

VALORACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO CON LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN EL GRADO DE ENFERMERÍA

Shakira Kaknani Uttumchandani - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

Casta Quemada González - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

M^a Inmaculada López Leiva - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

Silvia García Mayor - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

Marina García Gámez - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

Ana Belén Ortega Ávila - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga

Celía Martí García - Dpto de Enfermería y Podología. Universidad de Málaga



Espacio para logotipos institucionales y/o redes sociales



Introducción / Marco teórico

El estrés se ha definido como "cualquier factor emocional, físico, social, económico u otro que requiera una respuesta o un cambio" (Glanze, Anderson y Anderson, 1990, p.121). Un factor estresante causa desgaste en el cuerpo y puede conducir a un agotamiento de los recursos emocionales y físicos. Su percepción desempeña un papel en la reacción de estrés. El estrés positivo puede motivar a una persona a desempeñarse a un nivel alto, mientras que el estrés negativo puede causar diversas condiciones de salud, como úlceras, presión arterial alta y dolores de cabeza (Behere, Yadav y Behere, 2011).

Los estudiantes universitarios están sometidos a diferentes fuentes de estrés que pueden generarles problemas de ansiedad. En concreto, el estrés derivado de sus prácticas clínicas: el contacto con el paciente, la familia y otros profesionales sanitarios, la intervención en situaciones de emergencia o los procesos fin de vida, pueden generar un estrés que el estudiante no sea capaz de gestionar.

Las técnicas de relajación parecen ser útiles en la reducción del estrés y la ansiedad. Estas técnicas pueden incluir intervenciones autoguiadas, como la relajación muscular y la respiración diafragmática. La relajación muscular progresiva (es decir, la contracción activa de los grupos musculares y la liberación progresiva) es una forma de relajación estudiada por Zargarzadeh y Shirazi (2014). Dicha técnica ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés y la ansiedad de los estudiantes de enfermería al enfrentarse a las ECOEs (Exámenes Clínicos Objetivos Estructurados) y a otros exámenes teóricos (Sharif, Dehbozorgi, Mani, Vossoughi, & Tavakoli, 2013).

Objetivos / Hipótesis



Figura 1: Inteligencia emocional

El objetivo de este proyecto es implementar un programa de afrontamiento a la ansiedad y disminución del estrés en estudiantes de enfermería, que les ayude en el desarrollo de competencias, transversales, beneficiosas tanto personal como laboralmente.

Metodología / Método

El proyecto constará de 2 fases que permitirán la evaluación y mejora de las actividades implementadas. La primera fase del Proyecto se realizará durante el curso académico 2017-2018. La segunda durante el curso 2018-2019. Se desarrollará en la titulación de Grado de Enfermería, concretamente en 3º curso, en las asignaturas de Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica I y II, en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Málaga (UMA). Estos mismos estudiantes, formarán parte de la segunda fase durante su paso por las asignaturas implicadas en 4º curso.

El proyecto combinará la relajación y el psicoeducación sobre la ansiedad en diferentes aspectos relacionados con el proceso educativo en el ámbito universitario, el trato con el paciente, familia y otros profesionales y, los aspectos comunicativos en diferentes escenarios.

Con esta metodología, pretendemos asegurar que, además de conocer instrumentos que los estudiantes podrán utilizar en su práctica profesional con pacientes, estos se impliquen activamente en revisar la eficacia de las actividades desarrolladas mediante tareas que realizarán en casa y autorregistros.

Las actividades prácticas a desarrollar se implementarán principalmente en los seminarios, con grupos pequeños de unos 10-15 estudiantes. Las clases teóricas servirán para el repaso de conceptos y el desarrollo de tareas prácticas aplicables a dicho contexto.

Además, se utilizará la Plataforma de Campus Virtual de la UMA para trabajar de forma no presencial con los alumnos mediante el uso foros. Se compartirá material específico, tareas para la realización autónoma fuera del aula y formularios de autoregistro.

Resultados



Figura 2: Fondo Internacional de garantías

Los resultados esperados de la implantación de este proyecto mejorarán el afrontamiento de los estudiantes ante situaciones cotidianas transversales al resto de asignaturas, tanto del trabajo en clase (exposiciones en clase, exámenes, participación en escenarios simulados), como en los centros sanitarios (enfrentamiento a situaciones urgentes, situaciones conflictivas, conspiración del silencio, etc.).

Conclusiones

Este proyecto pretende desarrollar competencias transversales que serán de utilidad para los estudiantes no sólo a lo largo de los diferentes cursos académicos, sino a lo largo de su vida personal y profesional. Además, podrán ser aplicables en otras asignaturas y titulaciones tanto de la UMA como de otras Universidades.



Figura 3: The Most Important Interview Question You Can Ask



EDUcación con TECnología: un compromiso social

Lleida, 24, 25 y 26 de octubre de 2018

REFERENCIAS FIGURAS

1.- Inteligencia emocional. <https://goo.gl/images/C4WM2N>.

2.- Fondo internacional de garantías.

<https://www.fng.gov.co/ES/Documentos%20%20Informes%20de%20gestin/Informe%20Gesti%C3%B3n%202013.pdf>

3.-The Most Important Interview Question You Can Ask. <https://goo.gl/images/RtAZES>



EDUcación con TECnología: un compromiso social

Lleida, 24, 25 y 26 de octubre de 2018

VALORACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO CON LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN EL GRADO DE ENFERMERÍA

Shakira Kaknani Uttumchandani – shakira@uma.es

Casta Quemada González - castaquem@gmail.com

M^a Inmaculada López Leiva – mainma@uma.es

Silvia García Mayor – sgmayor@uma.es

Marina García Gámez - magagadue@uma.es

Ana Belén Ortega Ávila - anaortavi@uma.es

Celia Martí García – celiamarti@uma.es