

Propuesta para el manejo de la ansiedad en el estudiante de enfermería: Protocolo del estudio.

Tipo de comunicación / Submission type:

comunicación oral | oral communication

Summary (up to 150 words)

Nursing students, in addition to having work stress and academic activities, are exposed to other sources of stress that can generate anxiety problems: contact with the patient, family and other health services, intervention in situations or processes end of life, can generate a stress that the student is not able to manage.

The objective of this project is to implement a program of coping with anxiety in this group, which helps them in the development of transversal competences, beneficial both personally and professionally. Mainly intrapersonal and interpersonal intelligence will be treated throughout different activities to be developed in several 3rd and 4th career subjects.

It is expected to achieve a decrease in student anxiety.

This program may be extended to other degrees and university centers.

Keywords: anxiety; stress; nursing students

Resumen (máximo 150 palabras)

Los estudiantes de enfermería, además de al estrés propio del ritmo universitario y las actividades académicas, están expuestos a otras fuentes de estrés que pueden generarles problemas de ansiedad: 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.

El objetivo de este proyecto es implementar un programa de afrontamiento a la ansiedad en este colectivo, que les ayude en el desarrollo de competencias transversales, beneficiosas tanto

personal como laboralmente. Principalmente se tratarán la inteligencia intrapersonal e interpersonal a lo largo de diferentes actividades a desarrollar en varias asignaturas de 3º y 4º de carrera.

Se espera conseguir una disminución de la ansiedad del alumnado.

Este programa podrá hacerse extensivo a otras titulaciones y centros universitarios.

Palabras clave: Ansiedad; Estrés; Estudiantes de enfermería.

Introducción / Introduction

Los estudiantes de enfermería se enfrentan a múltiples fuentes estresantes. Las fuentes clínicas más comunes de estrés son "demandas académicas, relaciones en el entorno clínico y cuidado de pacientes y familias" (Alzayyat & Al-Gamal, 2014, p.412). El desarrollo de habilidades clínicas efectivas es crucial para la preparación de profesionales de la salud, incluyendo estudiantes de enfermería, para las experiencias del mundo real, asegurando la práctica clínica segura (Cantrell, Meyer, & Mosack, 2017).

La evaluación de las habilidades prácticas y la competencia clínica requerida en los planes de estudios de educación de la salud a menudo se produce en simulaciones de escenarios del mundo real, utilizando Exámenes Clínicos Objetivos Estructurados (ECOEs).

La fiabilidad y validez de la ECOE como herramienta de evaluación de las competencias clínicas ha sido ampliamente estudiada (Al-Osail et al., 2015, Setyonugroho et al., 2016). No obstante, los estudiantes las reconocen como un proceso muy estresante. Los altos niveles de estrés pueden dificultar la capacidad de los estudiantes para demostrar efectivamente su capacidad clínica (Quinn & Peters, 2017), lo que afecta negativamente el rendimiento y el aprendizaje. Diversos estudios describieron el estrés percibido por los estudiantes durante la simulación como un ataque

de nervios, abrumador o embarazoso. Algunos estudiantes experimentaron mucha ansiedad y pánico (Walton, Chute, & Ball, 2011), que persistió incluso después de la simulación. Las fuentes de mayor ansiedad de simulación incluyeron la posibilidad de cometer un error, estar en la cámara, actuar delante del cuerpo docente y actuar frente a los compañeros.

La ansiedad relacionada con la ECOE se refiere específicamente a los efectos de la ansiedad sobre la concentración y el rendimiento del estudiante antes del examen, cuando la ansiedad obstaculiza la preparación del examen (Powell, 2004) y al completar un examen. Entre el 50% y el 100% de los estudiantes de enfermería han demostrado experimentar ansiedad por sentirse examinados (Røykenes, Smith, & Larsen, 2014). La depresión, las malas habilidades de estudio, las demandas competitivas, la inestabilidad emocional, el estrés crónico percibido y el autoconcepto de capacidad académica del alumno son determinantes de la ansiedad de los estudiantes de enfermería (Augner, 2015).

Las técnicas de relajación parecen ser útiles en la reducción de la ansiedad de prueba. Estas técnicas pueden incluir intervenciones autoguiadas, como la relajación muscular y la respiración diafragmática. La relajación muscular ha demostrado ser efectiva en la reducción de ansiedad de los estudiantes de enfermería al enfrentarse a las ECOEs y a otros exámenes teóricos (Sharif, Dehbozorgi, Mani, Vossoughi, & Tavakoli, 2013).

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

Metodología / Material and Methods

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 la 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.

La parte psicoeducativa consistirá en ofrecer información sobre la ansiedad, factores o fuentes que la originan y empeoran (cognitivos, conductuales, interpersonales, intrapersonales, etc.). Además de lo visto en clase, se les facilitará información por escrito, en forma de guías de autoayuda y documentos para lectura y consulta autónoma. La relajación se desarrollará con diferentes técnicas, incluyendo el entrenamiento con relajación progresiva de Jacobson, el cual ha mostrado eficacia constante y significativa en la reducción de la ansiedad.

Se trabajarán las relaciones intra- e interpersonales (parte del concepto de inteligencia emocional), técnicas de comunicación (verbal y no verbal), resolución de conflictos, potenciación de autonomía y autoestima, manejo de situaciones estresantes (actuación en escenarios clínicos simulados, exámenes, atención en urgencias o el final de la vida, etc.).

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 autorregistro.

El uso de las diferentes dinámicas, espacios y recursos pretende facilitar el aprendizaje, mejorar los resultados y promover la interacción profesor-alumno, permitiendo el seguimiento y evaluación del trabajo desarrollado de manera más eficiente.

Resultados / Results

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.).

Discusión / Discussion

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.

Bibliografía / References

Al-Osail, A. M., Al-Sheikh, M. H., Al-Osail, E. M., Al-Ghamdi, M. A., Al-Hawas, A. M., Al-Bahussain, A. S., & Al-Dajani, A. A. (2015). Is Cronbach's alpha sufficient for assessing the reliability of the OSCE for an internal medicine course? *BMC Research Notes*, 8. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1533-x>

Alzayyat, A., & Al-Gamal, E. (2014). A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. *International Nursing Review*, 61(3), 406-415. <https://doi.org/10.1111/inr.12114>

Augner, C. (2015). Depressive symptoms and perceived chronic stress predict test anxiety in nursing students. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 6(3), 291-297. <https://doi.org/10.15452/CEJNM.2015.06.0018>

Cantrell, M. L., Meyer, S. L., & Mosack, V. (2017). Effects of Simulation on Nursing Student Stress: An Integrative Review. *Journal of Nursing Education; Thorofare*, 56(3), 139-144. <https://doi.org/http://0-dx.doi.org.jabega.uma.es/10.3928/01484834-20170222-04>

Powell, D. H. (2004). Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 853-865. <https://doi.org/10.1002/jclp.20043>

Quinn, B. L., & Peters, A. (2017). Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review. *Journal of Nursing Education*, 56(3), 145-151. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170222-05>

Røykenes, K., Smith, K., & Larsen, T. M. B. (2014). 'It is the situation that makes it difficult': Experiences of nursing students faced with a high-stakes drug calculation test. *Nurse Education in Practice*, 14(4), 350-356. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.01.004>

Setyonugroho, W., Kropmans, T., Kennedy, K. M., Stewart, B., & van Dalen, (2016). Calibration of communication skills items in OSCE checklists according to the MAAS-Global. *Patient Education and Counseling*, 99(1), 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.001>

Sharif, F., Dehbozorgi, R., Mani, A., Vossoughi, M., & Tavakoli, P. (2013). The effect of guided reflection on test anxiety in nursing students. *Nursing and Midwifery Studies*, 2(3), 16-20.

Walton, J., Chute, E., & Ball, L. (2011). Negotiating the role of the professional nurse: The pedagogy of simulation: a grounded theory study. *Journal of Professional Nursing: Official Journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 27(5), 299-310. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2011.04.005>