



Nivel de satisfacción de los alumnos de enfermería ante un programa de control de la ansiedad y el estrés.

MARINA GARCIA GAMEZ; SILVIA GARCÍA MAYOR; MARIA INMACULADA LOPEZ LEIVA; CELIA MARTÍ GARCÍA

Universidad de Málaga

INTRODUCCIÓN:

Los estudiantes universitarios están sometidos a diferentes fuentes de estrés que pueden generar problemas de ansiedad. La relajación muscular guiada de Jacobson puede ser una buena herramienta para su manejo.

OBJETIVOS:

Evaluar la satisfacción con sesiones de relajación guiada en estudiantes de enfermería.

MÉTODOS

Sujetos: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Málaga de tercer y cuarto curso durante los cursos académicos 2017-2018 y 2018-2019.

Instrumentos: Cuestionario satisfacción elaborado AdHoc.

Procedimiento: Tras la implantación de un programa de manejo de ansiedad, se realizaron 4 sesiones guiadas combinadas con sesiones auto-guiadas, para las cuales se proporcionó material audiovisual online.

RESULTADOS:

315 estudiantes (77,1% mujeres) con una edad media de 22,45 \pm 5,89 años.

El primer curso, los alumnos reportaron un nivel de relajación de 7,26 (\pm 2,07) sobre 10, considerando además, que el ejercicio había sido fácil de llevar a cabo (5,5 sobre 7). El 67% ya había practicado en casa las técnicas mostradas en clase gracias a los recursos proporcionados. Durante el segundo curso refirieron alcanzar un grado de relajación de 7,56 (\pm 1,73) sobre 10. El grado de satisfacción fue de 4,06 (\pm 0,75) sobre 5.

RESULTADOS:

Los estudiantes consideraron que la información ofrecida sobre fuentes de ansiedad y relajación guiada fue suficiente y adecuada, valorada con un 5,71 (+-1,10) sobre 7 y el lenguaje comprensible en un 6,43 (+-0,85) sobre 7. El lugar de la práctica se consideró adecuado/muy adecuado en un 96,3% de los casos, considerando el 75% que la duración de la sesión era adecuada.

DISCUSIÓN/CONCLUSIONES :

La intervención de relajación guiada en alumnado de enfermería logró aumentar el grado de relajación. Los estudiantes se mostraron satisfechos con la actividad. Como limitación de este estudio destacamos que el resultado ha estado sujeto a la voluntariedad y compromiso de la realización de las actividades marcadas, así como conocimientos y experiencias previas individuales.