



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA AL PRÁCTICUM: DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

- Bonfill Accensi, Encarna¹
encarna.bonfill@urv.cat
- Sáez Vay, Florencia¹
flor.saez@urv.cat
- Martínez Segura, Estrella¹
estrella.martinez@urv.cat
- Granero Giner, Carolina Francisca¹
carolinafrancisca.granero@urv.cat
- Ferre Grau, Carme¹
carme.ferre@urv.cat
- Albacar Rioboo, Núria¹
nuria.albacar@urv.cat
- Monteso Curto, Pilar¹
mariapilar.monteso@urv.cat
- Mora López, Gerard¹
gerard.mora@urv.cat
- Romaguera Genís, Sara¹
sara.romaguera@urv.cat

(1) Universitat Rovira i Virgili
Facultat d'infermeria CTE
Avenida Remolins 13-15 43500 Tortosa



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

1. **RESUMEN:** Pretendemos dar a conocer el diseño de una intervención en una asignatura de prácticum de grado de enfermería, con el objetivo de dotar a los estudiantes de habilidades sociales y técnicas de afrontamiento en el entorno de sus prácticas. El diseño se ha realizado en el contexto de las prácticas en unidades de críticos de cuarto curso. La presentación del diseño de intervención forma parte de un proyecto bianual de innovación docente becado por el ICE de la URV.
2. **ABSTRACT:** We intend to present the design of an intervention in a practicum course in nursing degree, with the aim of equipping students social skills and coping techniques in their practice environment. The design is done in the context of the practices in critical care units in the fourth year. The presentation of the intervention design is part of a two-year project teaching innovation grant from the ICE of the URV.
3. **PALABRAS CLAVE:** Estudiantes de enfermería, prácticum, unidades de críticos, afrontamiento, intervención / **KEYWORDS:** Nursing students, practicum, critical units, coping, intervention.

4. DESARROLLO:

El diseño de la intervención se ha realizado a partir de los resultados extraídos de la fase diagnóstica del proyecto, dirigido a dotar a los estudiantes de habilidades sociales y técnicas de afrontamiento en el entorno de sus prácticas con el objetivo de disminuir la percepción de estrés en el contexto de las prácticas de críticos de cuarto curso.

a) Objetivos

Diseñar un programa de intervención en las prácticas, a partir del análisis donde se identifica el nivel de estrés y factores estresores previos al inicio de las prácticas. Se plantea una intervención con el objetivo de disminuir la percepción de estrés en el contexto de las prácticas en unidades de críticos de cuarto curso.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

b) Descripción del trabajo

La intervención consta de exposiciones teóricas dirigidas a paliar los factores del cuestionario KEZKAK que presentaban valores más elevados de estrés en la fase diagnóstica, relacionados con la falta de competencia y impotencia e incertidumbre, seguida de sesiones grupales donde el estudiante presentará casos reales donde se ha sentido mal y/o con dificultades.

El hecho de contar con experiencias similares como los de Zupiría y otros autores nos demuestran la finalidad terapéutica de estas sesiones, poder compartir experiencias motivo de estrés, espacios de desahogo, el sentirse aceptado por el grupo, sentir esperanza, la aceptación de limitaciones y el autoconocimiento entre otros, contribuye a darse cuenta que lo que a uno le ocurre no es singular y libera al estudiante de la ocultación y aislamiento, con la consiguiente descarga que ello genera al compartirlo, lo que proporciona un gran alivio y bienestar [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8].

La combinación de estas sesiones grupales con terapias de reducción de la actividad fisiológica, como enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de técnicas de relajación muscular, constituyen procedimientos muy útiles para afrontar el estrés que se genera en el entorno de las prácticas clínicas en unidades de críticos [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16].

La intervención constará de tres seminarios en cada ciclo de prácticas y se realizará al inicio a la tercera semana y al final de cada ciclo de prácticas clínicas en unidades de críticos, la duración de las prácticas es de cinco semanas por ciclo, durante los meses de enero a mayo, el número aproximado de alumnos será de 12 alumnos por ciclo.

Primer seminario de introducción a las prácticas clínicas en unidades de críticos.

De los resultados extraídos en la primera fase del proyecto hemos observado que los valores más elevados de estrés de los estudiantes, se presentaban en la falta de competencia e impotencia e incertidumbre que corresponden al Factor 1 y Factor 4 del cuestionario



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

KEZKAK. Por ello proponemos trabajar los ítems que forman parte de dichos factores con el propósito de disminuir el malestar que les genera las experiencias clínicas.

Con el primer seminario se pretende dar a conocer a los estudiantes que tipo de intervención nos proponemos, como se va a desarrollar la intervención, que competencias deben alcanzar, que actividades les ayudarán a alcanzarlas y como se evaluarán a lo largo de sus prácticas clínicas.

Cronograma del primer seminario

1ª Semana del ciclo de prácticas.

Primer día de prácticas:

Duración del seminario 4/ 5h.

- 1/2h Informar de los contenidos.
- 1h Cumplimentar el cuestionario KEZKAK [17] antes de ir a prácticas y cumplimentar un cuestionario de elaboración propia.
- 1h Trabajar en grupo reducido para que los estudiantes sean capaces de identificar sus puntos fuertes puntos débiles en el transcurso de las prácticas clínicas
- 1h Presentación al grupo de los resultados obtenidos, en la fase diagnóstica seguido de una exposición teórica sobre seguridad clínica y comunicación.
- Guía para practicar técnicas de relajación [18] [19] [20].
- 1/2h Informar de cómo debe recoger los datos para realizar la exposición de casos reales en el siguiente seminario.

Segundo seminario, sesión grupal en las prácticas clínicas en unidades de críticos.

Los estudiantes de enfermería manifiestan que el hecho de poder hablar de lo que les preocupa ya les produce cierto alivio y mejoran su sintomatología aumentando su realización personal.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

La planificación de sesiones grupales donde el estudiante puede exponer al grupo situaciones que ha sentido malestar, están basadas en experiencias previas realizadas en el entorno de las prácticas clínicas, resultando de gran ayuda en el desarrollo competente y saludable del estudiante. La finalidad de las sesiones grupales es que el estudiante aprenda a reconocerse ante situaciones que generan estrés y que identifiquen que estrategias de afrontamiento utiliza.

Como soporte a estas sesiones grupales se indicara a cada estudiante realizar una sesión de relajación con la finalidad de propiciar a la persona a controlar su propio nivel de activación, para obtener beneficios es recomendable la generalización de lo aprendido en las sesiones de relajación en el medio habitual de cada estudiante en sus actividades cotidianas, estos pueden utilizar estas técnicas antes de cualquier situación que les genere estrés [15].

Cronograma segundo seminario

3ª Semana del ciclo de prácticas:

Duración del seminario 2h / 3h.

- 2h Sesión grupal dirigida, cada estudiante hará una exposición sobre situaciones donde se ha sentido mal o con dificultades, tomando como referencia el ciclo de Gibbs [21].
- 1/2h Práctica de técnicas de relajación.

Tercer seminario, final de las prácticas clínicas en unidades de críticos.

Al finalizar las prácticas se volverá a administrar el cuestionario KEZKAK para identificar cómo afecta la realización de las mismas, si los factores iniciales que presentaban valores elevados de estrés se mantienen o van disminuyendo en el transcurso del tiempo y tras familiarizarse con el contexto y realización de las prácticas.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

Se valorará la satisfacción del estudiante sobre los recursos disponibles durante el programa intervención y la propia intervención lo que constituirá una valiosa información que nos permitirá realizar cambios en la planificación de la asignatura con la finalidad de ayudar al futuro profesional afrontar su futuro en óptimas condiciones.

Cronograma tercer seminario

5ª Semana del ciclo de prácticas.

Duración 1h 1/2h.

- 1/2h Cumplimentar el cuestionario KEZKAK.
- 1h Sesión grupal dirigida a valorar la realización de las prácticas.

Recursos disponibles del entorno virtual

Se ha elaborado una serie de recursos disponibles en el espacio de aprendizaje Moodle de la asignatura como un programa de soporte que pretende mostrar y documentar las técnicas más frecuentes en las unidades de críticos con el objetivo de ayudar al estudiante a resolver problemas relacionados con las técnicas, disponibles en el entorno virtual para cuando necesiten consultarlo.

- Bibliografía: recursos web, contenidos relacionados con las prácticas clínicas en unidades de críticos.
- Guías teóricas de los talleres de simulación.
- Audiovisual, la profesora explica secuencialmente los talleres de simulación.
- Guías para practicar técnicas de relajación.

Otros recursos:

- Estancia dotada de colchonetas para practicar la relajación muscular
- Equipo de música
- Registro para evaluar la práctica de relajación



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

c) Resultados y/o conclusiones

Con el diseño de esta intervención y una vez evaluada y analizada su implantación se pretende comprobar su impacto y efectividad, si este es positivo y ayuda a disminuir el nivel de estrés a los estudiantes y les ayuda a gestionar mejor los recursos de que disponen, entre ellos la gestión de las emociones y a largo plazo prevenir el burnout mejorando de esta manera el estado de salud actual y como futuros profesionales.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zupiria-Gorostidi X, Eizmendi-Garate I. Tutorización de prácticas clínicas en estudiantes de enfermería en grupos de supervisión de prácticas. UNIVEST Universitat de Girona, juny 2008
2. ZupiriaX.,Tazón P. Experiencias grupales con estudiantes de tercero de enfermería. Boletín de la APAG 1997; 6;18-20
3. Platzer H., Blake D.,Ashford D. An evaluation of process and outcomes from learning through reflective practice groups on a post-registration nursing course. Journal of advanced nursing 2000; 31:689-695
4. Ashmore R., Carver N. Clinical supervision in mental health nursing courses. British Journal of nursing 2000; 9:171-176
5. PlatzerH.,Blake D. Barriers to learning from reflection: a study of the use groupwork with post-registration nurses 2000; 31:1001-1008
6. Fabricius J. Learning to work with feeling-psychodynamic understanding and small group work with junior student nurses. Nurse EducationToday 1991; 11: 134-142
7. Vinogradov S., Yalom I.D. Guía breve de psicoterapia de grupo. Barcelona: Ediciones Paidós; 1996



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

8. Escoda. T. Estudio de la eficacia del entrenamiento en técnicas de relajación como estrategia para disminuir la ansiedad y la percepción de estrés ante las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería. Proyecto de investigación del Master en Ciencias de la Enfermería URV. 2008
9. Illán,I. ,Hurtado,A. ,Martin,J.C. 2004 Protocolo de Relajación. Murcia: Servicio Murciano de Salud
10. Blanco-Daza Monica. Influencia del tipo de unidad de rotación en el estrés de los alumnos de enfermería. Evidentia.2013 abr-jun;10(42)
11. Jiménez C, Navia-Orsorio PM, Díaz CV. Stress and heath in novice and experienced nursing students. J Adv Nurs. 2010;66(2): 442-455
12. Watson R, Gardiner E, Hogston R, Gibson H, Stimpson A, Wrate R, Deary I. A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. J Clin Nurs.2009; 18(2): 270-278
13. Chan CK,So WK, Fong DY. Hong Kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. J Prof Nurs.2009;48(1):17-23
14. Cabanach R, González P, Freire C. Afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombres y mujeres. Aula abierta.2009; 37(2):3-10.Disponible en http://www.uniovi.net/ICE/publicaciones/Aula_Abierta/numeros_anteriores/i12/03_Aula_Abierta_Vol.37_2_Diciembre_2009.pdf [Consultado el día 21 de enero 2014]
15. Carrillo IC, Esparza OA, Quiñones J, Montañez P. Predictores de estrés en estudiantes de post-básicos de enfermería. Revista Científica Electrónica de Psicología. 2009; 8:140-154. <https://www.google.es/webhp?hl=gl#hl=gl&q=Predictores+de+estr%C3%A9s+en+estudiantes+de+post-b%C3%A1sicos+de+enfermer%C3%ADa> . [Consultado el día 21 de enero 2014].



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

16. Benbunan B, Cruz F, Roa JM, Villaverde C, Benbunan BR. Afrontamiento del dolor y la muerte en estudiantes. Una propuesta de intervención. *Int J Clin Health Psychol*. 2007; 7(1):197-205
17. Zupiria X, Barandian M, Uranga MJ, Alberdi MJ. KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Gaceta sanitaria* 2003; 17(1):37-51
18. Badanta Romero, Bárbara; Castillo López, José Manuel. Efecto de técnicas de relajación sobre la ansiedad en adultos mayores de un centro de día en Sevilla. *Evidentia*. 2012 oct-dic; 9(40)
19. Gómez Sánchez Rosario, Gómez Díaz Magdalena, Gómez Sánchez Remedios. *Manual de Atención Psicosocial*
20. Navea Martín, Ana. Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. *Rev Presencia* 2012 ene-jun, 8(15). Disponible en <http://www.index-f.com/presencia/n15/p7855php> consultado el 26 de septiembre de 2013
21. Gibbs Graham. *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Ed. Further Education Unit; 1988