.
- **Originalidad:** El proyecto es innovador, puesto que nunca se han hecho intervenciones en los estudiantes para disminuir la problemática de estrés.
- **Vinculación:** Se contará con la vinculación del proyecto salud integral de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería que tiene la finalidad de dar seguimiento a hábitos de vida saludable durante la trayectoria escolar. De igual manera se contará con el apoyo de la Unidad Universitaria de Inserción social que cuenta con un consultorio médico y de enfermería para que valore a los estudiantes que presenten alguna reacción alérgica. Posterior a la intervención se canalizará al servicio de atención psicológica a los estudiantes que salgan con niveles altos de estrés para un seguimiento oportuno.

- **Aportación:** El proyecto contribuye a la enfermería a mejorar los cuidados de promoción a la salud con énfasis en la salud mental con base en el tercer objetivo del desarrollo sostenible que abarca la salud y bienestar.
- **Independencia:** Se utilizará Guía de observación para cada sesión. Informe de seguimiento. Listas de asistencia y la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS).
- **Verificabilidad:** Se verificará los avances de la planeación utilizando la guía de observación en la cual se plasmarán los comportamientos y expresiones de los estudiantes durante la terapia. En el informe de seguimiento se pretende medir la organización del tiempo de ejecución, algún problema durante la terapia como por ejemplo la falla de energía eléctrica y las reacciones físicas en los estudiantes. Las listas de asistencias permitirán obtener el porcentaje de participación de los estudiantes.
- **Validación:** Para las mediciones de nivel de estrés se utilizará el instrumento de auto informe que evalúa durante el último mes el nivel de estrés percibido, lo conforman 14 ítems con opciones de respuesta que van de una escala de 5 puntos (0=nunca, 1=casi nunca, 2=de vez en cuando, 3=a menudo, 4=muy a menudo). La puntuación total se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y posteriormente sumar todos los ítems. Para interpretar el resultado a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Para clasificar el nivel de estrés, el leve va de 0 a 19 puntos, moderado de 20 a 25 y severo de 26 a 56 puntos, es decir a mayor

puntaje mayor estrés percibido. La escala tiene una adecuada consistencia interna de 0.83 (27).

- **Accesibilidad:** Lo planteado es alcanzable, porque se cuenta con el recurso y las facilidades de la institución.

Con respecto a la evaluación del proceso se realizará una bitácora donde se dará seguimiento al cumplimiento de los objetivos planteados y los tiempos estipulados.

Para la evaluación sumativa se realizará una base de datos en EXCEL para comparar los resultados de los indicadores pre y postintervención. proporciona información sobre los logros parciales o finales del

En la evaluación del impacto se analizará los resultados postintervención, se espera que los niveles de estrés de los estudiantes estén en el siguiente nivel: Leve que va de 0-19.

IV. GESTIÓN DEL PROYECTO

4.1. Estrategias para la presentación y venta del proyecto

El proyecto de intervención se desarrollará en la Unidad Multidisciplinaria Tizimín de la Universidad autónoma de Yucatán con los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Las estrategias para la aceptación del proyecto serán las siguientes:

- Presentación del proyecto a la secretaria académica y al coordinador de la Licenciatura en enfermería enfatizando los beneficios de aplicar la intervención como es mejorar la calidad y el rendimiento académico.
- Vincular la intervención con el proyecto de perfil de salud.
- Crear un comité de salud para dar seguimiento al proyecto.

4.2. Estrategias para lograr el involucramiento

- Entregar constancia de participación, asignar puntos extras en la asignatura libre y contar como horas de asistencia en las actividades del perfil de salud, para evitar dobles participaciones.
- Otorgar un kit escolar al grupo.
- Convivio al finalizar las actividades del proyecto de intervención.

4.3. Estrategias para vencer las resistencias

| Resistencias | Estrategias para vencerlas |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Falta de interés | Motivar diarios al grupo de clase en la participación en el proyecto. |
| Inasistencias o días inhábiles | Reprogramar las sesiones de intervención. |
| Fallas en infraestructura | Solicitar un aula alternativa. |
| Periodo vacacional | Ajustar las sesiones |
| Fallas en el difusor | Contar con un difusor de reserva. |

V. RESULTADOS

5.1. Implementación del proyecto

El proyecto de intervención fue desarrollado de manera efectiva gracias al trabajo colaborativo de la asesora académica, la facilitadora de la unidad de aprendizaje y las autoridades educativas de la Facultad de Enfermería de la Universidad autónoma de Yucatán. Al presentar el proyecto con los estudiantes, en todo momento se mostraron cooperativos y entusiasmados ya que la mayoría previa a la intervención de vez en cuando y a menudo presentaban el estrés académico, el cual fue detectado gracias a la escala de estrés percibido que fue administrado previa a la intervención en una sesión de 1 hora aproximadamente.

Al principio de la intervención se presentó un obstáculo relacionado con el clima, debido a que la temperatura ambiental oscilaba entre los 35 y 40 °C, y al mantener el aula cerrado debido a la aromaterapia varios estudiantes manifestaron incomodidad, sin embargo, siguiendo la planeación del proyecto se contaba con un aula de clase auxiliar con aire acondicionado, en cual fue desarrollado las sesiones posteriores.

De manera puntual se implementaron las 10 sesiones de aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*), se iniciaba a las 8:00 horas y se retiraban los difusores una hora posterior. Durante la clase los estudiantes se mantenían más participativos, y expresiones faciales más emotivas, incluso expresaban que el aroma del aceite esencial era muy agradable y que se mantenga durante las dos horas de clase, sin embargo, se les expreso que, por finalidades del proyecto, la saturación del ambiente con la Lavanda solo podría durar 60 minutos para poder evaluar de manera correcta la eficacia de su utilización como antiestrés (ver diagrama 2).

Posterior a la aplicación de las sesiones de aromaterapia fue aplicado nuevamente la escala de estrés percibido y se determinó que la aromaterapia si fue efectiva para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.

Diagrama 2. Proceso de implementación de aromaterapia con los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UMT, Tizimín, Yucatán.



Elaboró: Chan-Santiago J., 2023.

5.2. Evaluación

El total de participantes fue de 24 estudiantes que cursaban el tercer semestre de la Licenciatura en enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín, de los cuales el 54.2% (13) son del género masculino y el 45.8% (11) femenino. La media de la edad fue de 20.62

En la tabla 1 se aprecia que posterior a la intervención con la aromaterapia, el nivel de estrés severo que predominaba previo a la intervención disminuyó en un 45.5%.

Tabla 1. Comparación de los niveles de estrés previo y posterior a la intervención.

| Nivel de estrés | Preintervención fr (%) | Postintervención fr (%) |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|
| Leve | 3 (12.5) | 13 (54.2) |
| Moderado | 6 (25) | 7 (29.2) |
| Severo | 15 (62.5) | 4 (16.7) |
| Total | 24 (100) | 24 (100) |

Nota: fr=frecuencia; %=porcentaje.

Fuente: Datos obtenidos de los resultados de la escala de estrés percibido.

Con respecto al nivel de estrés previo a la intervención, tanto en hombres como en mujeres predominó el nivel de estrés severo con un 33.3% (8 estudiantes) y 29.2% (7 estudiantes) respectivamente. Posterior a la aromaterapia los niveles de estrés disminuyeron, el 29.2% de los hombres presento nivel de estrés leve al igual que el 25% de las (ver tabla 2)

Tabla 2. Comparación de los niveles de estrés previo y posterior a la intervención con respecto al sexo

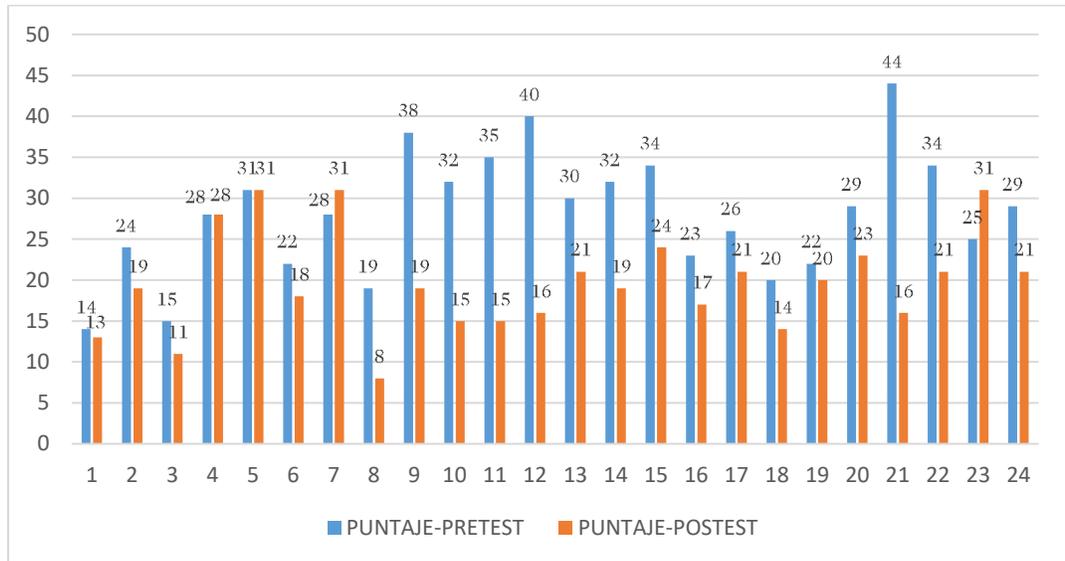
| Nivel de estrés | Preintervención fr (%) | | Postintervención fr (%) | |
|-----------------|------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres |
| Leve | 1 (4.2) | 2 (8.3) | 7 (29.2) | 6 (25) |
| Moderado | 4 (16.6) | 2 (8.3) | 3 (12.5) | 4 (16.7) |
| Severo | 8 (33.3) | 7 (29.2) | 3 (12.5) | 1 (4.7) |
| Subtotal | 13 (54.2) | 11 (45.8) | 13 (54.2) | 11 (45.8) |
| Total | 24 (100) | | 24 (100) | |

Nota: fr=frecuencia; %=porcentaje.

Fuente: Datos obtenidos de los resultados de la escala de estrés percibido.

En la gráfica 1 se presenta la comparación de los puntajes previo y posterior a la intervención de los 24 estudiantes, donde se aprecia que en el 83.4% disminuyó el puntaje de estrés, en el 8.3% se mantuvo y en el 8.3% aumento.

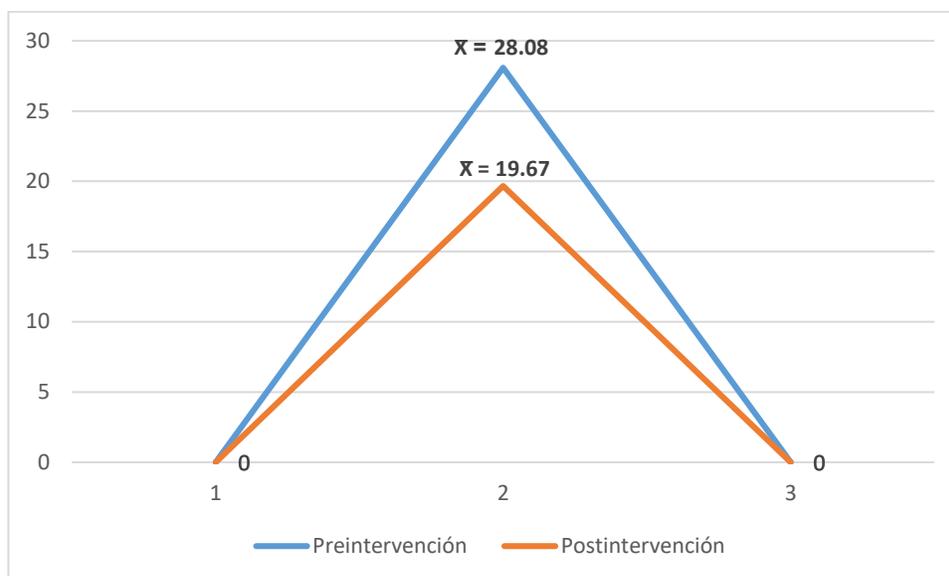
Gráfica 1. Comparación de los puntajes de estrés previo y posterior a la intervención



Fuente: Datos obtenidos de los resultados de la escala de estrés percibido.

En la gráfica 2 se aprecia la comparación de las medias de los puntajes previo y posterior a la intervención.

Grafica 2. Comparación de las medias de los puntajes obtenidos previo y posterior a la intervención



Nota: \bar{x} =media.

Fuente: Medias obtenidas de los resultados de la escala de estrés percibido.

Kanako Sazawa, et al., en su estudio sobre efectos de la aromaterapia nocturna de lavanda sobre el estado de ánimo y los índices fisiológicos de estrés en mujeres jóvenes sanas, identificaron que los parches para la piel con aroma de lavanda mejoraron el estado de ánimo negativo asociado con la fatiga, el estrés y la ansiedad (22), esto concuerda con el presente estudio donde se vio la disminución del estrés con aceite esencial de lavanda utilizando difusores.

Los beneficios de respirar Lavanda angustifolia como aceite esencial son evidentes con los resultados obtenidos de este proyecto y como lo describe Ya Hui Chung, et al., en su estudio sobre los efectos relajantes de la lavanda donde lograron disminuir el estrés de personas adultas que realizan trabajo de hortalizas (23).

5.3. Ventajas y limitaciones

Las principales ventajas de la implementación del proyecto fueron:

- Se disminuyó el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la UMT.
- Se logró la vinculación con el proyecto de salud integral de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería.
- Con la aromaterapia utilizando el aceite esencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) se logró resultados a corto plazo, por lo que se pretende seguir implementando las sesiones con los estudiantes de los demás semestres de la Licenciatura en enfermería de la UMT.
- La aromaterapia fue de bajo costo y fácil aplicación
- Hubo buena aceptación y participación por parte de los estudiantes
- Mejoro la iniciativa y escucha activa de los estudiantes durante las sesiones de clase.

Las principales limitaciones durante la implementación del proyecto se presentan en la tabla 3.

Tabla 3. Principales limitaciones de la implementación de la aromaterapia

| Limitaciones | Solución implementada |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temperatura ambiental calurosa, que incomodaba a los estudiantes. | Se optó por solicitar un aula con aire acondicionado. |
| No se disponía de difusores con capacidad de 300 o 500 mL | Se consiguió difusores con capacidad de 130 mL, con duración de aromaterapia de 6 horas, lo que permitió con eficacia implementar cada sesión. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No se tenía programación de clase con los estudiantes dos días de la semana. | Se solicitó autorización para implementar la sesión con el docente programado en el horario de implementación. |
| Por el periodo vacacional no se aplicó impreso la encuesta de satisfacción del proyecto. | Se optó por la evaluación de satisfacción mediante un formulario electrónico. |

VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La implementación de la aromaterapia con 5 gotas de aceite esencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) diluido en 100 mL de agua estéril es eficaz para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en enfermería de la UMT. Por lo anterior se concluye que se logró el objetivo general del proyecto mismo que con la evidencia generada aporta conocimiento a la disciplina de Enfermería que se enfoca en la Salud Mental, puesto que como terapia alternativa es eficaz para disminuir el estrés. Así mismo la duración de 60 minutos planificado para las 10 sesiones fue suficiente para lograr el objetivo.

La escala utilizada para medir el nivel de estrés fue de fácil comprensión y no generó dudas al momento de la recolección de los datos, lo que permitió obtener información confiable del estrés percibido de los estudiantes.

Se recomienda para mejorar la intervención con aromaterapia lo siguiente:

- Utilizar un aceite esencial diferente a la Lavanda con otro grupo de clase, para determinar con más precisión la efectividad.
- Utilizar diferentes concentraciones para comparar resultados.
- Ampliar el número de sesiones para obtener resultados a largo plazo.
- Mantener una infraestructura idónea que permita comodidad durante la aromaterapia.
- Utilizar un diario reflexivo en la cual los estudiantes anoten sus experiencias diarias y tener un mejor control individualizado.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INEGI. México en cifras-Yucatán. [Internet]. (Consultado el 18 de febrero del 2023). Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=07000031#collapse-Indicadores>
2. INEGI. México en cifras-Tizimín, Yucatán. [Internet]. (Consultado el 18 de febrero del 2023). Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=07000031#collapse-Indicadores>
3. Gobierno de México-Secretaria de Educación Pública (SEP). Sistema Educativo Nacional. 2015. [Internet]. (Consultado el 25 de abril del 2023). Disponible en: <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional>
4. Universidad autónoma de Yucatán. Página Web de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín. Disponible en: <https://www.tizimin.uady.mx/planestudio.php>
5. UADY. Reglamento del personal académico. 2014. [Internet]. (Consultado el 13 de marzo del 2023). Disponible en: <https://www.abogadogeneral.uady.mx/documentos/RPA%2017.02.17%20FINALpublicado.pdf>
6. Valdez López Yenisel Carolina, et al. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enferm. glob.* [Internet]. 2022 [citado 2023 Mar 07]; 21(65): 248-270. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248&lng=es. Epub 28-Mar-2022. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>.
7. Patlán Pérez Juana. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud, Barranquilla* [Internet]. 2019 Abr [citado 2023 marzo 07]; 35(1): 156-

184. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156&lng=en.
8. Otero-Marrugo G, Carriazo-Sampayo G, Tamara-Oliver S, Lacayo-Lepesqueur MK, Torres-Barrios G, Pájaro-Castro N. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med* 2020; 34(1): 40-52.
9. Ghavami T, Kazeminia M, Rajati F. The effect of lavender on stress in individuals: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2022 Sep;68:102832. doi: 10.1016/j.ctim.2022.102832. Epub 2022 Apr 13. PMID: 35429599.
10. Mónica Mena Roa. 2020, un año récord de estrés para los trabajadores de todo el mundo. 2021. [internet]. (Consultado el 25 de abril del 2023). Disponible en:
<https://es.statista.com/grafico/26338/porcentaje-de-empleados-que-aseguran-haber-experimentado-estres-durante-gran-parte-del-dia-anterior/>
11. Boletín UNAM-DGCS-305-Ciudad Universitaria. Los Mexicanos, los más estresados del mundo. 2022. [internet]. (Consultado el 25 de abril del 2023). Disponible en:
https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_305.html
12. Gobierno de México-IMSS. Estrés laboral. [internet]. (Consultado el 25 de abril del 2023). Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
13. INEGI. Encuesta Nacional De Bienestar Autorreportado (ENBIARE). 2021. [Internet]. (Consultado el 25 de abril del 2023). Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf

14. Cassaretto-, Mónica; Vilela-, Patty y Gamarra-, Lorena. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *liber*. [online]. 2021, vol.27, n.2 [citado 2023-03-08], e482. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso>. Epub 06-Sep-2021. ISSN 1729-4827. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>.
15. Rafique N, Al-Asoom LI, Latif R, Al Sunni A, Wasi S. Comparación de los niveles de estrés psicológico y sus factores inductores entre estudiantes de medicina. 2019 Noviembre 29;14(6):488-494. doi: 10.1016/j.jtumed.2019.11.002. PMID: 31908635; PMCID: PMC6940666.
16. Ortiz, Silvia & Bosch, Elvira & Rivas, Solymar & Ávila, Claudia & Jaimes, Aurora & Ruisánchez, Arturo. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación en Educación Médica*. 30. 9-17. 10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764.
17. Soria-Guerra Fabio, Tárraga-Marcos M^a Loreto, Madrona-Marcos Fátima, Romero-de Ávila Mario, Tárraga-López Pedro J. Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *JONNPR* [Internet]. 2021 [citado 2023 Ago 26]; 6(10): 1308-1321. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021001001308&lng=es. Epub 23-Ene-2023. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4063>.
18. Porras-Caballero, Frida Carmina; Rosales Sanchez, Karen Paola; Medellín Navarro, Diana Victoria Y Sanchez Jauregui, Daniela Fernanda. Aplicación de técnicas de relajación en pacientes preoperatorios, hospitalizados y sus cuidadores. *Dilemas contemp. educ. política valores* [online]. 2020, vol.8, n.spe5 [citado 2023-08-26],

00015. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902020000800015&lng=es&nrm=iso. Epub 28-Ene-2021. ISSN 2007-7890. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2492>.
19. Gualotuña Begay Ludwin Alexander, Sandoval Jaramillo María Lorena. Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. Rev Podium [Internet]. 2022 Ago [citado 2023 Ago 25] ; 17(2): 513-526. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200513&lng=es. Epub 06-Ago-2022.
20. Leonangeli S, et al. Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19. Rev Colomb Psiquiat. 2022. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
21. Chen MC, Fang SH, Fang L. Los efectos de la aromaterapia en el alivio de los síntomas relacionados con el estrés laboral entre las enfermeras. Int J Práctica de enfermería. 2015;21(1):87-93. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12229>
22. Sazawa K, Kawada S, Ogawa Y. Effects of nighttime lavender aromatherapy on mood and physiological indices of stress in healthy young females. J Phys Ther Sci. 2022 Jul;34(7):503-508. doi: 10.1589/jpts.34.503. Epub 2022 Jul 1. PMID: 35784602; PMCID: PMC9246409.
23. Chung YH, Chen SJ, Lee CL, Wu CW, Chang YS. Relaxing Effects of Breathing *Pseudotsuga menziesii* and *Lavandula angustifolia* Essential Oils on Psychophysiological Status in Older Adults. Int J Environ Res Public Health. 2022 Nov 18;19(22):15251. doi: 10.3390/ijerph192215251. PMID: 36429972; PMCID: PMC9690885.
24. Ghaderi F, Solhjoui N. The effects of lavender aromatherapy on stress and pain perception in children during dental treatment: A randomized

- clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 Aug;40:101182. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101182. Epub 2020 Apr 28. PMID: 32891272.
25. Avello M, Pastene E, Fernández P, Vargas P, Rioseco M, Libante P, Castillo C, Monsalve C, Guíñez B, , Inzunza P. Efectos de la Aromaterapia en el Servicio Medicina del Hospital las Higueras, Talcahuano Chile. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas* [Internet]. 2006;5(4):84-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85650406>
26. Jennifer Paz Paz Rhind. *Aromatherapeutic Blending: Essential Oils in Synergy*. Editorial Jessica Kingsley. 2015. [Internet]. Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=5Ck0rgEACAAJ>
27. M.A. Torres-Lagunas, et al. Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*. 2015;12(3):122-133. [Internet]. (Consultado el 26 de abril del 2023). Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/207006/130-manuscrito-anonimo-1851-1-10-20190628.pdf#:~:text=PSS%2D14%20\(estr%C3%A9s\),social%20\(AFA%2DR15\)](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/207006/130-manuscrito-anonimo-1851-1-10-20190628.pdf#:~:text=PSS%2D14%20(estr%C3%A9s),social%20(AFA%2DR15)).

8.2. Apéndice 2. Presentación en PPT del proyecto

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Proyecto de Intervención:
Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para
disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer
semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad
Multidisciplinaria Tizimin

Presenta
I.E. Juan Manuel Chan Santiago

Tutora
DCE. María de Lourdes García Campos

Cobya, Gto., abril del 2023

INTRODUCCIÓN

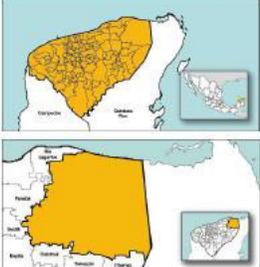
El estrés es cualquier situación que pone en alerta al cuerpo.

1. Análisis situacional.
2. Problemática seleccionada.
3. Proyecto de intervención.
4. Gestión del proyecto.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL



Ubicación geográfica de Tizimin



Fuente: Mapa - INEGI, Marco Geográfico.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL



Sistema Educativo Nacional (SEN):

La Unidad Multidisciplinaria Tizimin se ubica en el tipo superior del SEN, donde se oferta la Licenciatura en enfermería.



- 16 aulas de clase con capacidad de entre 25 y 35 estudiantes por aula.
- 1 biblioteca multidisciplinaria.
- 2 centros de cómputo.
- 1 centro de atención al estudiante.
- 1 oficina de psicología.
- 1 auditorio.
- 1 unidad central administrativa.

Fuente: Mapa - Página Web de la UMT.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL



Estructura organizacional



Fuente: Página Web de la UMT.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL



Problemática general

La prevalencia global de estrés después de la pandemia de Covid-19 es del 29.6% en la población general (1).

State of the Global Workplace 2021 Report: El 43% de los encuestados en más de cien países aseguraron haber experimentado estrés durante gran parte del día anterior (2).

Según la Bolsa de Trabajo en México, en 2019 el estrés crónico en los centros laborales afectó a más de 40% de sus integrantes; en 2021 se incrementó a 63% (3).

El IMSS menciona que el 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos (4).

1. Slavich T, Kessler RC, Ruffalo T. The effect of COVID-19 stress on individuals' health-related quality of life. *Psychiatry*. 2021;84(1):10-20. doi: 10.1177/00332909211026866.
2. World Economic Forum. State of the Global Workplace 2021 Report. Available at: <https://www.weforum.org/reports/state-of-the-global-workplace-2021-report>.
3. Bolsa de Trabajo en México. Estrés crónico en los centros laborales. Available at: <https://www.bolsa-trabajo.com.mx/estrés-crónico-en-los-centros-laborales>.
4. IMSS. Estrés laboral. Available at: <https://www.imss.gob.mx/estrés-laboral>.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL

Problemática general

Según el INEGI, Yucatán ocupa el sexto lugar entre los estados con mayores problemas de ansiedad y estrés entre la población. El 64% de las mujeres reportó esta condición, en comparación con el 47% de los hombres, siendo, la media nacional registrada del 56% (5).

El estrés es un problema que afecta la esfera biopsicosocial de las personas, que de no tener mecanismos de afrontamiento generaría complicaciones graves como lo es el suicidio.

© 2020. Universidad Nacional De Ciencias Administrativas (UNACOA). Todos los derechos reservados. Última actualización: 2020. Distribuido en PDF por el autor. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad. Diseñado por: [illegible]

I. ANÁLISIS SITUACIONAL

Prioridades

Con base en la problemática general se determinó los siguientes temas prioritarios:

- Existe estrés en los estudiantes de todos los semestres de la Licenciatura en enfermería.
- Existe ansiedad en los estudiantes de todos los semestres de la Licenciatura en enfermería, muy notado durante las evaluaciones y durante las prácticas y devolutivos de cuidados de enfermería en el Laboratorio de habilidades.
- Existe estrés laboral en los profesores de tiempo completo.



III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Enunciado:

Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimin.

Objetivo general:

Disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimin.

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Objetivos específicos

- Describir las características de identificación de los estudiantes con estrés.
- Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE previo a la intervención.
- Implementar terapia de aromaterapia con Lavanda para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE de la UMT.
- Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de tercer semestre de la LE posterior a la intervención.

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Justificación

- El aceite esencial de lavanda estimula los receptores del bulbo olfativo y transmite el mensaje olfativo al sistema límbico, el cual es el centro sensorial del cerebro que puede secretar encefalina, endorfinas y serotonina en respuesta al estrés y crear una sensación de relajación (6).

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Justificación | |
| Autor y estudio | Resultados |
| Miao-Chuan Chen, et al. Efectos de la aromaterapia en el alivio de los síntomas relacionados con el estrés laboral entre las enfermeras. | Reducción estadísticamente significativa en los niveles de estrés a partir del tercer día de exposición por inhalación de aceite esencial a una concentración del 3% durante el proceso de trabajo (1). |
| Tina Ghavami, et al. Revisión sistemática y metanálisis sobre el efecto de la lavanda sobre el estrés en las personas. | Los resultados del análisis de subgrupos basados en la población de estudio mostraron que el mayor efecto de la lavanda está en el grupo de estudiantes (7). |

1. Miao-Chuan Chen, et al. The Effect of Lavender on Stress in Individuals: A Systematic Review and Meta-analysis. Complement Ther Med. 2022; 100:105922. doi:10.1016/j.ctim.2022.105922. Epub 2022 Aug 18. PMID: 36008916

7. Ghavami T, et al. Lavender essential oil intervention on stress reduction in students: A meta-analysis. Complement Ther Med. 2022; 100:105922. doi:10.1016/j.ctim.2022.105922. Epub 2022 Aug 18. PMID: 36008916

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plan de acción: Implementación | |
| Proceso | Indicadores |
| • Invitación a participar | • Guía de observación. • Informe de seguimiento. • Lista de asistencia. • Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS). |
| • Descartar alergia | |
| • Medir el nivel de estrés preintervención | |
| • La administración de la lavanda será por vía inhalatoria, utilizando difusores ambientales eléctricos. | |
| • Se saturará el ambiente por 60 minutos con 5 gotas equivalente a 2.5 mL de aceite de lavanda. Los difusores se ubicarán en dos puntos del aula (8, 9). | |
| • Sesiones de 60 min. durante 4 semanas. | |
| • En caso de reacciones, referir al consultorio médico de la UUIS. | |
| • Medición postintervención | |

8. Janda B, Pedraza R, Fernández P, Vargas P, Flores M, López P, Orellana C, Sánchez C, Suárez R, Torres P. Efectos de la aromaterapia en el estrés percibido en enfermeras. Complement Ther Med. 2022; 100:105922. doi:10.1016/j.ctim.2022.105922. Epub 2022 Aug 18. PMID: 36008916

9. Janda B, Pedraza R, Fernández P, Vargas P, Flores M, López P, Orellana C, Sánchez C, Suárez R, Torres P. Efectos de la aromaterapia en el estrés percibido en enfermeras. Complement Ther Med. 2022; 100:105922. doi:10.1016/j.ctim.2022.105922. Epub 2022 Aug 18. PMID: 36008916

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recurso humano | |
| Personal | Funciones |
| LE. Juan Manuel Chan Santiago | • Autor del proyecto. • Aplicar las actividades del proyecto. • Realizar informes. • Analizar datos. |
| D.C.E. Lourdes García | • Responsable del proyecto. • Emitir sugerencias para mejorar el proyecto. |
| M.C.E. Elisa Rosas | • Emitir sugerencias para mejorar el proyecto. • Supervisar avances. |
| MCE. Roberth Amilcar Pool Góngora | • Autorizar y organizar las actividades docentes para la eficacia de la intervención. |
| Estudiantes de la Licenciatura en enfermería | • Participantes del proyecto |

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|----------|---------------|
| Presupuesto | | | | |
| Artículo | Unidad | Costo unitario | Cantidad | Costo total |
| Hojas en blanco | Paquete | \$220 | 2 | \$440 |
| Lapiceros | Paquete | \$75 | 3 | \$225 |
| Aceite esencial de lavanda al 100% | Frasco | \$150 | 4 | \$600 |
| Dispensores de esencia de 300 mL | Pieza | \$295 | 3 | \$885 |
| Copias | Pieza | \$0.50 | 80 | \$40 |
| Impresora BROTHER HL-L2300D Impresora láser monocromática con impresión dúplex | Pieza | \$2589 | 1 | \$2589 |
| Total | | | | \$4779 |

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Criterios de evaluación | |
| • Pertinencia: mejorar la calidad en los indicadores de la universidad y el bienestar de los estudiantes. | |
| • Viabilidad: se cuenta con las facilidades de tiempo y autorizaciones para el proyecto. | |
| • Originalidad: es innovador. | |
| • Vinculación: con el proyecto de salud integral, con la UUIS y el servicio de atención psicológica. | |
| • Aportación: mejorar los cuidados de promoción a la salud con énfasis en la salud mental y contribuir con el tercer objetivos del desarrollo sostenible. | |
| • Validación: el instrumento se encuentra validado en población mexicana. | |

| III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Criterios de evaluación | |
| • Evaluación de proceso: mediante una bitácora para comparar los objetivos alcanzados con el tiempo estipulado. | |
| • Evaluación sumativa: se realizará una base de datos en EXEL para comparar los resultados de los indicadores pre y postintervención. | |
| • Evaluación de impacto: se analizará los resultados postintervención, se espera que los niveles de estrés de los estudiantes estén en la siguiente categoría: 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado. Así mismo se empleará una escala de satisfacción del proyecto. | |

III. Gestión del proyecto 

Estrategias para la presentación y venta del proyecto

↓

- Presentación del proyecto a la secretaria académica y al coordinador de la Licenciatura en enfermería enfatizando los beneficios de aplicar la intervención como es mejorar la calidad y el rendimiento académico.
- Vincular la intervención con el proyecto de perfil de salud.
- Crear un comité de salud para dar seguimiento al proyecto.

III. Gestión del proyecto 

Estrategias para lograr el involucramiento

↓

- Entregar constancia de participación.
- Contar la participación como puntos extras en la asignatura libre.
- Contar como horas de asistencia en las actividades del perfil de salud, para evitar dobles participaciones.
- Otorgar un kit escolar al grupo.
- Convivio al finalizar las actividades del proyecto de intervención.

III. Gestión del proyecto 

Estrategias para vencer las resistencias

↓

- Motivar diarios al grupo de clase en la participación en el proyecto.
- En caso de inasistencias o días inhábiles, reprogramar las sesiones de intervención.
- Solicitar un aula alternativa en caso de fallas de infraestructura.
- Respetar los tiempos programados.

UNIVERSIDAD DE
GUAYAQUIL



Gracias

www.uglo.mx

8.3. Apéndice 3. Guía de observación

| No. de sesión | Observaciones |
|---------------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

8.4. Apéndice 4. Escala de estrés percibido aplicado

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería
Escala de estrés percibido

Nombre: _____

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

| Ítems | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido agobiado/a por algo que ha sucedido inesperadamente? | | | | | |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida? | | | | | |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | | | | | |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has afrontado exitosamente las preocupaciones diarias? | | | | | |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado con éxito los cambios importantes de tu vida? | | | | | |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has confiado en tu capacidad para manejar tus problemas personales? | | | | | |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van por buen camino? | | | | | |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no puedes sobrellevar todas las cosas que debes hacer? | | | | | |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar las irritaciones cotidianas? | | | | | |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que estás en tu mejor momento? | | | | | |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido enfado ante sucesos que escapan a tu control? | | | | | |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer? | | | | | |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma en que usas tu tiempo? | | | | | |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan de tal manera que no consigues superarlas? | | | | | |

Fuente: Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

IX. ANEXOS

9.1. Anexo 1. Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

| Ítems | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido agobiado/a por algo que ha sucedido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has afrontado exitosamente las preocupaciones diarias? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado con éxito los cambios importantes de tu vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has confiado en tu capacidad para manejar tus problemas personales? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van por buen camino? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no puedes sobrellevar todas las cosas que debes hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar las irritaciones cotidianas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que estás en tu mejor momento? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido enfado ante sucesos que escapan a tu control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma en que usas tu tiempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan de tal manera que no consigues superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fuente: Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

9.2. Anexo 2. Oficio de autorización del proyecto



UADY
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN



FACULTAD DE ENFERMERÍA
SECRETARÍA ACADÉMICA

OFICIO: 069/SAC/2023
Junio 23 del 2023

LE. Juan Manuel Chan Santiago
Presente.

En respuesta a la solicitud en la cual solicita autorización para la implementación del proyecto de intervención denominado **"Aromaterapia con Lavanda (*Lavandula Angustifolia*) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín"**, del 26 de junio al 30 de julio del presente año, le comunico que no existe inconveniente para llevar a cabo el proyecto.

Por la relevancia de la actividad le solicito comunicarse con el MCE. Roberth Amílcar Pool Góngora, Coordinador Académico de la UMT para la logística correspondiente a los horarios de clase de los estudiantes.

Sin más por el momento, reciba cordiales saludos.

Atentamente
"LUZ, CIENCIA Y VERDAD"


MIS. Laura Dioné Ortiz Gómez
Secretaria Académica



FACULTAD DE ENFERMERÍA
SECRETARÍA ACADÉMICA

C.c.p. MCE. Roberth Amílcar Pool Góngora- Coordinador académico de la LE., Unidad Multidisciplinaria Tizimín.
ccp. M.C.E. Elisa Rosas Cervantes-profesora titular de la UDA.
C.c.p. Archivo.



Campus de Ciencias
de la Salud



Calle 90 S/N entre 59 y 59-A espaldas del Hospital
O'Horán CP 97000, Mérida Yucatán, México



Tel. 9999 24.22.16, ext. 35112
www.enfermeria.uady.mx



9.3. Anexo 3. Constancia de cumplimiento del proyecto

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | UADY UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN | |
| | | FACULTAD DE ENFERMERÍA SECRETARÍA ACADÉMICA |
| Mérida, Yucatán, a 22 de agosto del 2023 Asunto: Constancia de cumplimiento | | |
| DRA. ISAURA ARREGUÍN ARREGUÍN Directora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías Campus Celaya Salvatierra Universidad de Guanajuato Presente | | |
| Quien suscribe, la Secretaria Académica de la Facultad de enfermería de la Universidad Autónoma de Yucatán, MIS. Laura Dioné Ortiz Gómez HACE CONSTAR que el LE. Juan Manuel Chan Santiago, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato desarrolló y concluyó el proyecto de intervención denominado "Aromaterapia con Lavanda (Lavándula angustifolia) para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín" en el cual fungieron como responsables académicos la DCE. María de Lourdes García Campos. | | |
| El proyecto tuvo como objetivo disminuir el nivel de estrés en los es estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín, mismo que se desarrolló durante el periodo del 03 al 14 de julio del 2023; dicho proyecto representa el trabajo de vinculación entre ambas instituciones. Se extiende la presente a petición del interesado, en la ciudad de Mérida, Yucatán a los veintidós días del mes de agosto del dos mil veintitrés. | | |
| Atentamente, "LUZ, CENCIA Y VERDAD" | | |
| | | |
| MIS. Laura Dioné Ortiz Gómez Secretaría Académica de la Facultad de enfermería de la Universidad Autónoma de Yucatán | | SECRETARÍA ACADÉMICA |
| c.c.p. M.C.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez. Coordinador del programa de Maestría en Ciencias de Enfermería | | |
| Campus de Ciencias de la Salud | Calle 90 S/N x 59 y 59 A Colonia Centro C.P. 97000 Mérida, Yucatán, México, espaldas del Hospital O'Horán | Tel. 9999 24.22.16, ext. 35112 www.enfermeria.uady.mx |