

# Disseny i creació d'una solució tecnològica interactiva per a la millora de l'estrès de l'estudiantat d'Infermeria durant l'inici de les pràctiques acadèmiques externes (PAE)

**Autors:** Mar López Ribalda i Verònica Gassó Gil

**Director:** Dr. Carlos Martínez Gaitero

Treball de Fi de Grau

---



*Centros universitarios adscritos a la*



*Treball de Final de Grau*

*Curs 2023-2024*

*4<sup>t</sup> Curs del Grau en Infermeria de TecnoCampus*



## Agraïments

En primer lloc ens agradaria expressar el nostre sincer agraïment al nostre director del treball de final de grau al Dr. Carlos Martínez Gaitero per la seva dedicació, constància i suport durant tots aquests mesos, ja que gràcies a la seva proposta hem pogut formar part del seu projecte 4D i ser un bon equip.

Gràcies a les nostres famílies per el suport incondicional durant tot aquest temps al grau i per la paciència en aquest últim tram del TFG i creure sempre en nostraltres i ser uns grans referents.

Agrair també al professorat del grau d'Infermeria que ens han transmès tots aquells coneixements necessaris per ser un bon professional d'infermeria i aportar-nos els valors ètics que hem implementat durant tots aquests anys.

Per últim, donar les gràcies a tot l'estudiantat que ha participat en aquest projecte i al professorat implicat per fer possible el nostre projecte.

## Índex

<b>Agraïments</b>	<b>3</b>
<b>Resum</b>	<b>5</b>
<b>Resumen</b>	<b>6</b>
<b>Abstract</b>	<b>7</b>
<b>Justificació de la proposta</b>	<b>8</b>
<b>1. Introducció, antecedents i estat actual de la situació</b>	<b>9</b>
1.1. Les pràctiques acadèmiques externes en el Grau en Infermeria	9
1.2. La rellevància del procés d'acollida i orientació en la pràctiques clíniques	10
1.3. Situació d'estrès durant els primers dies de pràctiques clíniques	11
1.4. Marc de referència de la proposta	12
	12
<b>2. Objectius</b>	<b>13</b>
<b>3. Material i Mètode</b>	<b>14</b>
3.1. Metodologia	14
3.2. Població diana a la que va dirigida la solució tecnològica	14
3.3. Descripció d'activitats i conjunt de procediments	14
Fase 1. Empatitzar (La definició de la necessitat i el problema)	14
Fase 2. Definir (Síntesis de resultats)	15
Fase 3. Idear (La definició de la innovació)	16
Fase 4. Prototipar (La materialització de la innovació)	16
Fase 5. Avaluació (Testeig)	17
<b>4. Resultats</b>	<b>18</b>
Fase 1. Empatitzar (La definició de la necessitat i el problema): Bibliografia, anàlisi dimensional i enquestes d'opinió	18
Fase 2. Definir (Síntesis de resultats)	20
Fase 3. Idear (La definició de la innovació)	31
Fase 4. Prototipar (La materialització de la innovació)	34
Fase 5. Avaluació (Testeig)	40
<b>5. Conclusions</b>	<b>41</b>
<b>6. Cronograma de la proposta</b>	<b>42</b>
<b>7. Pressupost de la proposta</b>	<b>43</b>
<b>8. Referències Bibliogràfiques</b>	<b>44</b>
<b>9. Annexos</b>	<b>48</b>

## Resum

**Introducció:** Infermeria és una professió que requereix de molta pràctica i resulta ser una eina necessària en el transcurs de l'aprenentatge, tot i que destaca per ser una de les més estressants a nivell mundial i és per això, que l'estrès acostuma a manifestar-se en l'estudiantat d'Infermeria que inicien el seu període de pràctiques acadèmiques externes que en alguns casos genera pressió i experiències psicològiques negatives, influint en el seu rendiment acadèmic. En aquesta proposta s'ha creat i dissenyat una solució tecnològica per tal de poder disminuir l'estrès previ i durant la realització de les pràctiques acadèmiques externes de l'estudiantat d'infermeria, per poder millorar així el seu aprenentatge durant la pràctica clínica.

**Objectiu:** Dissenyar una solució tecnològica de suport i orientació a l'inici de les pràctiques acadèmiques externes de l'estudiantat del Grau en Infermeria de Tecnocampus amb la finalitat de reduir l'estrès.

**Metodologia:** La metodologia utilitzada ha estat *Design Thinking*, centrada en la persona, basada a cercar noves solucions de manera creativa i innovadora per tal de poder solucionar el problema plantejat.

**Resultats:** Els resultats indiquen que el 70% de l'estudiantat d'Infermeria del TecnoCampus pateixen estrès en les PAE, principalment per falta d'experiència en l'àmbit clínic i factors relacionats amb l'entorn clínic com ara, el vincle de confiança amb la infermera clínica o equip.

**Conclusió:** Les conclusions suggereixen que la implementació d'un *Checklist* previ al inici de les pràctiques acadèmiques externes, és una eina útil per reduir els nivells d'estrès de l'estudiantat i afavorir l'experiència formativa i benestar emocional, degut a tota la informació que aporta en relació les PAE i acollida.

**Paraules clau:** Pràctiques acadèmiques externes (PAE), estudiantat, pràctiques clíniques, acollida, orientació, estrès en pràctiques acadèmiques externes, tutores acadèmiques, Checklist, Xatbot.

## Resumen

**Introducció:** Enfermería es una profesión que requiere de mucha práctica y resulta ser una herramienta necesaria en el transcurso del aprendizaje, aunque destaca ser una de las más estresantes a nivel mundial, y es por eso, que el estrés acostumbra a manifestarse en el estudiantado de enfermería que inician su periodo de prácticas académicas externas que en algunos casos genera presión y experiencias psicológicas negativas, influyendo en su rendimiento académico. En ésta propuesta se ha creado y diseñado una solución tecnológica para poder disminuir el estrés previo y durante la realización de las prácticas académicas externas del estudiantado de enfermería, para poder mejorar así su aprendizaje durante la práctica clínica.

**Objetivo:** Diseñar una solución tecnológica de soporte y orientación al inicio de las prácticas académicas externas del estudiantado del Grado en Enfermería de Tecnocampus con la finalidad de reducir el estrés.

**Metodología:** La metodología utilizada ha sido *Design Thinking*, centrada en la persona, basada en buscar nuevas soluciones de manera creativa e innovadora para poder solucionar el problema planteado.

**Resultados:** Los resultados indican que el 70% del estudiantado de Enfermería del TecnoCampus sufre estrés en las PAE, principalmente por falta de experiencia en el ámbito clínico y factores relacionados con el entorno clínico, como ahora, el vínculo de confianza con la enfermera clínica o equipo.

**Conclusión:** Las conclusiones sugieren que la implementación de un Checklist previo al inicio de las prácticas académicas externas, es una herramienta útil para reducir los niveles de estrés del estudiantado y favorecer la experiencia formativa y bienestar emocional, debido a toda la información que aporta en relación a las PAE y acogida.

**Palabras clave:** Prácticas académicas externas (PAE), estudiantado, prácticas clínicas, acogida, orientación, estrés en prácticas académicas externas, tutoras académicas, Checklist, Chatbot.

## Abstract

**Introduction:** Nursing is a profession that requires a lot of practice and proves to be a necessary tool in the course of learning. However, it stands out as one of the most stressful professions worldwide, which is why stress often manifests in nursing students who begin their period of external academic internships. This stress can generate pressure and negative psychological experiences, affecting their academic performance. In this proposal, a technological solution has been created and designed to reduce stress before and during the external academic internships of nursing students, aiming to improve their learning during clinical practice.

**Objective:** To design a technological solution for support and guidance at the beginning of the external academic internships for nursing students at Tecnocampus, with the aim of reducing stress.

**Methodology:** The methodology used was *Design Thinking*, centered on the person, based on seeking new solutions in a creative and innovative way to solve the presented problem.

**Results:** The results indicate that 70% of Tecnocampus nursing students experience stress during the internships, mainly due to the lack of experience in the clinical field and factors related to the clinical environment, such as the trust bond with the clinical nurse or team.

**Conclusion:** The conclusions suggest that the implementation of a checklist prior to the start of external academic internships is a useful tool to reduce stress levels in students and promote a positive training experience and emotional well-being, due to all the information it provides regarding the internships and welcome process.

**Keywords:** External academic internships (PAE), students, clinical practice, welcome process, guidance, stress in academic internships, academic tutors, checklist, chatbot.

## Justificació de la proposta

La professió d'Infermeria és una de les més estressants en comparació amb altres, i això és degut a factors propis de la infermeria com: el contingut de treball, el grau de responsabilitat, els conflictes, la incertesa en els rols, les relacions socials i contacte amb els pacients, el clima de la gestió, la càrrega de treball, horaris i torns irregulars, violència cap al professional, entre altres<sup>1,2</sup>.

No obstant, aquesta sobrecàrrega física i mental, ja bé determinada amb anterioritat durant els cursos universitaris de la carrera d'Infermeria, ja que és allà on es formen per ser futurs professionals de la salut<sup>3,4</sup>. Segons una investigació quantitativa de dissenys quasi-experimental va observar que les àrees que es relacionen més amb l'estrès són: l'acadèmica i la clínica amb un 78%, seguides de les característiques interpersonals amb un 50%, la personal amb un 13,6% i la social amb un 8%<sup>5</sup>.

A més a més, altres estudis ressalten que els factors estressants durant les tasques acadèmiques i pràctiques acadèmiques externes (PAE) posicionen a l'estudiantat en una situació de major vulnerabilitat, afectant així en la seva formació com a futurs professionals de la salut<sup>6,7</sup>.

En conseqüència, per prevenir l'estrès en l'estudiantat d'infermeria a l'hora de començar les pràctiques acadèmiques externes, també es dona importància a la relació entre una bona acollida i la satisfacció i benestar de l'estudiantat per tal d'afavorir un aprenentatge positiu i una millor retenció dels coneixements que es van adquirint al llarg de les PAE<sup>8</sup>.

Per aquest motiu, en el següent Treball de Final de Grau (TFG) de desenvolupament professional, s'identificaran quins són els factors d'estrès que pateix l'estudiantat d'Infermeria del TecnoCampus durant l'inici de les pràctiques acadèmiques externes (PAE). L'objectiu final serà utilitzar un recurs tecnològic que ofereixi suport i orientació per reduir l'estrès de l'estudiantat a l'inici de les PAE.



## 1. Introducció, antecedents i estat actual de la situació

### 1.1. Les pràctiques acadèmiques externes en el Grau en Infermeria

Infermeria és una professió que requereix de molta pràctica<sup>9</sup> i resulta ser una eina necessària en el transcurs de l'aprenentatge, ja que permet complementar els coneixements acadèmics i teòrics amb l'experiència en l'àmbit laboral<sup>10</sup>. És per això, que el fet que l'estudiantat desenvolupi habilitats, coneixements i competències prèviament a les seves pràctiques, afavoreix positivament en el seu aprenentatge i desenvolupament professional<sup>10</sup>.

Segons la definició del Boletín Oficial del Estado (BOE), les pràctiques acadèmiques externes<sup>11</sup>:

*“constitueixen una activitat de naturalesa formativa realitzada pels estudiants universitaris i supervisada per les Universitats, amb la finalitat de permetre als mateixos aplicar i complementar els coneixements adquirits en la seva formació acadèmica, afavorint l'adquisició de competències que les preparen per l'exercici d'activitats professionals, faciliten la seva ocupabilitat i fomenten la seva capacitat d'emprenedoria”*

Una de les finalitats de les pràctiques acadèmiques externes (PAE) és ajudar a l'estudiantat en la formació acadèmica, complementant i enfortint les habilitats en entorns de pràctiques, i posant en pràctica els coneixements adquirits en la universitat. Addicionalment, les PAE actuen com a facilitadores per poder entrar en el mercat laboral de cada àmbit, afavorint en certa manera a la realització de l'estudiantat<sup>11</sup>.

Pel que fa el Grau en Infermeria, una de les assignatures amb més importància és la que es coneix amb el nom de Pràcticum, el que serien les PAE en els centres sanitaris. El Pràcticum té com a objectiu principal introduir a l'estudiantat en contextos reals de pràctica professional per facilitar l'adquisició del rol infermer en l'àmbit clínic i aplicar-ho en el futur laboral. Així doncs, es pretèn que l'estudiantat pugui adquirir coneixements, habilitats i competències necessàries perquè al acabar la carrera universitària sigui el més competent possible i realitzar un treball exitós<sup>12</sup>. És considerat una matèria de les més importants ja que aquesta, juntament amb la part teòrica, facilita el desenvolupament professional de l'estudiantat dins l'àmbit clínic<sup>13</sup>.

Aquest nou model de Pràcticum en el Grau en Infermeria ha generat un impacte molt positiu envers l'aprenentatge i l'adquisició d'estratègies per a la resolució de problemes en la pràctica clínic. Les pràctiques acadèmiques externes són una eina de creixement professional i molt enriquidores per

l'estudiantat, ja que ofereixen la possibilitat d'adquirir habilitats interpersonals i poder gestionar la resolució de conflictes mitjançant el pensament crític<sup>13</sup>.

## **1.2. La rellevància del procés d'acollida i orientació en la pràctiques clíniques**

La pertinença en l'àmbit clínic és un concepte que s'utilitza per fer referència a una de les necessitats més importants que tenen els estudiantats per portar a terme un procés d'aprenentatge efectiu, ja que es relaciona amb el grau en el qual l'estudiantat es sent segur, acceptat, respectat i valorat pel seu entorn clínic i que els valors propis coincideixin amb els valors dels professionals<sup>14</sup>.

Les distribucions de les pràctiques acadèmiques externes estan destinades a afavorir oportunitats que siguin òptimes per l'aprenentatge de l'estudiantat en l'àmbit clínic<sup>15</sup>, no obstant quan apareix el sentiment de no pertinença, els estudiantats pateixen un descens de la seva motivació i, per tant, acaba afectant en el seu procés d'aprenentatge, fent que aquest no sigui exitós. És per això, que es destaca la importància de facilitar als estudiantats el compromís, la comoditat i benestar amb l'entorn clínic per tal d'iniciar una experiència positiva i prevenir l'estrès<sup>14</sup>.

Per poder garantir unes pràctiques clíniques satisfactòries i de qualitat s'han de tenir en compte aspectes com ara la preparació prèvia de l'estudiantat abans d'assistir al lloc de pràctiques. Aquest fet generarà més confiança en l'estudiantat i facilitarà l'adaptació i l'aprenentatge. Una bona supervisió durant les pràctiques clíniques, sobretot els primers dies ajudarà a l'estudiantat a orientar-se i resoldre dubtes, facilitant així una bona estança clínica<sup>16</sup>.

Per això mateix, també es destaca la importància d'establir un vincle de confiança entre el tutor i l'estudiantat, ja que estudis han relacionat que la capacitat i motivació per part dels estudiantats es veuen afectades si els tutors clínics i acadèmics responsables no realitzen una supervisió de les seves pràctiques, no es dur a terme una retroalimentació del procés d'aprenentatge i no hi ha un suport suficient que els mantingui motivats ni compromesos per millorar en el seu rendiment acadèmic<sup>17</sup>.

Aquesta funció durant les pràctiques clíniques és essencial perquè els propis estudiantats siguin capaços de reflexionar i desenvolupar a la pràctica clínic el pensament crític i relacionar els coneixements teòrics amb la pràctica. És per això, que les tutories amb la infermera i tutor acadèmic referents prèviament i durant les pràctiques beneficien l'aprenentatge positiu i permet que els estudiantats es centrin en el seu desenvolupament professional en l'àmbit clínic, millorar la confiança i fomentar el rol autònom que forma part de la competència clínic<sup>18</sup>. Per tant, per afavorir un entorn

de pràctiques acollidor i d'aprenentatge, donar suport i supervisar l'estudiantat ha de ser part del seu rol com a professionals de la salut<sup>18</sup>.

### **1.3. Situació d'estrès durant els primers dies de pràctiques clíniques**

Segons la literatura científica, la professió d'infermeria és una de les més estressants i exigents a nivell mundial i és per això també, que l'estrès acostuma a manifestar-se de manera habitual en els estudiantats d'infermeria que inicien el seu període de pràctiques acadèmiques externes que en alguns casos genera pressió i experiències psicològiques negatives en els estudiantats<sup>19</sup>. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), defineix l'estrès com<sup>20</sup>:

*“Estat de preocupació o tensió mental generat per una situació difícil”*

Durant les PAE, els nivells d'estrès són variables segons el curs que estigui l'estudiantat d'infermeria, ja que les habilitats tècniques i l'experiència clínica així com altres competències adquirides a la carrera són diferents. Dins dels períodes pràctics, els primers dies de treball en el centre sanitari assignat a l'estudiant són els que generen més nivell d'estrès. Un altre punt a tenir en compte és la desinformació que tenen abans de començar les pràctiques, ja que arran d'aquesta falta de guia o informació dels centres o les activitats que es realitzen poden desencadenar angoixa i preocupació sobretot en estudiants de primer curs que tenen menys experiència<sup>21,22</sup>.

Pel que fa al context universitari, els estudiantats d'infermeria presenten nivells d'estrès moderats-elevats durant les pràctiques que duen a terme als centres de salut, sent el desconeixement un dels principals causants de l'augment de l'estrès en les pràctiques clíniques. Aquest fet afecta de manera directa a l'aprenentatge acadèmic i el desenvolupament de l'estudiant. A Espanya l'experiència clínica l'estudiantat d'infermeria ha estat destacada per ser un dels àmbits més estressants i desmotivadors en comparació amb altres camps acadèmics<sup>23,24,25</sup>.

Les inquietuds i preocupacions dels estudiantats en les pràctiques acadèmiques externes poden ser diverses, ja siguin envers el nivell de confiança tant amb l'entorn i els pacients i/o les seves competències com a professionals sanitaris. L'orientació prèvia a l'alumne del lloc de pràctiques on ha d'anar i també la guia dels primers dies de les PAE i durant aquestes pot ajudar que l'estudiantat tingui un control sobre la seva ansietat abans i durant les PAE, podent així regular millor els nivells d'estrès<sup>26</sup>.

Uns nivells moderats d'estrès poden ser normals i fins i tot poden ajudar a motivar a l'estudiantat a treure el seu potencial i tenir iniciativa per aprendre, no obstant, l'estrès excessiu pot tenir conseqüències negatives per la salut física i mental podent fins i tot generar certes malalties que poden agreujar-se segons el cas i a més a més, té una influència negativa en el rendiment clínic de l'estudiantat<sup>27</sup>. L'ansietat per exemple, és una de les principals conseqüències negatives que s'obté com a resposta de l'estrès, la qual també provoca certs símptomes que afecten de manera desfavorable a l'estudiant en pràctiques, com ara inquietud o tensió<sup>28,29</sup>.

Els factors que influeixen amb l'estrès de l'estudiantat en el període de pràctiques clíniques estan relacionats amb la falta de confiança de l'estudiantat, inseguretat, desconfiança o falta de certs coneixements, manca d'habilitats tècniques, la dificultat per establir un vincle proper amb l'entorn clínic i infermera de referència, por a cometre errors, manca d'habilitats comunicatives, afrontament de la mort dels pacients, entre altres<sup>30</sup>.

#### **1.4. Marc de referència de la proposta**

Aquesta proposta està emmarcada dins del projecte europeu '4D in the Digitalisation of Learning in Practice Placement'<sup>31</sup>, finançat per la Comissió Europea en el marc del programa Erasmus+ KA2 'Cooperation partnerships in higher education' i es vincula als resultats del paquet de treball 3 titulat '*Co-creació i co-disseny per determinar els components clau de l'aplicació (LTB) en l'aprenentatge basat en la pràctica*'<sup>32</sup>. D'entre els resultats del paquet de treball 3 es destaca la identificació de l'acollida i, la comunicació i documentació precisa per garantir una incorporació exitoses en un període de pràctiques acadèmiques externes.

En el context del projecte 4D, l'acollida ha estat definida i dissenyada com una trajectòria per proporcionar material i documentació d'acollida, així com oferir oportunitats de comunicació en les pràctiques des de la perspectiva dels estudiantats, l'acollida ha de proporcionar tota la informació requerida sobre el procés d'incorporació, el dia de benvinguda i altra informació rellevant sobre la pràctica i el centre de pràctiques corresponent.

## 2. Objectius

**Repte:** Com podem dissenyar una solució tecnològica que proporcioni suport i orientació a l'inici de les pràctiques clíniques dels estudiants d'infermeria amb la finalitat de reduir l'estrès?

### **Objectiu general**

Dissenyar una solució tecnològica de suport i orientació a l'inici de les pràctiques acadèmiques externes de l'estudiantat del Grau en Infermeria de Tecnocampus amb la finalitat de reduir l'estrès.

### **Objectius específics**

1. Determinar les necessitats de suport i orientació de l'estudiantat durant l'inici de les pràctiques acadèmiques externes.
2. Dissenyar i crear un suport tecnològic interactiu basat en recursos personalitzats per facilitar la preparació i el maneig de les pràctiques acadèmiques externes.
3. Validar el contingut i usabilitat de la solució tecnològica amb experts en el procés d'acollida de les pràctiques acadèmiques externes.

### 3. Material i Mètode

#### 3.1. Metodologia

La metodologia utilitzada pel disseny i la creació d'una solució tecnològica interactiva per a la millora de l'estrès de l'estudiantat d'infermeria durant l'inici de les pràctiques acadèmiques externes ha estat Design Thinking (DT)<sup>33, 34</sup>. EL DT és una metodologia activa centrada en la persona, basada a cercar noves solucions de manera creativa i innovadora per tal de poder solucionar el problema plantejat.

#### 3.2. Població diana a la que va dirigida la solució tecnològica

**Perfil diana:** El perfil diana és l'estudiantat del Grau en Infermeria en PAE.

**Participants:** L'estudiantat del Grau d'Infermeria del Tecnocampus de 2n, 3er i 4rt curs.

**Mostra:** La mostra serà voluntària i aleatòria.

**Criteris de selecció:** Els criteris d'inclusió i exclusió es basen principalment en aspectes relacionats amb el curs de l'estudiantat durant la realització dels estudis d'infermeria. En aquests sentint:

- **Criteris d'inclusió:** Estudiantat de 2n, 3r i 4t curs acadèmic del Grau en Infermeria de Tecnocampus que hagin realitzat pràctiques acadèmiques externes.
- **Criteris d'exclusió:** Estudiantat de 1r any del Grau en Infermeria de Tecnocampus degut a la falta de realització de pràctiques clíniques externes.

#### 3.3. Descripció d'activitats i conjunt de procediments

A continuació es detallen en profunditat les activitats i conjunt de procediments basats en *Design Thinking* que es portaran a terme:

##### Fase 1. Empatitzar (La definició de la necessitat i el problema)

L'objectiu de la fase 1 (Empatitzar) la definició i interpretació de la necessitat i el problema. Durant aquesta fase es portaran a terme dos mètodes de disseny: (1) Anàlisi dimensional i (2) Enquestes d'opinió.

**L'anàlisi dimensional** ajudarà entendre la necessitat i problema detectat a partir de 6 preguntes detallades a continuació: (1) Quin és el problema?, (2) Qui està involucrat? (3) Per què resoldre el

problema?, (4) Quin grau de rellevància té el problema?, (5) Quina és la causa? i (6) En quin lloc es dona el problema?

Abans de la creació i disseny de la solució tecnològica, es realitzaran unes **enquestes d'opinió** a l'estudiantat del Grau en Infermeria de Tecnocampus de 2n, 3r i 4t curs acadèmic. A partir dels resultats de les enquestes, ajudaran en un futur a proporcionar certs recursos, informació i consells de les PAE a l'estudiantat per tal de poder millorar el maneig de l'estrès i poder buscar ajuda quan tinguin dubtes.

Les enquestes d'opinió es realitzaran de manera *online* a partir d'un qüestionari de Google Forms, on l'estudiantat podrà accedir de manera ràpida i senzilla a partir del seu correu electrònic de Tecnocampus. Les enquestes es basen en un conjunt de preguntes relacionades amb factors estressors a l'inici de les PAE, millora en l'orientació i acollida de l'estudiantat, control de l'estrès a les PAE, dificultats en l'accés i comunicació amb el tutor clínic i acadèmic.

L'enquesta consta de 20 preguntes que estan dividides en 3 seccions: PAE, acollida i estrès. Per dur a terme les diferents preguntes s'han utilitzat respostes de múltiple opció, resposta d'única opció, escales de Likert on 0 = mínim i 10 = màxim i respostes obertes de caràcter exploratori.

La divulgació de l'enquesta serà mitjançant un enllaç de Google, la participació de l'enquesta serà de caràcter voluntari a l'estudiantat de 2n, 3r i 4t curs acadèmic i finalment es farà una selecció de les preguntes i respostes més rellevants que siguin d'utilitat per a la realització del *checklist*.

Els resultats de les enquestes d'opinió en conjunt amb la cerca bibliogràfica inicial formen el disseny i creació de la solució tecnològica per a la reducció de l'estrès de l'estudiantat a l'inici de les PAE. En conseqüència, els resultats de la fase 1 (empatitzar) donarà pas a la fase 2 (definir) detallada a continuació.

## **Fase 2. Definir (Síntesis de resultats)**

L'objectiu de la fase 2 (definir) serà reunir i analitzar totes les dades recopilades en la fase 1 (empatitzar). Les dades de les enquestes es representaran amb histogrames, gràfics de barres i esquema amb la finalitat d'establir una visibilització i interpretació de les dades de l'enquesta. D'aquesta manera, es podrà observar de manera visual i clara les necessitats més freqüents de l'estudiantat i poder crear així un recurs tecnològic adaptat a les seves necessitats.

Els resultats es valoraran des de tres perspectives; (1) de manera individual per cada participant, (2) de manera grupal de cada curs acadèmic i (3) de manera grupal de tots els participants i tots els cursos. Un cop valorats els resultats, s'extrauran conclusions per decidir com enfocar el recurs tecnològic per tal que aquest sigui el més efectiu possible i poder reduir l'estrès de les PAE.

El mètode de disseny utilitzat en la fase 2 (definir) serà **Dins/Fora**. Aquest mètode és molt útil per poder acabar de sintetitzar i decidir els elements i les idees que volem dur a terme. En aquest cas, es valoraran les necessitats i opinions més destacades de l'estudiantat i es decidiran quines tindran més importància per introduir dins del recurs tecnològic. Les autores de la proposta realitzaran una sessió basada en decidir quins elements s'introduiran en el recurs tecnològic i quins quedaran fora.

### **Fase 3. Idear (La definició de la innovació)**

L'objectiu la fase 3 (ideació) és la definició i concreció de la innovació. Un cop valorat els elements que seran necessaris per crear i dissenyar el recurs tecnològic, es farà una pluja d'idees o *Brainstorming* per valorar diferents idees creatives i innovadores. La tècnica *Brainstorming* és de gran ajuda com a mètode de disseny de la fase d'ideació. Durant la realització d'aquesta, s'aniran anotant les diferents idees proposades, realitzant les anotacions que siguin necessàries per a cada idea i facilitar després la seva possible selecció.

### **Fase 4. Prototipar (La materialització de la innovació)**

L'objectiu la fase 4 (prototipar) és la materialització de la idea innovadora en format físic, tangible i funcional. Durant aquesta fase es portaran a terme dos mètodes de disseny: (1) Conta-contes i (2) avaluació del context.

El mètode de **Conta-contes** s'aplica de manera ràpida i permet explicar les idees i conceptes pensats prèviament per la creació i disseny de la solució tecnològica. És una tècnica creativa i innovadora que permet trobar una solució als problemes plantejats. Aquest permetrà preveure com serà el desenvolupament de la solució tecnològica, a partir d'hipotesis i debats de creació .

El mètode **Avaluació del context** serà molt útil per experimentar vers el prototip plantejat i creat. En aquest cas, es posarà a prova el seu funcionament, es validarà si els resultats són efectius i si realment compleix l'objectiu plantejat. En aquesta fase, en cas que es detectés algun error, seria el moment per poder realitzar canvis del funcionament del recurs plantejat anteriorment.



## Fase 5. Avaluació (Testeig)

Finalment, per comprovar que els recursos de l'aplicació són efectives, es buscarà un **feedback** extern per part dels professionals d'infermeria que hagin estat tutors/es acadèmics per tal de poder validar si la solució tecnològica proposada ha estat útil. Un cop valorada la utilitat del recurs tecnològic dirigit als estudiants del Grau en Infermeria de TecnoCampus, es podrà determinar la seva eficàcia, observant si ha contribuït o no en la reducció de l'estrès previ a l'inici de les PAE.

## 4. Resultats

### Fase 1. Empatitzar (La definició de la necessitat i el problema): Bibliografia, anàlisi dimensional i enquestes d'opinió

A continuació es detalla l'**anàlisi dimensional** amb la finalitat d'entendre la necessitat i problema detectat a partir de 6 preguntes detallades a continuació:

#### (1) Quin és el problema?

Segons l'evidència científica, la professió d'Infermeria requereix de molta pràctica clínica i és una eina molt necessària per adquirir coneixements i per tant un bon aprenentatge, no obstant s'ha observat que és un treball que genera estrès i sobretot en l'estudiantat que inicia les seves pràctiques acadèmiques externes, on s'enfronten a situacions reals de l'àmbit laboral. Per aquest motiu, es va plantejar la necessitat d'estudiar quins són els factors que generen estrès en l'estudiantat de 2n, 3r i 4rt d'Infermeria del TecnoCampus Mataró abans d'iniciar el seu període de les PAE i quines solucions es plantegen per reduir aquest estrès que pot afectar en el seu procés d'aprenentatge.

#### (2) Qui està involucrat?

La població diana a la qual va dirigida la proposta de disseny és per tot l'estudiantat d'infermeria que realitza les PAE. No obstant, la mostra final de la població que ha participat ha estat l'estudiantat de 2n, 3er i 4rt d'Infermeria del TecnoCampus Mataró que realitza les PAE, els quals poden aportar informació necessària i important per tal d'aconseguir solucions envers el problema identificat.

#### (3) Per què resoldre el problema?

Com ja s'ha comentat prèviament, l'estrès és un factor que pot condicionar de manera negativa en el procés d'aprenentatge de l'estudiantat i dificultar l'estància de l'estudiantat en els centres sanitaris. A més a més, els nivells elevats d'estrès generen inseguretats a l'hora de la realització de la pràctica clínica, de manera que es poden crear ambients de desconfiança i generar por a cometre errors dins de l'àmbit clínic. Derivat de l'estrès, l'ansietat és una de les principals conseqüències que pateix l'estudiantat al iniciar les PAE.

#### (4) Quin grau de rellevància té el problema?

Tenint en compte que l'estrès és un factor que perjudica en el procés d'aprenentatge de l'estudiantat d'Infermeria durant el període de les PAE, és de vital importància analitzar les causes i prevenir-lo, ja

que d'aquesta manera l'estudiantat pot tenir un rendiment acadèmic més favorable i un desenvolupament professional ben assolit. Per això, és rellevant dissenyar un *checklist* que proporcioni la informació necessària per què l'estudiantat tingui una millor organització i gestió de recursos prèviament a les PAE i prevenir per tant, l'estrès.

#### (5) Quina és la causa?

Les causes que produeixen l'estrès en l'estudiantat d'infermeria poden ser diverses, com ara la desinformació prèvia a les pràctiques acadèmiques externes i durant els primers dies d'estància als centres sanitaris. En molts casos, la falta d'una bona orientació i acollida als diferents centres fa que l'estudiantat generi molts dubtes i inseguretats que generen estrès.

Altres causes que desencadenen estrès són els vincles amb la tutora acadèmica i clínica i la difícil comunicació que es pugui tenir en cas de necessitat, manca d'habilitats tècniques, inseguretat i desconfiança tant per l'entorn que envolta a l'estudiantat com per la falta d'experiència clínica.

#### (6) En quin lloc es dona el problema?

Generalment el problema es dona tant els dies previs a les PAE com un cop iniciat el període de pràctiques acadèmiques externes als centres sanitaris, tot i que el nivell d'estrès destaca sobretot durant la primera setmana, ja que no coneixen l'entorn ni el centre destinatari i habitualment, la primera setmana acostuma a ser la d'adaptació, i per això l'estrès pot ser més elevat.

Seguidament de l'anàlisi dimensional, cal destacar que s'han obtingut un total de 43 respostes de les enquestes d'opinió de 2n, 3r i 4rt d'Infermeria, sent un número totalment vàlid per dur a terme la solució tecnològica plantejada. Les preguntes més rellevants han estat orientades a l'estrès, les PAE i acollida, les quals són les que finalment han estat seleccionades per plantejar el *checklist*.

## **Fase 2. Definir (Síntesis de resultats)**

En aquesta fase, s'exposen els resultats de les enquestes realitzades a l'estudiantat de 2n, 3er i 4rt del Grau en Infermeria de Tecnocampus. Els resultats d'aquesta fase es presenten en 4 grans blocs descrits a continuació:

**Bloc 1. Estrés durant les pràctiques acadèmiques externes.** Aquest bloc contempla aspectes relacionats amb la distribució de l'estrès durant les PAE, el nivell d'estrès durant les PAE, els factors que generen més estrès segons l'estudiantat, les tècniques d'afrontament per reduir l'estrès en les PAE, la identificació de signes d'estrès, l'impacte de l'estrès en l'aprenentatge de les PAE, l'adequació de l'assignació de les PAE segons l'estudiantat enquestat, la percepció d'estrès en cas que el centre assignat no sigui el de preferència i la rellevància del disseny d'un checklist previ a les PAE com a solució per tal de prevenir l'estrès de l'estudiantat d'Infermeria.

**Bloc 2. Acollida.** En el següent bloc, es portarà a terme diferents qüestions relacionades amb la falta d'informació prèvia a les PAE, la qualificació de l'estudiantat de l'acollida dels centres sanitaris, informació que l'estudiantat considera necessària obtenir abans de l'acollida als centres, i quina és la influència que hi ha entre una bona acollida i la prevenció de l'estrès de l'estudiantat en les PAE.

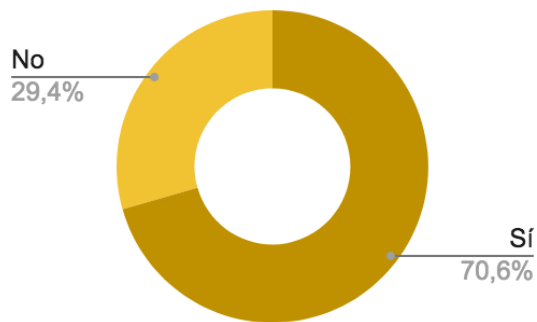
**Bloc 3. Tutores clíniques i acadèmiques.** En aquest bloc, es contemplen temes com: la percepció de l'estudiantat que tenen segons el recolzament que reben per part dels tutors acadèmics i clínics, propostes de l'estudiantat per rebre més recolzament i reduir els nivells d'estrès, prevenció de l'estrès a partir de tutories amb el tutor acadèmic i la seva importància i per últim s'ha plantejat una pregunta oberta per a què l'estudiantat expressi quins són aquells recursos que es poden implementar a nivell institucional per reduir l'estrès a les PAE.

**Bloc 4. Participants de la proposta (usuaris).** Aquest bloc recull informació sobre els participants que han volgut contestar l'enquesta i els usuaris han estat estudiants de 2n, 3er i 4rt curs d'Infermeria del Tecnocampus.

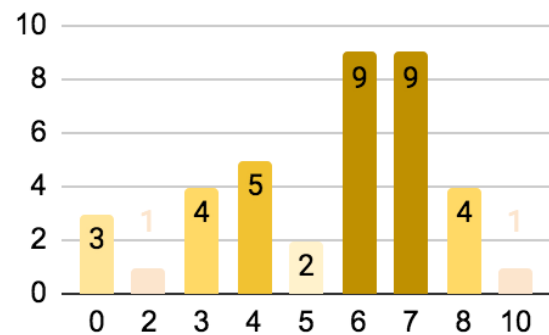
## Bloc 1. Estrès durant les pràctiques acadèmiques externes

En aquest bloc s'exposen els resultats dels aspectes relacionats amb les PAE:

**Figura 1. Distribució de l'estrès durant les PAE**



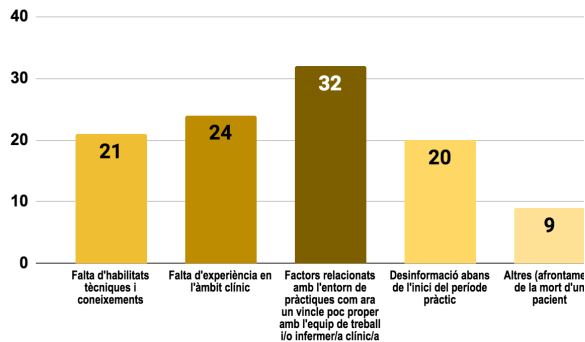
**Figura 2. Nivell d'estrès durant les PAE**



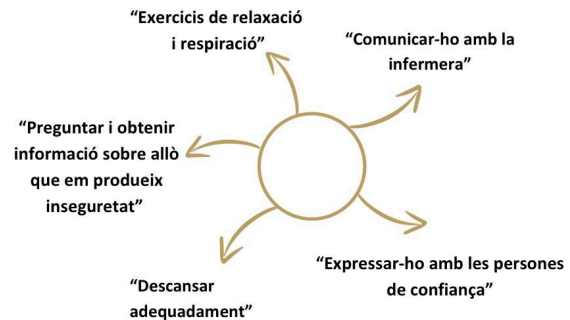
Es pot observar que s'aprecia una diferència important en els resultats d'aquesta pregunta. Amb els estudis s'ha pogut afirmar que l'estrès és un factor que està molt present en la majoria de l'estudiantat d'Infermeria que inicien les seves PAE, i concretament amb els enquestats que formen part dels cursos 2n, 3r i 4rt del grau en Infermeria del TecnoCampus s'ha pogut confirmar que efectivament l'estrès és un factor que condiciona molt en les pràctiques acadèmiques externes on el 71% dels enquestats han respost que pateixen estrès, un número bastant considerable ha tenir en compte. Pel contrari, un 30% han respost que no pateixen d'estrès a les PAE.

Seguidament, per conèixer quina és la percepció d'estrès que tenen l'estudiantat d'Infermeria, se'ls hi ha preguntat mitjançant una escala Likert on 0=mínim i 10=màxim, quin és el nivell d'estrès que perceben tant els dies previs a les PAE com durant les mateixes i s'observa que hi ha un percentatge superior del 46% que pertany a un nivell d'estrès entre 6 i 7, el qual indica que els nivells d'estrès dels estudiants d'Infermeria són moderats-elevats. A continuació s'aprecia un mateix percentatge del 13% que pertany al número 4 i al 8, fent referència a nivells d'estrès normals i molt elevats. I per últim la resta dels enquestats amb un total de 28% han respost que tenen uns nivells d'estrès baixos.

**Figura 3. Factors que generen més estrès segons l'estudiantat**



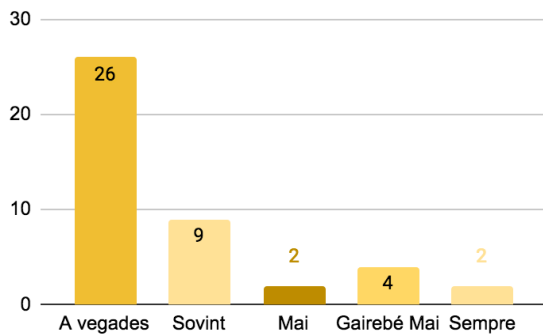
**Figura 4. Tècniques d'afrontament per reduir l'estrès en les PAE**



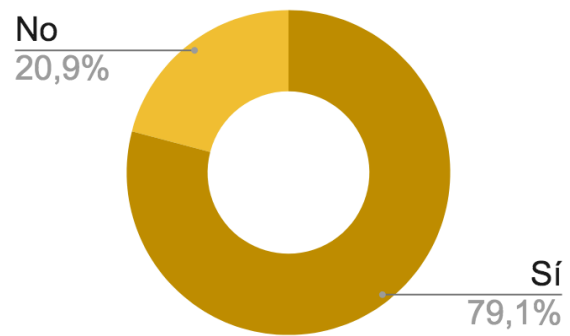
Els factors que generen més estrès segons l'estudiantat representant un 30% són els relacionats amb l'entorn on es realitzen les PAE, ja sigui per el vincle amb l'equip com amb la tutora clínica. Un 42% dels factors generadors d'estrès han estat la falta d'habilitats tècniques i la falta d'experiència en l'àmbit clínic. Pel que fa la desinformació abans de l'inici del període pràctic, aquesta representa un 19% de l'estrès generat a l'estudiantat. Per últim, amb un 8% representen altres factors generadors d'estrès a les PAE.

L'estudiantat que ha participat en l'enquesta ha expressat quines són les tècniques d'afrontament que utilitzen en cas de patir estrès. Hi ha hagut múltiples respostes, però les més repetides han estat les tècniques de relaxació i respiració, preguntar i obtenir informació de tot allò que els genera inseguretats, tenir un descans adequat i expressar les preocupacions amb les persones de més confiança o amb la tutora clínica. Totes aquestes tècniques són molt necessàries per tal de poder gestionar una situació d'estrès, ja que a les PAE s'han de prendre decisions sovint complexes i l'estrès pot ser un impediment per dur a terme una feina correcta i per gestionar millor les emocions.

**Figura 5. Identificació signes d'estrès**



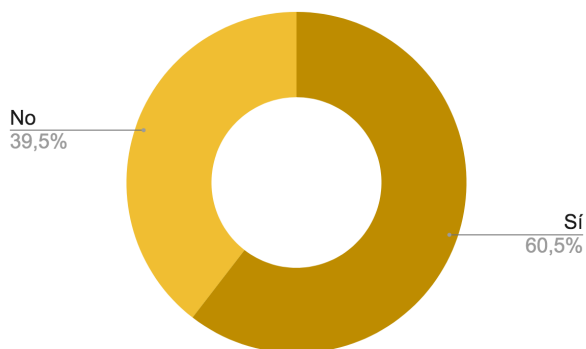
**Figura 6. Impacte de l'estrès en l'aprenentatge**



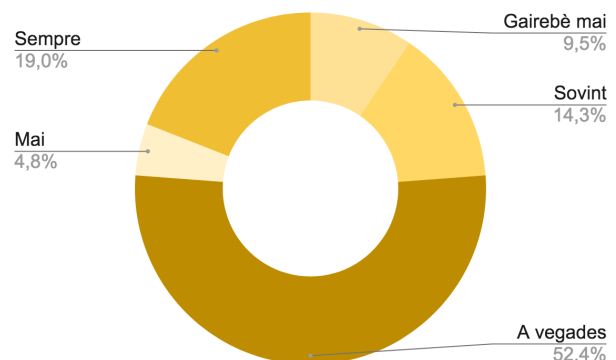
La identificació dels signes d'estrès pot ser clau per un aprenentatge positiu durant les PAE. Un 60% dels enquestats saben identificar els signes d'estrès, fet que pot ser d'ajuda per a buscar solucions i poder gestionar de millor manera l'estrès. Només un 9% dels estudiants consideren que no saben identificar els signes d'estrès.

L'estrès es considera un dels principals obstacles que dificulta l'aprenentatge durant les PAE, generant així dificultats en el desenvolupament clínic. Dels 43 estudiants enquestats, el 79% afirma que l'estrès afecta en el seu aprenentatge durant les PAE, en canvi en menor percentatge amb un 21% consideren que l'estrès no els afecta en el seu aprenentatge.

**Figura 7. Adequació de l'assignació de les PAE segons l'estudiantat enquestat**



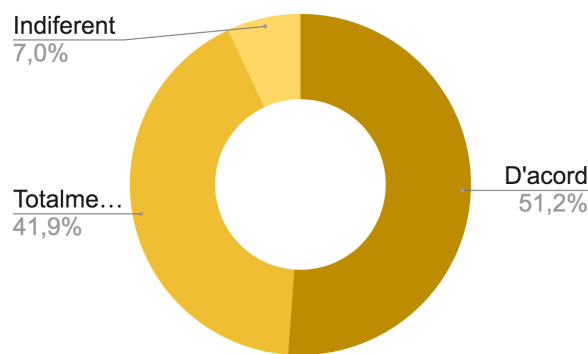
**Figura 8. Percepció d'estrès en cas que el centre assignat no sigui el de preferència**



En aquest gràfic es pot apreciar que el 61% de l'estudiantat considera que el seu lloc de pràctiques assignat s'adequa normalment a les seves preferències, fent que això sigui un resultat exitós, ja que el lloc assignat pot influir en la motivació i l'estrès de l'estudiantat. Per defecte, el 40% dels enquestats han respost que les PAE a les quals han estat assignades no han estat del tot adequades a les seves preferències i per tant, això pot jugar en contra de l'estudiantat i dificultar l'adaptabilitat i motivació, que pot acabar amb l'aparició de l'estrès.

En relació amb el gràfic anterior, el 52% de l'estudiantat ha respost que a vegades sí que tenen estrès quan el lloc d'assignació no és el de la preferència. No obstant, són pocs els que tot i no anar a un centre de pràctiques que no és el de la seva preferència, mai o gairebé mai amb un 5% i 10% pateixen estrès.

**Figura 9: Disseny d'un checklist previ a les PAE com a solució per tal de prevenir l'estrès de l'estudiantat d'Infermeria.**



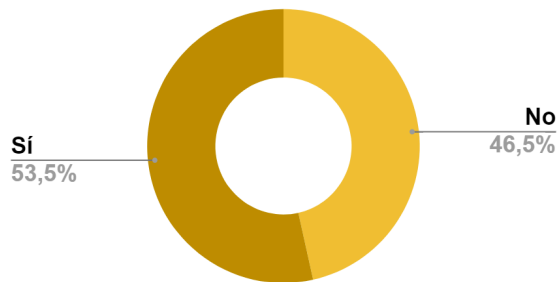
Com a solució tecnològica proposada a l'estudiantat d'infermeria del Tecnocampus per prevenir l'estrès, es va realitzar la pregunta de si consideraven necessari o útil que es dissenyès un checklist previ a les PAE per tal de prevenir l'estrès. El 42% va respondre que estaven totalment d'acord i el 51% van dir que estaven d'acord amb aquesta proposta de checklist, sent un total del 93% de respostes afirmatives a favor de la creació del checklist com a solució tecnològica per prevenir l'estrès de les PAE, és a dir, quasi el total dels estudiants. Per altra banda, només el 7% dels enquestats van respondre que era indiferent. Cap dels enquestats va votar les opcions en desacord i totalment en desacord.



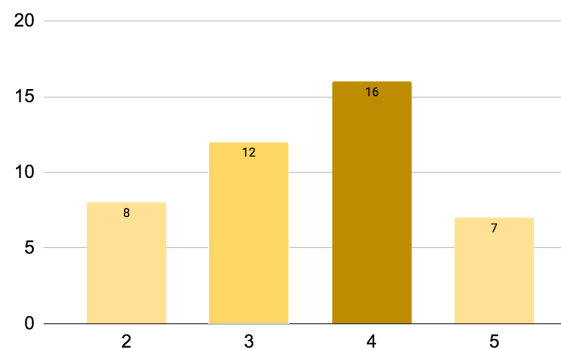
## Acollida

A continuació s'exposen els resultats dels aspectes relacionats amb l'acollida de les PAE en els centres sanitaris:

**Figura 10. Manca d'informació prèvia a les PAE segons l'estudiantat**



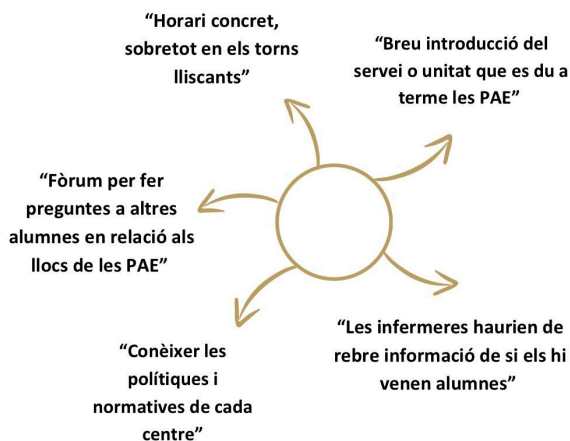
**Figura 11. Qualificació de l'acollida dels centres sanitaris segons l'estudiantat (0=Molt negatiu, 5= Molt positiu)**



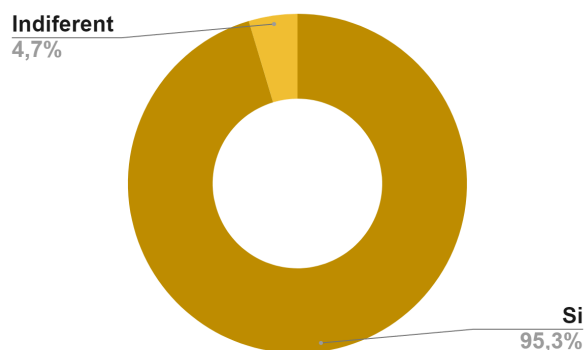
La falta d'informació prèvia a realitzar les PAE és un dels factors estressors que pot desencadenar estrès previ i durant les pràctiques acadèmiques externes. Com es pot observar al gràfic, les respostes obtingudes han estat prou igualades. El 54% de l'estudiantat d'infermeria del Tecnocampus considera que sí que falta informació abans de l'inici de les PAE, és a dir, més de la meitat dels enquestats. Per altra banda, el 47% de l'estudiantat considera que no falta informació prèvia. El que fa reflexionar sobre aquestes respostes és que aproximadament la meitat de l'estudiantat d'infermeria del TecnoCampus pot generar certs dubtes i/o inseguretats per aquesta falta d'informació, podent afavorir d'aquesta manera l'aparició l'estrès previ i/o durant les PAE.

Pel que fa l'acollida als centres sanitaris, es va realitzar una pregunta per poder valorar de manera numèrica la seva experiència envers la seva acollida, sent 0= Molt negativa i 5= Molt positiva. Dels enquestats totals, 20 van qualificar l'acollida entre 2 i 3 (8 + 12 respectivament), el que representa que el 46% consideren que van tenir una acollida negativa-indiferent. La majoria de les votacions van obtenir una qualificació de 4, on 16 dels estudiantats van votar com una acollida moderadament bona, representant un 37% de les respostes totals. Per últim, 7 estudiantats, és a dir, un 16% del total, van qualificar l'acollida als centres sanitaris on van realitzar les PAE com a excel·lent, el que suposaria que un total del 53% dels enquestats van valorar de manera molt positiva les seves acollides.

**Figura 12. Informació que l'estudiantat considera necessària abans de l'acollida de les PAE**



**Figura 13. Influència d'una bona acollida en l'estrès de l'estudiantat**

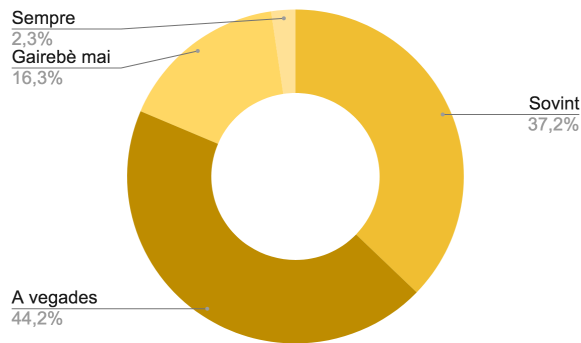


La majoria de l'estudiantat que ha participat en les preguntes d'expressió breu, han coincidit que falta informació dels torns lliscants i que això els hi impedeix organitzar-se i compaginar-ho amb la seva feina habitual. Seguidament, han especificat que seria essencial que hi hagués una breu explicació de cada servei per si prèviament han de repassar conceptes que puguin fer-ho abans d'assistir al centre. Crear un fòrum per compartir experiències, dubtes i altres temes que considerin importants. Facilitar informació sobre les polítiques i normatives de cada centre i comunicar també a les infermeres clíniques que seran tutores dels diferents estudiantats.

El 95% de l'estudiantat considera que una bona acollida ajuda a prevenir els nivells d'estrès, ja que el sentiment de pertinença és una necessitat imprescindible per què es sentin respectats, valorats i acceptats pel seu entorn clínic. La comoditat i benestar dins l'àmbit clínic facilita que l'estudiantat iniciï un període de pràctiques molt positiu i amb uns nivells d'estrès més baixos, afavorint per tant a l'aprenentatge. Cap dels enquestats va votar la opció no a aquesta pregunta.

## Tutores clíniques i acadèmiques

**Figura 14. Percepció de l'estudiantat del recolzament dels tutors acadèmics i clínics**



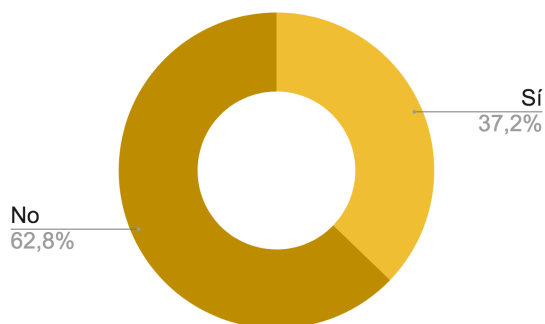
**Figura 15. Propostes per rebre recolzament de les tutores clíniques i de seguiment**



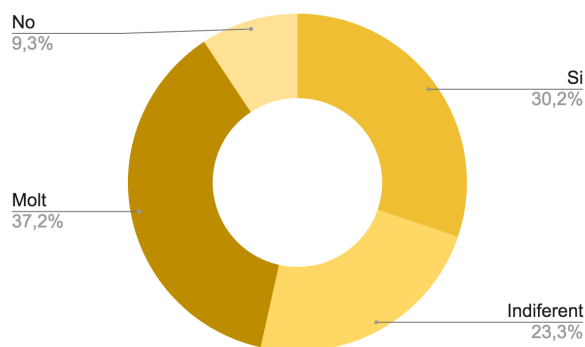
La percepció de l'estudiantat d'Infermeria en relació al recolzament que reben per part dels tutors acadèmics i clínics s'ha de tenir en consideració, ja que com es pot observar en aquest gràfic, el 44% dels enquestats han respost que a vegades reben recolzament dels seus tutors referents, el 37% consideren que sovint el reben, el 16% han respost que gairebé mai i per últim amb un percentatge més baix amb un 2% es troba aquell estudiantat que ha respost que sempre rep recolzament. Els tutors són el referent de l'estudiantat, convertint-se en el seu gran recolzament dins les PAE, no obstant, són pocs els que reben un recolzament oportú en totes les PAE i això pot no ser un punt a favor per prevenir l'estrès de l'estudiantat d'Infermeria.

De les propostes considerades per aconseguir recolzament per part dels tutores clíniques i de seguiment, destaquen 5: (1) no tenir una tutora clínica fixe, els genera més estrès, ja que cadascuna té una manera de treballar i avaluar diferent; (2) generar un vincle de confiança on la infermera sigui pròxima a l'estudiantat afavoreix l'adaptació en les PAE; (3) la proximitat de la infermera; (4) la falta de motivació d'ensenyar o de tutoritzar estudiants i això genera un impacte negatiu en l'estudiantat; (5) la tutora de seguiment, consideren que moltes vegades no la coneixen perquè no fan el seguiment pertinent de cada estudiantat i no poden expressar les seves preocupacions ni dubtes. En general, l'estudiantat busca més atenció per part de la seva tutora de seguiment.

**Figura 16. Prevenció de l'estrès a partir de tutories amb el tutor acadèmic.**



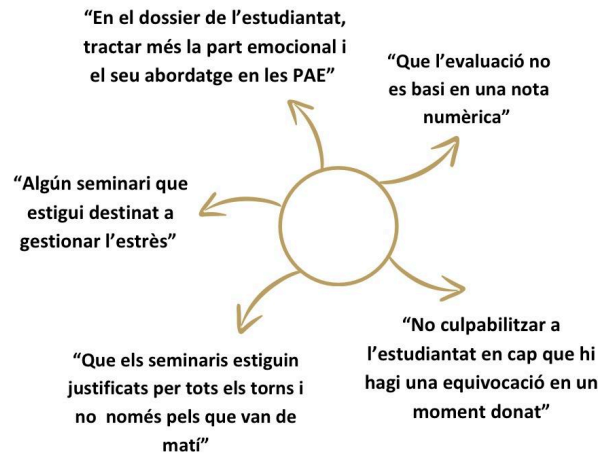
**Figura 17. Importància del seguiment de les tutores acadèmiques**



Els tutors/es acadèmics assignats als diferents estudiantats d'infermeria del Tecnocampus en molts casos poden ser de gran ajuda, sobretot la seva funció és orientar i tenir un tutor/a del TecnoCampus a qui poder dirigir-te en cas de dubtes, conflictes o altres casos. Segons la gràfica anterior, l'estudiantat d'Infermeria del TecnoCampus ha respost amb un 63% que les tutories amb els tutors/es acadèmics no ajuden a prevenir el seu estrès durant les PAE. En aquest cas, potser les tutories haurien d'estar enfocades des d'un altre punt de vista o seguir altres pautes per poder ajudar a gran part de l'estudiantat a millorar el seu estrès durant les pràctiques acadèmiques externes. Tot i així, el 37% de l'estudiantat han respost que aquestes tutories sí que ajuden a prevenir el seu estrès.

Els resultats d'aquest gràfic són clars, ja que la majoria de l'estudiantat amb un 37% i 30% han respost que és important que les tutores acadèmiques estiguin presents en el procés d'aprenentatge de les PAE i que l'estudiantat pugui expressar-se lliurement amb la tutora en cas que tingui preocupacions, dubtes o estrès. El seguiment de les tutores acadèmiques poden ser ideals per a què l'estudiantat rebi un feedback conjuntament amb la tutora clínica de la seva evolució i aprenentatge i incidir més en allò que a l'estudiantat li genera més preocupació, motivar-lo i fer-li sentir que és vàlid. Amb un 23% i 9%, l'estudiantat ha respost que el seguiment de les tutores acadèmiques no són imprescindibles o els hi és indiferent.

**Figura 18: Recursos que voldria implementar l'estudiantat a nivell institucional per prevenir l'estrès durant les PAE**



L'estudiantat proposa alternatives a nivell institucional per prevenir l'estrès durant les PAE. Les respostes han sigut múltiples però les més repetides han estat les següents:

(1) Refereixen que en el portafoli de l'estudiantat hauria d'haver un espai dedicat a la part emocional i al maneig de l'estrès, com per exemple poder expressar en un apartat, alguna experiència en la qual hagin patit estrès i quin va ser el seu abordatge per gestionar-lo. Addicionalment, poseen fer un seminari destinat a gestionar l'estrès en situacions difícils durant les PAE.

(2) Els ajudaria molt que els dies de seminaris estiguin justificats per tots els torns i no només pels que van de matí, ja que hi ha estudiantas que el lloc de pràctiques i el seu habitatge estan lluny entre sí i això els suposa un estrès afegit si han de realitzar el seminari i després assistir al lloc de les PAE.

(3) Han explicat que els hi genera estrès que l'avaluació sigui amb una nota numèrica de la infermera clínica, ja que sovint no saben ben bé com puntuar-ho i acaben posant una nota que potser no s'adequa tant a la realitat. Una alternativa podria ser, aplicar més ítems que vagin sumant punts com per exemple: Puntualitat: (a) Arriba sempre abans de l'hora (2 punts).; (b) Arriba just en punt (1 punts); (c) Arriba sempre tard (0 punts).

D'aquesta manera la puntuació és més realista i no tant subjectiva.

(4) Per últim han manifestat que els genera estrès que si hi ha algun error o equivocació com: “En aquest pacient no se li ha administrat aquesta medicació”, “La meva estudiant no s'ha enrecordat, perdona”. Aquests comentaris poden afectar negativament a l'estudiantat i generar-li's més estrès.

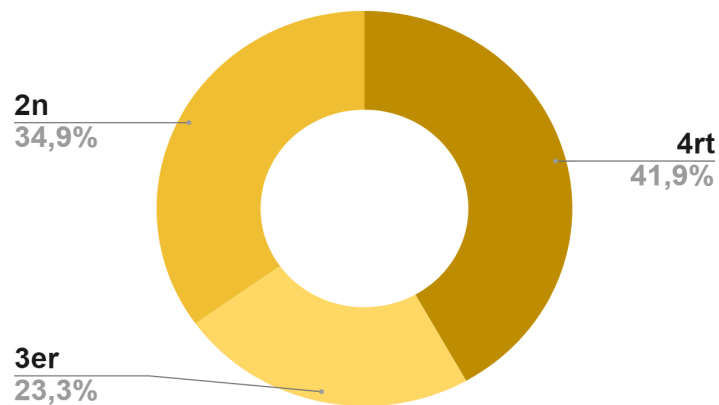
## Participants de la proposta (usuaris)

En aquest bloc s'exposen els resultats de l'estudiantat que ha participat voluntàriament a l'enquesta:

---

**Figura 19: Curs acadèmic estudiantat infermeria Tecnocampus**

---



---

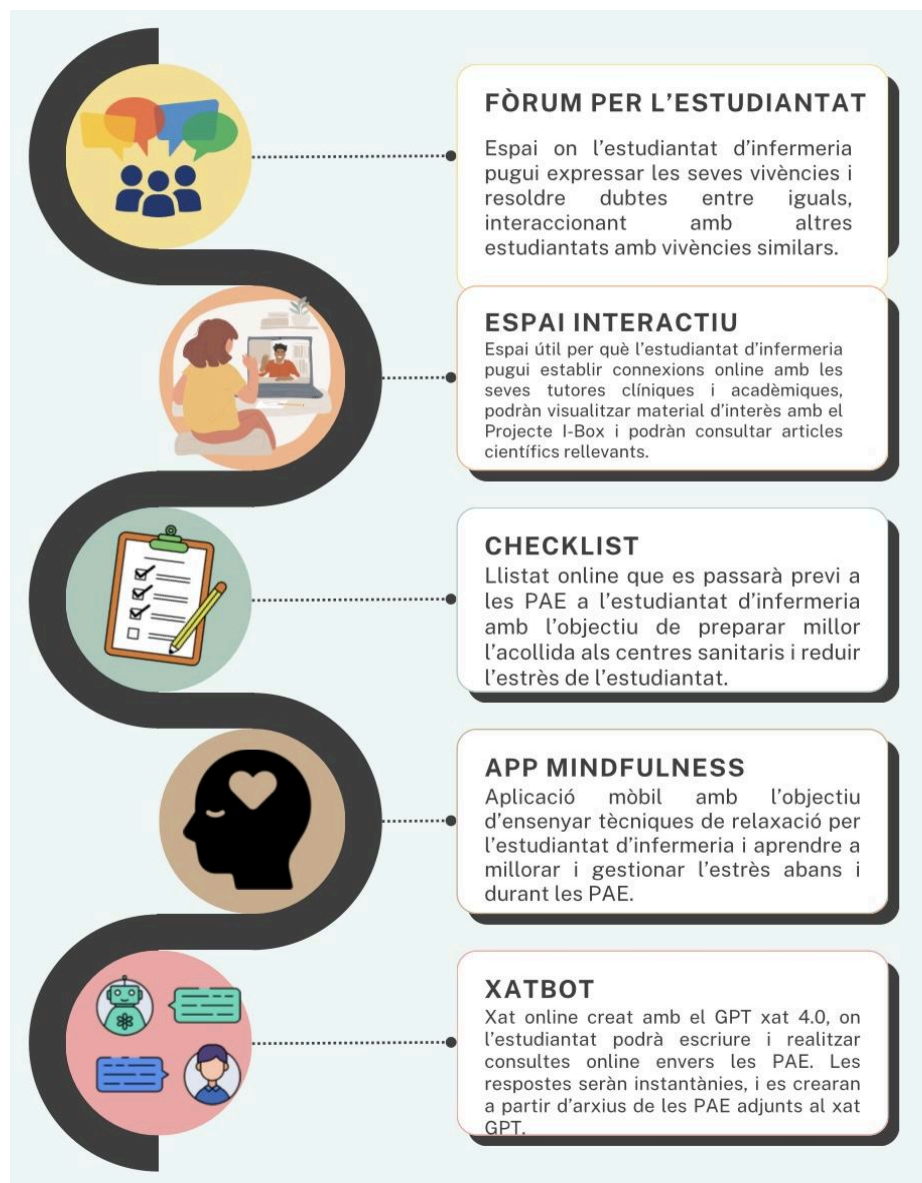
*El total de respostes obtingudes a partir de les enquestes va ser de 43, on destaquen les respostes de l'estudiantat de 4rt d'Infermeria amb un 42%, després el 2n curs amb un percentatge de 35% i per últim amb un percentatge menor de respostes els estudiantats de 3er d'Infermeria amb un 23%.*

---

### Fase 3. Idear (La definició de la innovació)

Per la fase d'ideació, es va realitzar una pluja d'idees o *Brainstorming* on es van detallar propostes de recursos necessaris per dur a terme la solució tecnològica. En primer lloc, es va crear un esquema de les primeres propostes acordades, per valorar a posteriori quines eren les millors opcions a desenvolupar. La pluja d'idees inicial va ser la detallada en la següent figura:

**Figura 20: Idees agrupades per continguts o temes**



Finalment, es va realitzar un esquema final amb les idees seleccionades per dur a terme la solució tecnològica ideada per a l'estudiantat d'infermeria del Tecnocampus. El *Checklist* va ser la primera seleccionada, la qual serà de gran ajuda per l'estudiantat per una millor organització dels recursos i per tant, disminuir l'estrès.

Un altre de les idees principals va ser el *Xatbot*, pensat perquè l'estudiantat pugui realitzar consultes o dubtes envers les PAE les 24 hores i de manera instantània. La creació d'aquest *Xatbot* es realitzarà amb la versió 4.0 del GPT xat, la qual permet realitzar modificació de respostes i pujar arxius i documentació de les PAE d'interès per l'estudiantat, podent resoldre aquests dubtes a partir de la documentació necessària seleccionada específicament de les PAE de l'estudiantat del TecnoCampus.

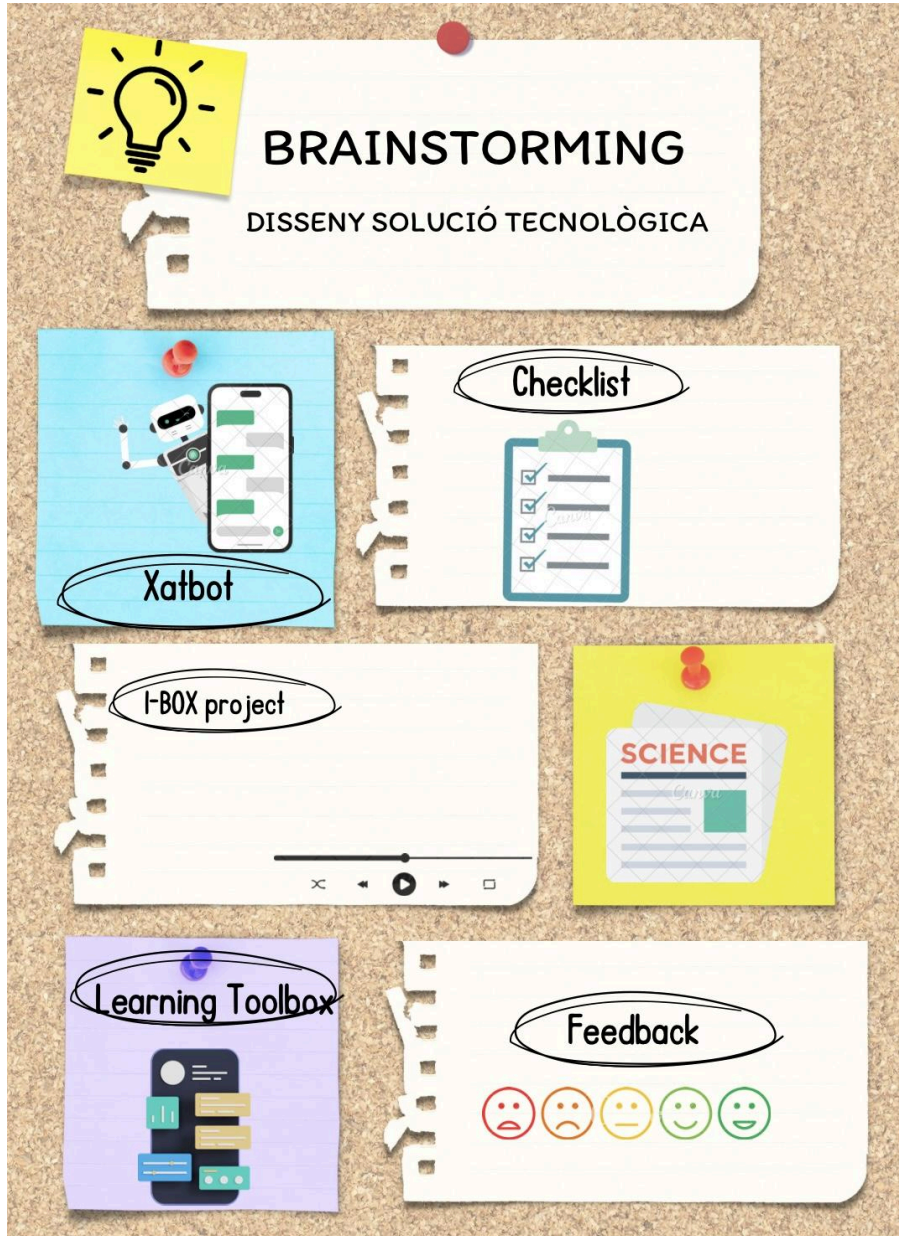
Per poder englobar el *Xatbot* i el *Checklist* en una mateixa plataforma, es va proposar i seleccionar la plataforma de software *Learning Toolbox*, la qual permet compartir material interactiu de manera ràpida i classificades en carpetes les diferents propostes i recursos determinats anteriorment. A més a més, va sorgir la idea de vincular l'enllaç del projecte *I-Box* a la plataforma de *Learning Toolbox* per tal que l'estudiantat pugui consultar material d'interès.

El projecte *I-Box* consisteix en contingut digital audiovisual de tècniques d'infermeria, per tal de poder visualitzar i repassar coneixements de tècniques infermeres. Durant el *Brainstorming* es va considerar una bona idea, ja que podria ajudar a l'estudiantat a reduir l'estrès envers les seves habilitats tècniques. A part dels audiovisuals, es va considerar important a part del *Checklist*, el projecte *I-Box*, el *Xatbot*, i també s'hi ha vinculat l'enllaç del *4D project*, per què l'estudiantat pugui conèixer més aquesta plataforma de la qual parteix aquest treball de desenvolupament.

Per últim, es va considerar necessari realitzar l'avaluació de la solució tecnològica a partir d'un *feedback* amb els tutors/es acadèmics, per tal que poguessin valorar la utilitat d'aquest recurs i si és una bona eina per reduir l'estrès de l'estudiantat.



Figura 21: Esquema final amb les idees seleccionades

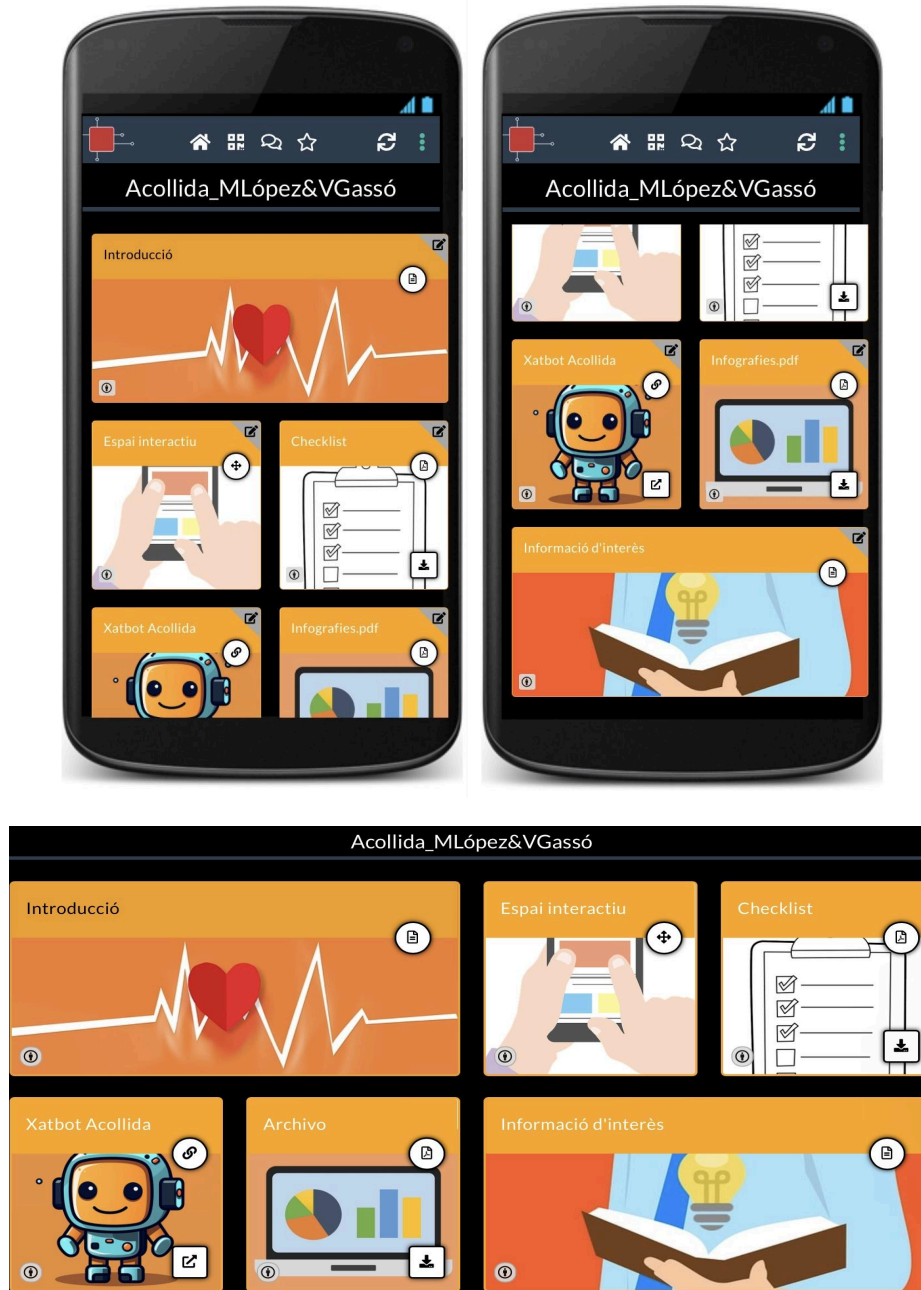


#### **Fase 4. Prototipar (La materialització de la innovació)**

Un dels mètodes utilitzats a la fase 4 de prototipar de la metodologia *Design Thinking* per realitzar el prototip de la plataforma Learning Toolbox va ser el mètode **Conta-contes**, el qual va ajudar a l'estructuració i disseny de l'aplicació, debatent entre els membres de l'equip el desenvolupament de la seva creació.

Un altre dels mètodes utilitzats per aquesta fase va ser el mètode **Avaluació del context**, on un cop creada l'estructura de l'aplicació i finalitzat el disseny es van realitzar comprovacions envers el seu funcionament, valorant l'efectivitat de la solució tecnològica mitjançant un *feedback* dels tutors acadèmics. En les següents figures, s'empra el disseny definitiu de la solució tecnològica realitzada per reduir l'estrès en l'estudiantat.

Figura 22: Prototip pantalla inicial Learning Toolbox



L'estructura dins de la plataforma Learning Toolbox s'organitza en 6 blocs on l'estudiantat d'infermeria podrà accedir i realitzar consultes i/o obtenir informació envers les PAE. Aquests 6 blocs són:

- *Introducció*
- *Espai interactiu*

- Checklist
- Xatbot acollida
- Infografies
- Informació d'interès

**Figura 23: Introducció Learning Toolbox**



**Figura 24: Espai interactiu Learning Toolbox**



Dins del bloc introducció hi ha una breu explicació de com s'ha creat la idea de l'aplicació i quins són els seus elements.

Al bloc d'espai interactiu trobem 3 apartats on l'estudiantat tindrà accés a informació audiovisual per repassar tècniques i procediments infermers. A més a més, disposen de fòrums online per compartir les seves experiències amb l'estudiantat d'infermeria i resoldre dubtes.

Figura 25: Checklist PAE

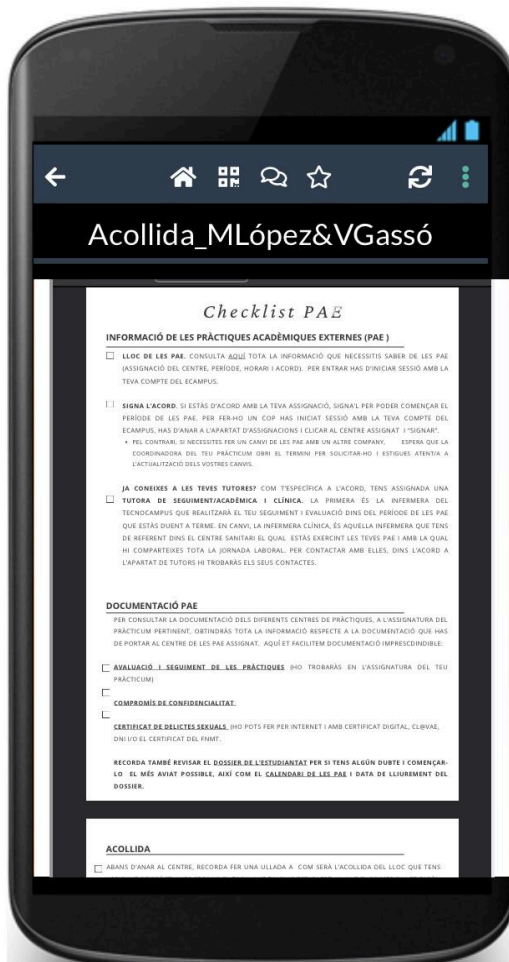
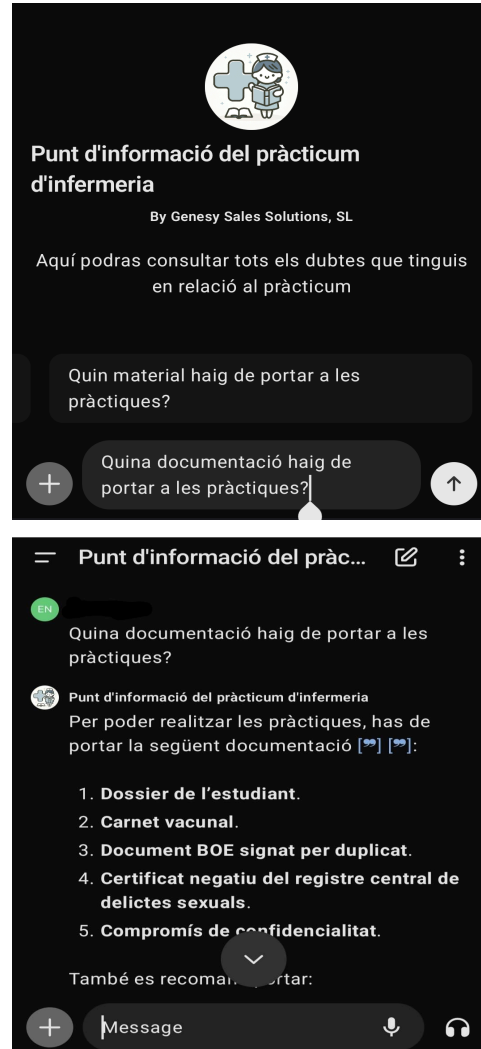


Figura 26: Xatbot Acollida



El Checklist ha estat creat per reduir l'estrès en l'estudiantat d'Infermeria abans d'iniciar el període de les PAE corresponent, en el qual apareix informació en relació al lloc de les PAE, documentació i material, acord del Pràcticum, acollida, tutores clíniques i acadèmiques assignades i recomanacions per reduir l'estrès. [\(Annex 1\).](#)

El Xatbot és una eina complementària del Checklist on l'estudiantat podrà realitzar consultes envers les PAE, obtenint una resposta generada de manera immediata durant 24h.

Figura 27: Infografies Estrès i Checklist

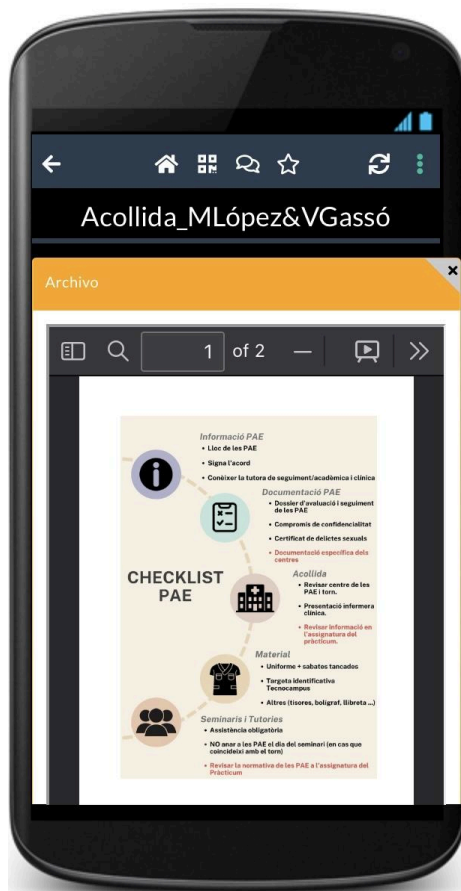
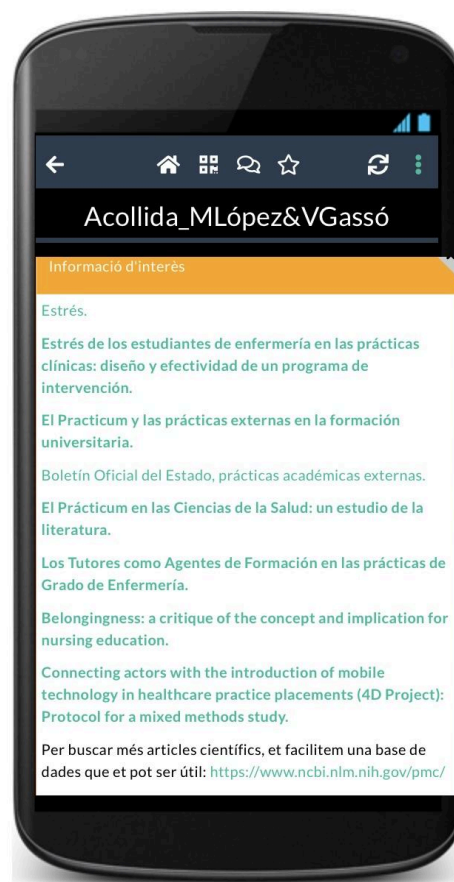


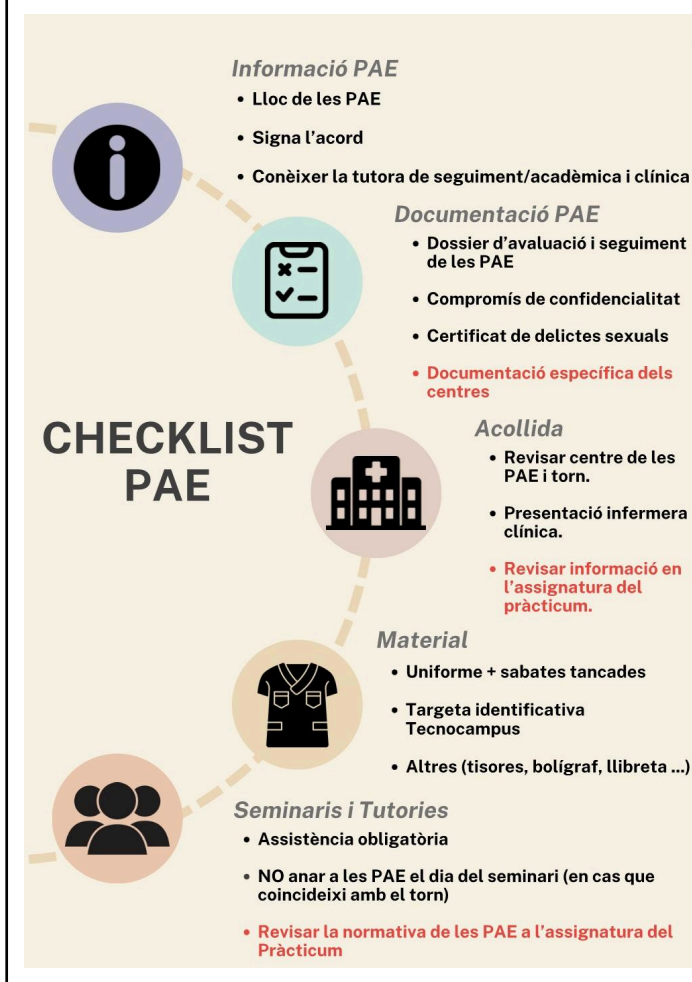
Figura 28: Informació d'interès



En aquest bloc, s'exposen unes infografies relacionades amb el Checklist previ per tal de facilitar la visualització i preparació previa a les PAE.

A l'últim bloc de l'aplicació es troba informació d'interès amb articles científics amb informació sobre l'estrès i les PAE. A més dels articles científics, hi ha adjunt un accés directe a Pubmed, una base de dades científica on l'estudiantat podrà cercar informació amb evidència científica.

### Infografia 1. Checklist



### Infografia 2. Maneig d'estrès



## Fase 5. Avaluació (Testeig)

Per poder avaluar si el *Checklist* realitzat mitjançant les enquestes d'opinió de l'estudiantat de 2n, 3er i 4rt d'Infermeria és efectiu es va realitzar un feedback amb diferents tutores de seguiment professionals d'infermeria, per tal de rebre una retroalimentació i valorar si realment és útil per l'estudiantat que realitza les PAE.

Mitjançant un enllaç de Google Forms, es va realitzar una enquesta amb 3 preguntes, les quals anaven dirigides a les infografies del *Checklist* i maneig d'estrès i a més a més, al *Checklist* definitiu. L'objectiu era obtenir una valoració a partir d'una escala de valoració numèrica, en la qual els tutors havien de puntuar del 0 al 10 (0=mínim, 10=màxima) les respectives infografies i *Checklist*. Tot i així, el total de respostes van ser de 8 tutors i amb aquestes valoracions es va observar que les puntuacions anaven de 6 a 10, sent la 8 la nota més destacada. Per tant, es pot afirmar que el *Checklist* realitzat per reduir els nivells d'estrès pot ser una eina imprescindible per començar el període de les PAE amb el menor estrès possible, ja que queda escrita tota la informació imprescindible per dur a les PAE.



## 5. Conclusions

1. L'estrès és un factor que condiciona molt a l'estudiantat mentres dur a terme les PAE i com s'observa en l'enquesta el 71% dels enquestats han respost que pateixen estrès, un número considerable a tenir en compte.
2. El 96% de l'estudiantat enquestat ha patit algun cop estrès quan el centre de pràctiques assignat per realitzar les PAE no ha estat el de preferència.
3. Durant els dies previs i un cop iniciades les PAE, s'ha observat que un 46% de l'estudiantat enquestat pateixen uns nivells d'estrès moderats-elevats, és a dir, gairebé la meitat de l'estudiantat.
4. El 79% dels enquestats afirma que l'estrès afecta en el seu aprenentatge durant les PAE. Per aquest motiu, s'han de considerar i/o implementar altres eines per tal de poder millorar aquest estrès en l'àmbit clínic de l'estudiantat d'Infermeria.
5. Un 67% de l'estudiantat considera important que les tutores de seguiment estiguin presents durant les PAE, de manera que puguin expressar els seus dubtes i preocupacions. Aquest seguiment és important per poder realitzar un *feedback* entre la tutora i l'estudiantat i valorar l'evolució de manera conjunta.
6. El 54% de l'estudiantat d'infermeria del Tecnocampus considera que sí que falta informació abans de l'inici de les PAE, és a dir, més de la meitat dels enquestats.
7. Moltes de les propostes realitzades per l'estudiantat han estat destinades a millorar i abordar la part emocional de l'estudiantat durant les PAE. El maneig de l'estrès és una de les principals preocupacions de l'estudiantat.
8. Un total del 93% de respostes afirmatives a favor de la creació del checklist com a solució tecnològica per prevenir l'estrès de les PAE.

## 6. Cronograma de la proposta

Fases	Activitats	Tasques	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN
<b>Fase 1: Planificació i memòria de seguiment</b>	Planificació i estructura treball	Elecció del tema i plantejament d'objectius										
	Referències bibliogràfiques	Cerca d'articles científics										
		Sel·leccionar articles d'evidència científica										
		Redacció introducció i justificació										
		Realització metodologia										
Entrega memòria de seguiment	Finalitzar apartats per memòria seguiment											
Fases	Activitats	Tasques	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN
<b>Fase 2. Desenvolupament i implementació</b>	Creació enquestes d'opinió	Realització enquestes online										
	Disseny i creació tecnològica	Disseny i creació de solucions										
	Disseny de interface i continguts	—										
	Feedback dels tutors/es clínics	—										
Fases	Activitats	Tasques	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN
<b>Fase 3: Avaluació i presentació</b>	Avaluació de resultats	Comparar resultats amb objectius establerts										
	Redactar conclusions	—										
	Entrega final	Presentació memòria final escrita										
	Defensa oral tribunal	Preparació de defensa tribunal										
	Presentació final TFG	—										

## 7. Pressupost de la proposta

Concepte	Unitats	Preu per unitat (€)	Preu total (€)
<b>Desenvolupament i implementació</b>			
Chat GPT 4 Plus	2 mesos	20.00	20.00 - 40.00
Llicències de Software (emmagatzematge Google Drive)	7-8 mesos	9.99 euros/mes	69,93 - 79.92
<b>Dispositius tecnològics</b>			
Portàtils	2	600	1200
Internet	7-8 mesos	40	280 - 320
<b>TOTAL</b>			<b>1569.93 - 1639.92 €</b>

Nota: La proposta presentada requereix d'un pressupost mínim. Tot i així, podem destacar una despesa en relació a la tecnologia a llogar.

## 8. Referències Bibliogràfiques

1. Atalaya M. El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *IData*. 2014; 4(2): 25-36. <https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754>
2. Ortiz GCM, Manrique NA. El estrés y su relación con las condiciones de trabajo del personal de enfermería. *Invest. Educ. Enferm*. 2014; 9(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.21131>
3. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *An. Fac. med*. 2001; 62(1): 25-30. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
4. González Cabanach R, Fernández-Cervantes R, González Doniz L. El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2014; 36(3): 101-2. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2014.03.002>
5. Zupiria Gorostidi X, Uranga Iturrioz MJ, Alberdi Erice MJ, Barandiaran Lasa MT, Huitzi Egileor X, Sanz Cascante X. Fuentes de estrés en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería. Evolución a lo largo de la diplomatura. *Enferm. Clin*. 2006;16(5):231-37. [http://dx.doi.org/10.1016/S1130-8621\(06\)71222-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1130-8621(06)71222-0).
6. Reducindo M. Niveles de estrés en una población del sur de México. *Psicología y Salud*. 2013; 21(2). <https://doi.org/10.25009/pys.v21i2.576>
7. López Medina IM, Sánchez Criado V. Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Enferm Clin*. 2005; 15(6): 307-13. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412013000300014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014)
8. Admi H, Moshe-Eilon Y, Mann M. Nursing students' stress and satisfaction in clinical practice along different stages: a cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. 2018.68 (9), 86–92. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.027>
9. Canet Vélez O, González Gálvez P. La guía de seguimiento del Prácticum en enfermería, una estrategia de calidad. *Opción*. 2015; 31(3): 341-361. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045567018>
10. Zabalza Beraza MA. El Practicum y las prácticas externas en la formación universitaria. *Rev Prac*. 2017;1(1). <https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v1i1.8254>

11. Real Decreto 592/2014, de 11 de julio, por el que se regulan las prácticas académicas externas de los estudiantes universitarios. Boletín Oficial del Estado, número 184 (2014) Disponible en: [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2014-8138](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2014-8138)
12. García O. El Prácticum en las Ciencias de la Salud: un estudio de la literatura. *Revista Practicum*. 2021; 6 (2): 54-69. <https://doi.org/10.24310/RevPracticumrep.v6i2.13904>
13. Rojo Rojo A. Los Tutores como Agentes de Formación en las prácticas de Grado de Enfermería. *UCAM*. 2016. Disponible en: <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/1795/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Levett-Jones T, Lathlean J, Maguire J, McMillan M. Belongingness: a critique of the concept and implication for nursing education. *Nurse Educ Today*. 2007; 27(3): 210–18. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2006.05.001>
15. Sedgwick M. Comparison of second-degree and traditional undergraduate nursing students' sense of belonging during clinical placements. *J Nurs Educ*. 2013; 52(11): 657-61. <https://doi.org/10.3928/01484834-20131014-05>
16. Husebø AML, Storm M, Våga BB, Rosenberg A, Akerjordet K. Status of knowledge on student-learning environments in nursing homes: A mixed-method systematic review. *J Clin Nurs*. 2018; 27(7-8): e1344-e1359 [citad 2024 Febr 21]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29399921/>
17. Courtney-Pratt H, Ford K, Marlow A. Evaluating, understanding and improving the quality of clinical placements for undergraduate nurses: A practice development approach. *Nurse Educ Pract*. 2015; 15(6): 512-6. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2015.07.002>
18. Pedregosa S, Fabrellas N, Risco E, Pereira M, Dmoch-Gajzlerska E, Senuzum F, et al. Effective academic-practice partnership models in nursing students' clinical placement: A systematic literature review. *Nurse Educ Today*. 2020; 95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104582>
19. KsiKsou J, Maskour L, Alaoui S. The relationship between perceived stress and emotional intelligence in Moroccan nursing students. *J Educ Health Promot*. 2023; 12(1): 238. [https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp\\_1577\\_22](https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_1577_22)
20. Organización Mundial De La Salud. Estrés. *OMS*. [Actualitzat 21 de Feb. 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

21. Bonfill Accensi E. Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención. *URV*. 2016. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Moya Nicolás M, Larrosa Sánchez S, López Marín C, López Rodríguez I, Morales Ruiz L, Simón Gómez Á. Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enferm. glob.* 2013; 12(31): 232-253. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412013000300014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014)
23. Faransa A, Alrashidi N, Rasha M, Abdulaziz A, Amer A, Khaled H, et al. Satisfaction and anxiety level during clinical training among nursing students. *BMC Nurs.* 2023; 22(1):187. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01352-3>
24. Bernedo García MC, Quiroga Sánchez E, Liébana Presa C, Márquez Álvarez L, Arias Ramos N, Fernández Martínez E. Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas. *Index Enferm.* 2022; 31(3): 222-226. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962022000300018&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300018&lng=es)
25. López Medina IM, Sánchez Criado V. Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Enferm Clin.* 2005; 15(6): 307–313. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(05\)71136-0](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(05)71136-0)
26. Switf L, Henderson A, Wu CJ. Self-confidence in clinical skill: A descriptive study of the perspective of first-year nursing students. *NEP* 2022; 58. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103270>
27. Chen YW, Hung CH. Predictors of Taiwanese baccalaureate nursing students' physio-psycho-social responses during clinical practicum. *Nurse Educ Today.* 2014; 34(1): 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103270>
28. Labrague L, Mcenroe Petite DM, Gloe D, Thomas L, Papathanasiou I, Tsaras K. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *J Ment Health.* 2017; 26(5): 471–480. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
29. Bhurtun HD, Azimirad M, Saaranen T, Turunen H. Stress and coping among nursing students during clinical training: an integrative review. *J Nurs Educ.* 2019; 58(5): 266–272. <https://doi.org/10.3928/01484834-20190422-04>

30. Wu CS, Rong JR, Huang MZ. Factors associated with perceived stress of clinical practice among associate degree nursing students in Taiwan. *BMC Nurs.* 2021; 20(1): 89. <https://doi.org/10.1186%2Fs12912-021-00602-6>
31. Martínez-Gaitero C, Dennerlein SM, Dobrowolska B, Fessler A, Moreno-Martínez D, Herbstreit S, Peffer G, Cabrera E. Connecting actors with the introduction of mobile technology in healthcare practice placements (4D Project): Protocol for a mixed methods study. *JMIR Res. Protoc.* 2023; 13. e53284 [citat 21 Febr 2024]. <https://doi.org/10.2196/53284>
32. Fessler A, Dennerlein SM, Treasure Jones T, Elferink R, Garcia C, Martínez Gaitero C, and the 4D Project Consortium. Successful adoption of mobile technology in practice-based learning. 4D in the Digitalisation of Learning in Practice Placement (4D Project). 2023. Disponible en: <https://4d.tecnocampus.cat/res>
33. Wolferts D, Stein E, Bernards AK, Reiners R. Differences between remote and analog design thinking through the lens of distributed cognition. *Front Artif Intell.* 2022; 5. <https://doi.org/10.3389/frai.2022.915922>
34. McLaughlin JE, Chen E, Lake D, Guo W, Skywark ES, et al. Design thinking teaching and learning in higher education: Experiences across four universities. *PLoS One.* 2022; 17(3): e0265902. [citat 2024 Febr 21]. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265902>

## 9. Annexos

Annex 1:

# Checklist PAE

## INFORMACIÓ DE LES PRÀCTIQUES ACADÈMIQUES EXTERNES (PAE )

- LLOC DE LES PAE.** CONSULTA AQUÍ TOTA LA INFORMACIÓ QUE NECESSITIS SABER DE LES PAE (ASSIGNACIÓ DEL CENTRE, PERÍODE, HORARI I ACORD). PER ENTRAR HAS D'INICIAR SESSIÓ AMB LA TEVA COMPTE DEL ECAMPUS.
- SIGNA L'ACORD.** SI ESTÀS D'ACORD AMB LA TEVA ASSIGNACIÓ, SIGNA'L PER PODER COMENÇAR EL PERÍODE DE LES PAE. PER FER-HO UN COP HAS INICIAT SESSIÓ AMB LA TEVA COMPTE DEL ECAMPUS, HAS D'ANAR A L'APARTAT D'ASSIGNACIONS I CLICAR AL CENTRE ASSIGNAT I "SIGNAR".
  - PEL CONTRARI, SI NECESSITES FER UN CANVI DE LES PAE AMB UN ALTRE COMPANYY, ESPERA QUE LA COORDINADORA DEL TEU PRÀCTICUM OBRI EL TERMINI PER SOLICITAR-HO I ESTIGUES ATENT/A A L'ACTUALITZACIÓ DELS VOSTRES CANVIS.
- JA CONEIXES A LES TEVES TUTORES?** COM T'ESPECÍFICA A L'ACORD, TENS ASSIGNADA UNA **TUTORA DE SEGUIMENT/ACADÈMICA I CLÍNICA**. LA PRIMERA ÉS LA INFERMERA DEL TECNOCAMPUS QUE REALITZARÀ EL TEU SEGUIMENT I EVALUACIÓ DINS DEL PERÍODE DE LES PAE QUE ESTÀS DUENT A TERME. EN CANVI, LA INFERMERA CLÍNICA, ÉS AQUELLA INFERMERA QUE TENS DE REFERENT DINS EL CENTRE SANITARI EL QUAL ESTÀS EXERCINT LES TEVES PAE I AMB LA QUAL HI COMPARTEIXES TOTA LA JORNADA LABORAL. PER CONTACTAR AMB ELLES, DINS L'ACORD A L'APARTAT DE TUTORS HI TROBARÀS ELS SEUS CONTACTES.

## DOCUMENTACIÓ PAE

PER CONSULTAR LA DOCUMENTACIÓ DELS DIFERENTS CENTRES DE PRÀCTIQUES, A L'ASSIGNATURA DEL PRÀCTICUM PERTINENT, OBTINDRÀS TOTA LA INFORMACIÓ RESPECTE A LA DOCUMENTACIÓ QUE HAS DE PORTAR AL CENTRE DE LES PAE ASSIGNAT. AQUÍ ET FACILITEM DOCUMENTACIÓ IMPRESCINDIBLE:

- AVALUACIÓ I SEGUIMENT DE LES PRÀCTIQUES** (HO TROBARÀS EN L'ASSIGNATURA DEL TEU PRÀCTICUM)
- COMPROMÍS DE CONFIDENCIALITAT**
- CERTIFICAT DE DELICTES SEXUALS** (HO POTS FER PER INTERNET I AMB CERTIFICAT DIGITAL, CL@VAE, DNI I/O EL CERTIFICAT DEL FNMT).

**RECORDA TAMBÉ REVISAR EL DOSSIER DE L'ESTUDIANTAT PER SI TENS ALGÚN DUBTE I COMENÇAR-LO EL MÉS AVIAT POSSIBLE, AIXÍ COM EL CALENDARI DE LES PAE I DATA DE LLIUREMENT DEL DOSSIER.**



## ACOLLIDA

- ABANS D'ANAR AL CENTRE, RECORDA FER UNA ULLADA A COM SERÀ L'ACOLLIDA DEL LLOC QUE TENS ASSIGNAT DE PRÀCTIQUES SEGONS EL TORN QUE TINGUIS ESTABLERT, JA QUE EL PRIMER DIA ET FARÀ UNA BENVINGUDA EN LA QUAL T'ENSENYARÀ EL CENTRE I ET PRESENTARÀ A LA TEVA INFERMERA CLÍNICA. AQUESTA INFORMACIÓ LA TROBARÀS EN L'ASSIGNATURA DEL TEU PRÀCTICUM. SI CLIQUES [AQUÍ](#) POTS ACCEDIR DIRECTAMENT AL DOCUMENT AMB TOTA LA INFORMACIÓ.





## SEMINARIS I TUTÒRIES

- PER SABER ELS DIES QUE TENS SEMINARI, L'HORARI I TUTOR, VES A L'ASSIGNATURA DEL TEU PRÀCTICUM I ALLÀ HI TROBARÀS TOTA LA INFORMACIÓ DEL GRUP EL QUAL HI ESTÀS UBICAT DE LES PAE, ELS DIES DE SEMINARI I L'HORARI. **RECORDA QUE ÉS OBLIGATORI ASSISTIR** I AQUELL DIA NO HAS D'ANAR AL CENTRE SI EL TEU HORARI COINCIDEIX AMB EL SEMINARI, EN CAS QUE NO SIGUI AIXÍ HAURÀS D'ANAR-HI A LES PAE. PER MÉS INFORMACIÓ, ET FACILITEM [LA NORMATIVA DE PRÀCTIQUES EXTERNES](#) QUE TAMBÉ TROBARÀS A L'ASSIGNATURA DEL PRÀCTICUM.

## MATERIAL

- UNIFORME (NO TOTS ELS CENTRES EL DEMANEN, PERÒ SI ÉS EL CAS QUE SI, PORTA'L JUNTAMENT AMB UNES SABATES TANCADES, BLANQUES I CÒMODES).
- TARGETA IDENTIFICATIVA DEL TECNOCAMPUS
- BOLÍGRAF, TISORES DE GASA, RETOLADOR NEGRE, LLIBRET DE NOTES..

## RECOMANACIONS PER PREVENIR L'ESTRÈS A LES PAE

- 1** FIXAT UNS OBJECTIUS REALISTES I ASSOLIBLES. 
- 2** PLANIFICA ELS TEUS OBJECTIUS, TENINT UNA BONA ORGANITZACIÓ DEL TEMPS. 
- 3** APLICA LA COMUNICACIÓ EFECTIVA I EXPRESSA TOT ALLÒ QUE ET PREOCUPA AMB LES PERSONES QUE TINGUIS MÉS CONFIANÇA. 
- 4** NO TINGUIS POR A PREGUNTAR, ELS DUBTES SÓN NORMALS I NECESSARIS PER APRENDRE. 
- 5** REALITZA TÈCNiques DE RELAXACIÓ. TROBA 15 MINUTS AL DIA PER PODER ENTRENAR I RELAXAR LA MENT. 
- 6** SEGUEIX UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE, BONA NUTRICIÓ, ESPORT I UN BON DESCANS NOCTURN 