SSTeMM

Student Stress Training
e-Mobile Management

# MANUAL PARA TUTORES CLÍNICOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

**Versión 1.7 - febrero, 2022**

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

**Título** SSTeMM Manual para Tutores
**Subtítulo** Manual para Tutores Clínicos de Estudiantes de Enfermería
**Autores/ Colaboradores** SSTeMM (Student Stress Training e-Mobile Management) miembros del equipo/Consorcio:
Waterford Institute of Technology (WIT) School of Health Sciences, Irlanda.
University of Maribor (UM) Faculty of Health Sciences, Eslovenia.
TecnoCampus Mataró-Maresme School of Health Sciences, España.
UPMC Whitefield Hospital (EHC), Irlanda.
IBK Management Solutions GMBH, Alemania.

**Ilustraciones**
**Publicado por** SSTeMM (Student Stress Training e-Mobile Management)
**Edición** 1ª
**Tipo de publicación** E-book
**Disponible en** https://sstemm.eu/?page_id=2290&lang=es
**Publicado** Febrero 2022

Este documento electrónico se publica bajo licencia Creative Commons 4.0 International (CC BY 4.0). Esta licencia permite a otros remezclar, modificar y desarrollar nuestro trabajo incluso con fines comerciales, siempre que nos acrediten y licenciar sus nuevas creaciones bajo los mismos términos.

Cualquier material de terceros de este documento electrónico se publica bajo la licencia Creative Commons, a menos que se indique lo contrario en la línea de acreditación del material. Si desea reutilizar cualquier material de terceros que no esté cubierto por la licencia Creative Commons del documento, deberá obtener el permiso directamente del titular de los derechos de autor.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Los colaboradores son responsables de la adecuación lingüística del contenido.

**ISBN**
**Precio** Copia gratuita
**Como citar (APA)**

El Proyecto Erasmus+ (Asociación Estratégica para la Educación Superior) SSTeMM (Student Stress Training e-Mobile Management) ha desarrollado una plataforma móvil digital accesible para el usuario final que brinda apoyo para el manejo del estrés adaptado a las necesidades inmediatas de los estudiantes de enfermería mientras se encuentran en su práctica clínica. SSTeMM apoya a los estudiantes de enfermería a desarrollar resiliencia personal para mejorar su experiencia de compromiso laboral. Más información en: https://sstemm.eu

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## Índice de contenidos


**1 Apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes en las prácticas clínicas 5**

1.1 Promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes 5

1.2 Requisitos profesionales 6

1.3 Teorías del estrés 6

1.4 Estrés en los servicios de salud 7

1.5 Salud y seguridad 9

1.6 Puntos claves 10

1.7 Bibliografía 10

**2. Factores de estrés comunes para los estudiantes de enfermería 13**

2.1 Factores de riesgo más prevalentes en diferentes áreas 13

2.2 Otros factores relacionados con la aparición del estrés 15

2.3 Puntos clave 16

2.4 Bibliografía 18

**3. El papel de los tutores en el apoyo a los estudiantes de enfermería 21**

3.1 Responsabilidad como tutor 21

3.2 Cómo reconocer que un alumno está estresado 22

3.3 ¿Qué intervenciones pueden realizarse? 23

3.4 Desarrollar una relación positiva con un alumno 25

3.5 Puntos clave 26

3.6 Bibliografía 26

**4 Ergonomía 29**

4.1 ¿Qué es la ergonomía y cómo afecta al estrés? 29

4.2 Cómo abordar los factores de estrés en el entorno clínico 30

4.3 Clima de equipo y fomento de la cooperación 33

4.4 Puntos clave 36

4.5 Bibliografía 37

**5 Autoevaluación del estrés 39**

5.1 La encuesta de autoevaluación del estrés del SSTeMM 39

5.2 Puntos claves 44

**6 Resiliencia 46**

6.1 ¿Qué es la resiliencia y por qué es importante? 46

6.2 Intervenciones para aumentar la resiliencia 47

6.3 Recursos para apoyar la resiliencia 50

6.4 Puntos claves 51

6.5 Bibliografía 51

**7 SSTeMM Aplicación móvil 53**

7.1 Cómo utilizar la aplicación móvil 53

SSTeMM

# 1. Apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes en las prácticas clínicas

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

# 1 Apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes en las prácticas clínicas

La sección 1 repasa la importancia de promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Las siguientes secciones te presentarán los requisitos profesionales del personal académico y clínico y te darán una breve visión general de las teorías del estrés. Analizaremos el estrés en los servicios sanitarios y explicaremos su relación con la salud y la seguridad.

## 1.1 Promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes

Los estudiantes suelen estar sometidos a una serie de acontecimientos vitales que pueden llevarles a estar estresados (la transición a la educación superior, la distancia del hogar, las finanzas, etc.). Sentirse estresado puede a menudo reducir el rendimiento académico, conducir a un rendimiento insatisfactorio y a la insatisfacción personal en las prácticas clínicas. Si no se aborda, la exposición constante a un estrés innecesario puede llevar a los estudiantes de enfermería a sufrir ataques de pánico, ansiedad y depresión.

El bienestar mental positivo de los estudiantes es un elemento fundamental para su satisfacción personal y su calidad de vida. El bienestar mental no es sólo la ausencia de mala salud mental, sino que abarca una sensación subjetiva, psicológica, psicosocial y socio-comunitaria de bienestar y felicidad. Esto puede influir en la satisfacción de los estudiantes con el estudio y el éxito académico. La promoción eficaz del bienestar mental por parte de las instituciones educativas y sus socios clínicos incluye la promoción de actividades que mantengan la salud mental y el bienestar, en particular en lo que se refiere al estrés innecesario.

Existen diversas actividades preventivas para que los estudiantes mantengan su bienestar mental. La eficacia de estas actividades depende principalmente del interés del estudiante. Hoy en día, los sitios en línea, las aplicaciones móviles y otras tecnologías modernas se utilizan con frecuencia para apoyar el bienestar mental debido a su rentabilidad, funcionalidad y atractivo para los usuarios finales. La aplicación móvil y el sitio web de SSTeMM son un ejemplo de ello.

## 1.2 Requisitos profesionales

La enseñanza superior y sus socios clínicos deben desarrollar enfoques y actividades para promover el bienestar mental de los estudiantes de enfermería. Para ello, debe prestarse especial atención a la salud mental y el bienestar de los tutores. El compromiso de las direcciones de enfermería con este apoyo, atendiendo a sus necesidades mediante el desarrollo profesional continuo sobre la formación, es esencial para que los profesores cumplan su función.

El personal de la universidad, los directores de enfermería clínica y los profesores, desempeñan un papel fundamental en el apoyo a la transición de los estudiantes a las prácticas clínicas. Mediante la incorporación de actividades para el desarrollo de habilidades profesionales a través de diferentes módulos y talleres, los estudiantes pueden estar equipados con conocimientos y habilidades que ayudan a mantener la salud mental y gestionar su estrés. Estas actividades pueden incluir la comunicación, la gestión y reducción del estrés, la resolución de problemas y las habilidades de presentación. Estas actividades permiten a los estudiantes explorar su relevancia y valor personal y, por lo tanto, sirven para mejorar su confianza en la gestión de su ansiedad al entrar o hacer la transición a un nuevo puesto clínico.

El profesorado debe tener conocimientos, experiencia y habilidades especiales cuando trabajan con estudiantes. Debe ser capaz de reconocer cuando un estudiante de enfermería parece demasiado estresado, proporcionarle apoyo y, cuando sea necesario, trabajar con la institución académica asociada para acceder al apoyo externo necesario para los estudiantes.

Puede proporcionar a los estudiantes asesoramiento y apoyo para navegar y negociar las malas relaciones profesionales y animarles a establecer vínculos entre la teoría y la práctica para reconocer el valor de la experiencia de las prácticas. Asimismo, es muy importante guiar a los estudiantes en la autorreflexión de sus prácticas clínicas para que consideren sus puntos fuertes y las posibles oportunidades de mejora. También se podrían introducir actividades para mantener la salud mental y las buenas relaciones interpersonales, reducir el estrés y otros temas como introducción a las prácticas, durante la orientación o a lo largo de las mismas como herramientas de aprendizaje para las sesiones de supervisión de los estudiantes.

### 1.3 Teorías del estrés

Las teorías del estrés describen, explican y predicen las respuestas fisiológicas a los factores estresantes. Existen numerosas teorías, y podemos dividirlas a grandes rasgos según el punto de vista sobre el estrés. El estrés se ha considerado una respuesta, un estímulo y una transacción.

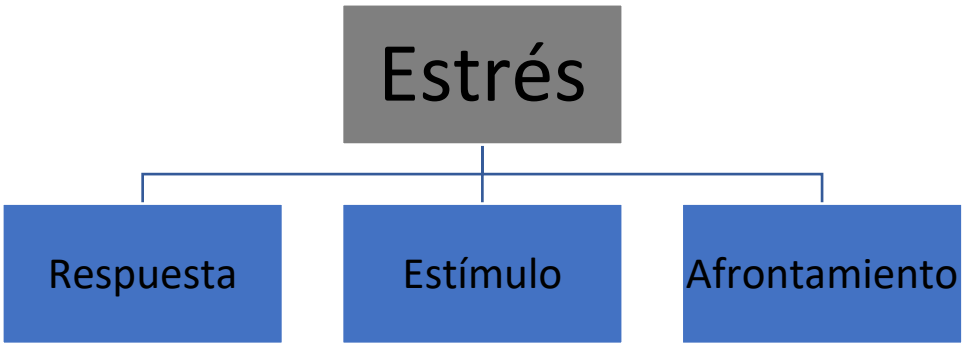



*Imagen 1.1: El estrés como respuesta, estímulo y afrontamiento*

El estrés como respuesta fue introducido por Seyle, "padre del estrés". En su teoría, el Síndrome de Adaptación General, el estrés se describe como un patrón de respuesta fisiológica que desempeña un papel en todas las enfermedades. Los fallos en el afrontamiento o la adaptación a los factores estresantes pueden dar lugar a dificultades de adaptación o, según los teóricos, a "enfermedades de adaptación". El estrés puede considerarse positivo o negativo y sigue tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

La teoría del estrés como estímulo fue introducida por Holmes y Rahe. Según su teoría, el estrés es un acontecimiento o cambio vital significativo que exige una respuesta, un ajuste o una adaptación. La teoría fue criticada por no tener en cuenta que los individuos experimentan los cambios o los acontecimientos vitales de forma diferente.

El estrés como transacción fue considerado por Lazarus y Folkman, que desarrollaron la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento. El estrés se considera el producto de una transacción entre una persona y su complejo entorno. La forma en que una persona valora un factor estresante determina el afrontamiento, que incluye respuestas tanto cognitivas como conductuales. Junto a esta teoría se explicó el concepto de resistencia. Se refiere a las características personales que distinguen a las personas que permanecen sanas bajo el estrés en comparación con las que desarrollan problemas de salud.

## 1.4 Estrés en los servicios de salud

Una persona puede tolerar cierta cantidad de estrés. Pequeñas cantidades de estrés pueden darle energía y, por tanto, tener un impacto positivo en la consecución de sus objetivos. Sin embargo, el estrés excesivo y prolongado puede afectar gravemente a su salud y a su rendimiento laboral.

Trabajar en el sector sanitario puede ser estresante y afecta al personal de los servicios de salud a nivel físico, emocional y mental. Casi se espera que el personal sanitario esté en su perfecto estado de ánimo para cuidar de la vida de otras personas. Sin embargo, no suele ser así. Además de los factores de estrés específicos de la atención sanitaria, los trabajadores sanitarios son propensos a sufrir preocupaciones y ansiedades por los mismos factores de estrés que afectan a la población general. Un alto nivel de estrés laboral y de agotamiento en el personal puede conducir a la rotación de personal. Las enfermeras y el personal sanitario están capacitados para influir en las opciones de promoción de la salud de los demás y en el tratamiento de las enfermedades, pero a menudo se olvidan de cuidarse a sí mismos. Esto exige programas de intervención para la gestión del estrés.

En la imagen 1.2 se muestran las causas más comunes de estrés en los servicios de salud:

*Imagen 1.2: Factores de estrés en los servicios de salud*

Trabajar en los servicios de salud, especialmente como enfermera, tiene sus altibajos. Siempre nos gusta contar nuestras buenas historias, pero ¿qué pasa con las no tan buenas? ¿Todo el estrés, la fatiga y el agotamiento al que nos enfrentamos casi a diario? ¿Qué parte de este estrés compartes habitualmente?

## 1.5 Salud y seguridad

La legislación de la Unión Europea en materia de salud y seguridad en el trabajo exige que los empleadores (incluida la enseñanza superior) tengan en cuenta el bienestar mental de los trabajadores, incluidos los estudiantes, como parte de su deber de atención. Por ello, las instituciones educativas y clínicas deben proporcionar un lugar de trabajo seguro, y cuidar y promover la salud y la seguridad de los estudiantes. Durante las prácticas clínicas, los estudiantes se ven expuestos a riesgos o peligros para su salud y seguridad. Las lesiones físicas, el abuso, el acoso, la experimentación de eventos adversos y la angustia psicológica pueden repercutir en la salud y el bienestar de los estudiantes en las prácticas clínicas y afectar negativamente a la seguridad de los pacientes.

El estrés y la ansiedad son muy frecuentes entre los estudiantes de enfermería. Esto aumenta los incidentes de seguridad y pone en riesgo la seguridad del paciente.

Es imposible eliminar los riesgos o peligros de un puesto clínico. Por lo tanto, tenemos que preparar a los estudiantes para entornos clínicos imprevisibles, eventos de salud adversos y capacitar a los estudiantes para gestionar las cuestiones de salud y seguridad. El personal académico y clínico debe proporcionar a los estudiantes información y fuentes de información que conciernen a su salud y seguridad.

Los estudiantes también deben ser conscientes de todas las cuestiones relacionadas con la seguridad del paciente y conocer su papel para proporcionar una atención segura. La falta de notificación de incidentes de seguridad es un problema extendido en la práctica de la enfermería. Hay que animar a los estudiantes a notificar los riesgos e incidentes de seguridad. Ser un modelo positivo, cultivar una cultura de la atención y la seguridad, tener una actitud no culpabilizadora cuando se producen eventos adversos y notificarlos puede fomentar el aprendizaje de los estudiantes de los errores del pasado y desarrollar un sentido de fe en los procesos de notificación.

## 1.6 Puntos claves

**Puntos claves:**

- Los estudiantes que experimentan una buena salud mental pueden aprovechar al máximo sus capacidades, pueden hacer frente a los factores de estrés cotidianos, contribuir a la comunidad y mantener buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Las intervenciones preventivas en materia de salud mental deben basarse en la modificación de la exposición al riesgo y el fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento del estrés de los estudiantes.
- Los trabajadores sanitarios son propensos a sufrir preocupaciones y ansiedades por los mismos factores estresantes que afectan a la población en general, además de los factores estresantes específicos de la atención sanitaria. Las teorías del estrés lo consideran como un estímulo, como una respuesta o como una transacción.
- Aunque es imposible eliminar los riesgos o peligros en las prácticas clínicas, los estudiantes deben estar capacitados para gestionar los riesgos y garantizar la seguridad.
- Deben establecerse modelos positivos, una cultura de la atención, una cultura de la seguridad y una cultura de aprendizaje no culpabilizadora para apoyar la salud y la seguridad de los

## 1.7 Bibliografía


Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). La teoría del estrés psicológico y del afrontamiento de Lazarus y Folkman. En *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349-364). John Wiley & Sons, Ltd. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

Boucaut, R., y Knobben, L. (2020). Incidentes de salud y seguridad en el trabajo en una escuela universitaria de enfermería: Una evaluación retrospectiva y descriptiva. Nurse Education in Practice, 44. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102776

Cilar, L., Barr, O., Štiglic, G., & Pajnkihar, M. (2019). Bienestar mental entre los estudiantes de enfermería en Eslovenia e Irlanda del Norte: Una encuesta. Nurse Education in Practice, 39, 130-135. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.07.012

Eyi, S., & Eyi, İ. (2020). Problemas de seguridad y salud laboral de los estudiantes de enfermería en la práctica clínica quirúrgica. SAGE Open, 10(1), 215824402090180. https://doi.org/10.1177/2158244020901801

Graj, E., Sheen, J., Dudley, A., & Sutherland-Smith, W. (2019). Eventos de salud adversos asociados con la colocación clínica: Una revisión sistemática. Nurse Education Today, 76, 178-190. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.024

Guzmán, J., Varela, J. J., Benavente, M., & Sirlopú, D. (2017). Bienestar psicosocial de niños y adolescentes en América Latina (J. C. Sarriera & L. M. Bedin (eds.)). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55601-7

Kakunje, A. (2011). El estrés entre los profesionales de la salud - La necesidad de resiliencia. Online Journal of Health and Allied Sciences, 10(1), 6-8.

Krohne, H. (2001). Teorías del estrés y del afrontamiento. En International encyclopedia of the social & behavioral sciences (pp. 15163-15170).

McGrath, J. (1982). Methodloical problems in research on stress. En L. Levi (Ed.), Emotions: their parameters and measurement (pp. 143-181). Raven.

Rice, V. (2017). Teorías del estrés y su relación con la salud. En V. Rice (Ed.), Handbook of stress, coping, and health: Implicaciones para la investigación y la práctica de la enfermería (pp. 22-42). Sage Publications.

Ridge, M., Wells, J., Denny, M., Cunningham, J., & Chalder, T. (2011). Desarrollo de una intervención de gestión del estrés basada en la web para los trabajadores de apoyo ocupacional. Journal of Mental Health, 20(2), 185-197. https://doi.org/10.3109/09638237.2011.556162

Selye, H. (1976). *The stress of life* (revisado). McGraw-Hill.

Waddill-Goad, S. (2016). Burnout enfermero: superando el estrés en enfermería. Sigma Theta Tau Internacional.

Walinga, J. (2014). El estrés y el afrontamiento. En C. Stanger y J. Walinga (Eds.), Introducción a la psicología. Campus BD.

SSTeMM

# 2. Factores de estrés comunes para los estudiantes de enfermería

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

## 2. Factores de estrés comunes para los estudiantes de enfermería

La mayoría de los estudiantes de enfermería experimentan algo de estrés en algún momento de su experiencia académica y clínica. Algunos estudios muestran que al menos el 50% de los estudiantes tienen síntomas de estrés. En esta sección se ofrece una breve descripción de los factores que, según se ha comprobado, causan más estrés a los estudiantes de enfermería.

La mayoría de los estudios coinciden en calificar el nivel de estrés de los estudiantes como moderado. Un nivel de estrés bajo o moderado puede mejorar la motivación de los estudiantes y estimular su perseverancia en los estudios.

Sin embargo, hay diferencias notables según la naturaleza del entorno clínico en el que se encuentra el estudiante de enfermería. Por ejemplo, hay una diferencia muy significativa entre los estudiantes con estrés en el entorno hospitalario (57%) en comparación con otros entornos clínicos (13%).

Son muchos los estudios que hablan de los factores que provocan o facilitan la aparición del estrés en los estudiantes. Estos factores no sólo están relacionados con la actividad asistencial durante sus prácticas clínicas, sino también con aspectos académicos y personales. Aunque en general la experiencia del estrés es universal, existen diferencias culturales en el impacto del estrés en los distintos países.

No ser capaz de afrontar el estrés de forma eficaz puede tener consecuencias en el bienestar mental de los estudiantes, que pueden desarrollar depresión y/o ansiedad, entre otros trastornos.

### 2.1 Factores de riesgo más prevalentes en diferentes áreas

Tenemos que ser conscientes de que el estrés es inevitable y surge de una combinación de factores. En este contexto, podemos diferenciar 3 áreas de experiencia vital que son factores que hacen que los estudiantes de enfermería se estresen:

- Ámbito clínico
- Ámbito académico
- Esfera personal y social

Hay múltiples factores de estrés que están relacionados en las áreas mencionadas y que mostramos en las siguientes tablas.

| Factores de estrés derivados del ámbito clínico | |
|---|---|
| | La curación del paciente |
| | Relación con los tutores académicos |
| | Relación con los profesionales de la enfermería. |
| | Miedo a un nuevo entorno, el entorno clínico. |
| | Complejidad de las tareas asignadas |
| | Número de tareas asignadas |
| | Relación con el equipo en las tareas diarias |
| | Enfrentarse a la muerte |
| | Insuficiente personal en las unidades |
| | Incertidumbre y miedo a lo desconocido |
| | Nuevas responsabilidades |
| | Reconocimiento de la profesión respecto a otras disciplinas |
| | Relación con los familiares de los pacientes |
| | Nivel de exigencia |
| | Falta de competencias profesionales |
| | Diagnóstico y tratamientos desconocidos |
| | Administración de medicamentos especiales (niños, por ejemplo) |

*Tabla 1- Relación de los factores de estrés en el ámbito asistencial*

| Factores de estrés derivados del ámbito académico | |
|---|---|
| | Gestionar las exigencias académicas teóricas y el trabajo de las prácticas clínicas |
| | Déficit de conocimientos |
| | Falta de habilidades técnicas |
| | Programa de formación intensiva de enfermería |
| | Poco apoyo de la institución académica |
| | Cargas de trabajo |
| | Cargas económicas |
| | Miedo y vergüenza a cometer errores |
| | Los exámenes. Evaluaciones nacionales |
| | Control de los propios estudios |

*Tabla 2- Relación de los factores de estrés en el ámbito académico*

| Factores de estrés derivados de la esfera personal y social | |
|---|---|
| | Personalidad propia |
| | Relación con los demás |
| | Relación con el medio ambiente |
| | Conciliación con la vida diaria |

*Tabla 3- Relación de los factores de estrés en la esfera personal*

## 2.2 Otros factores relacionados con la aparición del estrés

**La disciplina objeto de estudio:**

Los estudios de la disciplina de enfermería se consideran uno de los más estresantes en diferencia otras disciplinas académicas y carreras universitarias.

Los estudiantes perciben más el estrés en la formación académica práctica que en la teórica.

- Según el nivel de formación, curso que se realice este factor es un predictor de riesgo, los estudiantes de enfermería reportan niveles crecientes de estrés durante su formación.
- Es el segundo año el que presenta el mayor nivel de estrés.
- Los estudiantes de segundo año se sienten poco preparados en conocimientos y habilidades.
- El estrés que experimentan los alumnos de cursos superiores, a pesar de ser más altos, está más relacionado con un conflicto entre sus creencias de lo que tiene que ser la práctica asistencial en lugar de la realidad clínica, la variabilidad en la práctica: "Brecha teoría-práctica".
- Según el género las mujeres experimentan mayores niveles de estrés

**Factores de estrés de especial relevancia relacionados con tutores**

| | Atención y orientación inadecuada al alumno |
|---|---|
| | La escasa formación y habilidades del tutor para responder a las necesidades del alumno. |
| | Déficit en el uso de nuevas metodologías de enseñanza, rutina. |
| | No promover la independencia de los estudiantes. |
| | Permitir la explotación de los estudiantes en las tareas de cuidados. |
| | Incoherencia o percepción incorrecta del alumno entre la formación teórica recibida y la práctica clínica. |
| | Explicación insuficiente e imprecisa de los objetivos en la formación clínica. |

| | |
|---|---|
| | Comportamiento inadecuado del tutor en caso de error del alumno. |
| | Expectativas poco realistas por parte del tutor. |
| | Evaluación injusta por parte del tutor. |
| | No hay retroalimentación de los instructores hacia el desarrollo de las tareas del estudiante. |
| | Confusión causada por las contradicciones entre tutores. |

*Tabla 4- Relación de los estresores y la actividad tutorial.*

### 2.3 Puntos clave

**Puntos claves:**

- Los estudiantes de enfermería sufren más estrés que los de otras carreras universitarias.
- El estrés aumenta cuantitativamente, con la evolución de la formación, pero hay diferencias cualitativas en cuanto a los factores que lo generan.
- El estrés leve puede tener un efecto beneficioso para el estudiante.
- Los niveles de estrés elevados y moderados se manifiestan negativamente en los estudiantes, la salud mental, la calidad de vida y los resultados académicos.
- Los factores de estrés se relacionan en 3 ámbitos: ámbito clínico, ámbito académico y ámbito personal.
- El entorno de la atención clínica es el que genera más factores de estrés
- El papel del tutor académico es esencial en el desarrollo de las prácticas de los estudiantes.
- Una relación que favorece un ambiente positivo entre el tutor y el alumno es un factor de

SSTeMM

Los estudiantes de enfermeria informan el aumento de niveles de estrés durante su educación

## Factores de estrés

1. Ámbito de prácticas clínicas
2. Ámbito académico
3. Ámbito personal y social

### Ámbito de prácticas clínicas

- El cuidado del paciente
- Número de tareas asignadas
- Relación con el equipo en las tareas diarias
- Hacer frente a la muerte

### Ámbito académico

- Falta de habilidades técnicas
- Medio, verguenza por cometer errores
- Los exámenes, Evaluaciones nacionales
- Cargas de trabajo

### Ámbito personal y social

- Personalidad propia
- Relación
- Relación con el medio ambiente
- Reconciliación con la vida diaria

### Relevancia relacionada con tutor/a

- Expectativas poro realistas del/la tutor/a
- Evaluación injusta por parte del/la tutor/a
- Falta de promoción de la independencia del estudiante
- Atención y orientación inadecuadas al estudiante

**Imágenes del: "Banc d'Imatges Infermeres COIB Ariadna Creus i Àngel García".**

## 2.4 Bibliografía


Admi, H., Moshe-Eilon, Y., Sharon, D., & Mann, M. (2018) Estrés y satisfacción de los estudiantes de enfermería en la práctica clínica a lo largo de diferentes etapas: Un estudio transversal. Nurse Education Today, *68*, 86-92.

Brodersen, L. D. (2017) Intervenciones para la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de enfermería: Una revisión integradora. *Nursing Education Perspectives (Wolters Kluwer Health)*, *38*(3), 131-137.

Deary, I. J., Watson, R., & Hogston, R. (2003) A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing (Wiley-Blackwell)*, *43*(1), 71-81.

Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017) Una revisión de la literatura sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería. *Revista de Salud Mental*, *26*(5), 471-480.

Leodoro J. L., (2013) Estrés, estresores y respuestas al estrés de los estudiantes de enfermería en una escuela de enfermería del gobierno. Revista de Ciencias de la Salud, 7(4): 424-435.

D'emeh, WM, Yacoub, MI. (2020) La visualización del estrés en la formación clínica: Un estudio de las percepciones de los estudiantes de enfermería. Nursing Open, 8: 290- 298.

Rafati, F., Sharif Nia, H., Khoshnood, Z. Allen K. (2021) Desarrollo y prueba psicométrica de las percepciones de los estudiantes de enfermería sobre la escala de estresores clínicos: un estudio de diseño de instrumentos. BMC Psychiatry, 21**,** 1

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013) Intervenciones para reducir el estrés en estudiantes universitarios: Una revisión y meta-análisis. Journal of Affective Disorders, *148*(1), 1-11

Terp, U., Hjärthag, F., & Bisholt, B. (2019) Efectos de un programa de gestión del estrés basado en el comportamiento cognitivo en la competencia de gestión del estrés, la autoeficacia y la autoestima experimentada por los estudiantes de enfermería. Educador de enfermería, *44*(1), E1-E5.

Yüksela, A., Bahadır, E., (2020) Los efectos de la terapia cognitiva grupal basada en mindfulness en estudiantes de enfermería: Un estudio cuasi-experimental. Nurse Education Today, 85: 104268

**Bibliografía imágenes:**

Ariadna, C. & ÀNGEL, G. Banc d'Imatges Col.legi Oficial Infermeria (COIB).

**Bibliografía (en español):**

Blanco-Daza, M., (2013) Influencia del tipo de unidad de rotación en el estrés de los alumnos de enfermería. Evidentia, 10(42), 19.

Enríquez Reyna, M.C., Chavarría Sauceda, K.M., (2019) Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. Index de Enfermería, 28(1/2), 79-83.

Kupcewicz , W., Grochans ,E., Kadučáková, H., Mikla , M., Jóźwik, M ., (2020) Análisis de la relación entre la intensidad del estrés y la estrategia de afrontamiento y la calidad de vida de los estudiantes de enfermería en Polonia, España y Eslovaquia. Int J Environ Res Salud Pública. junio; 17 (12): 4536.

Martín Sánchez, A., (2019) Factores estresores en estudiantes de enfermería durante la realización de las prácticas clínicas. Enfermería Investigación, 1-10.

Onieva-Zafra, M. D., Fernández, J. J., Fernández, E., García,F. J., Abreu, A., y Parra M.L. (2020) Ansiedad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería: estudio transversal, correlacional y descriptivo BMC Med Educ. ; 20: 370.

Ortega, R. H., Pascual, J. L. G., & Araque, A. M. F. (2020) Estrés y ansiedad al comienzo de las prácticas clínicas en estudiantes de Enfermería. Metas de Enfermería, 23(6), 50-58.

Rodríguez García, B., Arenal Gota, T., Vega Martínez, M. C., & Blanco Montagut, L. E. (2018) Prevalencia de estrés académico en estudiantes de Grado en Enfermería. Metas de Enfermería, 21(4), 49-54.

Sánchez de Miguel ,M. Orkaizagirre , A. Ortiz de Elguea ,J. a Izagirre , A. Ortiz de Elguea, A. (2020) Factores que contribuyen al estrés en las prácticas clínicas: un modelo de ecuación estructural propuesto por Nurs Open. Enero; 7 (1): 364-375.

SSTeMM

# 3. El papel de los tutores en el apoyo a los estudiantes de enfermería

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

## 3. El papel de los tutores en el apoyo a los estudiantes de enfermería

Los tutores desempeñan un papel integral en la enseñanza de la enfermería. Son vitales para la formación clínica de los estudiantes de enfermería y constituyen un vínculo esencial entre el profesorado y las prácticas clínicas. Con el apoyo adecuado, los estudiantes pueden completar con éxito sus estudios y obtener buenos resultados académicos y laborales. Esta sección proporciona, de forma breve, una concreción de su papel y responsabilidad en el apoyo a los estudiantes en su trayectoria profesional en lo que respecta al estrés.

### 3.1 Responsabilidad como tutor

La función principal del tutor es facilitar el aprendizaje de la práctica y supervisar al estudiante para que cumpla los objetivos clínicos. La responsabilidad del tutor es ser un modelo profesional proporcionando orientación, apoyo, supervisión y preparando adecuadamente a los estudiantes para sus nuevas funciones. Un tutor eficiente y eficaz demuestra un alto nivel de experiencia en la atención clínica. Para que la experiencia de la formación sea positiva y valiosa para el estudiante y el profesorado, el profesorado debe tener buenas habilidades de comunicación, conocimientos adecuados sobre el ámbito de conocimiento de la formación, la enseñanza clínica y ser consciente de las expectativas de los estudiantes y de sus necesidades y estilos de aprendizaje. Se valoran cualidades de liderazgo como la comprensión, la compasión y la empatía.

Para que el estudiante saque el máximo provecho de la formación clínica y de la experiencia de las prácticas, el tutor debe crear un entorno seguro, atento, solidario y acogedor. Haciendo que los estudiantes participen en diferentes tareas y actividades de enfermería para garantizar una práctica segura, potenciando el pensamiento crítico, desarrollando las habilidades de resolución de problemas, fomentando la independencia y la autoestima, y con el apoyo del profesor, los estudiantes desarrollan sus habilidades clínicas. La evaluación continua y el suministro de retroalimentación oportuna sobre el rendimiento clínico y la evaluación de los estudiantes permiten a los estudiantes aprender continuamente y mejorar continuamente las habilidades clínicas. También se puede facilitar el aprendizaje fomentando la reflexión.

Durante la enseñanza, hacemos hincapié en el desarrollo de las habilidades clínicas. Sin embargo, el profesorado también es responsable de apoyar a los estudiantes en la socialización profesional y ofrecerles apoyo mental y emocional. Todos sabemos lo difíciles que pueden ser las prácticas clínicas. Los estudiantes pueden sentirse inseguros o experimentar ansiedad o estrés en el nuevo entorno de trabajo y luchar por convertirse en un miembro del equipo. Dar la bienvenida, mostrar los alrededores, orientar sobre la práctica y otros proveedores y

proporcionar apoyo ayuda a los estudiantes a adaptarse a las prácticas. Un tutor accesible, auténtico, honesto, amable, servicial y respetuoso puede establecer más fácilmente una relación de trabajo positiva con el estudiante y ayudarle a asesorarse y a enfrentarse a las exigencias y retos del entorno sanitario. Recuerda, trata al estudiante como te gustaría que te trataran a ti.

### 3.2 Cómo reconocer que un alumno está estresado

Aunque los estudiantes suelen experimentar estrés durante sus estudios, los estudiantes de enfermería experimentan aún más estrés y ansiedad en el entorno clínico. Los altos niveles de estrés y ansiedad tienen un impacto negativo en el rendimiento académico y pueden reducir la capacidad del estudiante para interactuar con los pacientes de una manera segura y cuidadosa. Es esencial reconocer los signos de estrés en un estudiante. Preste atención si el estudiante se comporta de forma diferente o muestra hábitos nerviosos. Busque signos físicos, conductuales, cognitivos o emocionales de alerta de estrés, como apretar los dientes, morderse las uñas, estar inquieto o pasearse, problemas de memoria o concentración, fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en el trabajo o pérdida de motivación, etc.

A veces, reconocer el estrés en otra persona puede ser un reto. El estrés puede manifestarse de forma diferente según la persona. Un estudiante puede expresar más fácilmente sus sentimientos y pensamientos en un entorno seguro y afectuoso. Tomar un café o un té y mantener una conversación amistosa puede ayudar a identificar otros posibles signos de estrés (véase la figura siguiente). El retraimiento social o los cambios en la relación social también pueden ser una señal de que el alumno está estresado. No siempre es fácil reconocer o admitir que se necesita ayuda para superar las dificultades. Compartir las experiencias estresantes del estudiante, su historia y su aprendizaje clínico puede mejorar y profundizar la relación interpersonal con un estudiante y ayudarle a gestionar y afrontar el estrés.

Puede animar al alumno a realizar una encuesta de autoevaluación para determinar el nivel de estrés y la cantidad de estrés a la que se enfrenta. Existen varios instrumentos para medir la percepción del estrés. Obtenga más información sobre nuestra encuesta de autoevaluación SSTeMM en el capítulo 5. Si cree que un estudiante está en una situación mental grave, no dude en ponerse en contacto con el socio académico para discutir cómo y qué nivel de apoyo externo podría ser necesario. La falta de actuación o de gestión del estrés de los estudiantes puede conducir a un deterioro de la salud mental.

*Figura 3.1: Signos físicos, conductuales, cognitivos y emocionales del estrés*

## 3.3 ¿Qué intervenciones pueden realizarse?

Los estudiantes capacitados están mejor preparados para hacer frente, adaptarse y gestionar el estrés y la ansiedad en su futuro papel profesional y en el siempre cambiante y exigente entorno sanitario. Se pueden aconsejar varias intervenciones al estudiante cuando se sienta estresado. Como algunos manejan el estrés mejor que otros, la selección de una o varias intervenciones deben estar orientada a la persona. Además, cada generación puede tener un enfoque diferente de la gestión del estrés.

Algunas intervenciones positivas y sencillas que se pueden considerar y sugerir a los estudiantes son el ejercicio, el humor, el tiempo libre, los pasatiempos o la música, el apoyo social, las técnicas de relajación, la escritura expresiva y la meditación. Otras técnicas de reducción del estrés mente-cuerpo, como el yoga, la respiración y la atención plena, también son eficaces. El enfoque de resolución de problemas, en el que el alumno desarrolla objetivos para resolverlos, adopta diversas estrategias para solucionarlos y encuentra el significado de los acontecimientos

estresantes, podría ser adecuado. En la bibliografía existen otras intervenciones que pueden dividirse en dirigidas por el estudiante y dirigidas por el profesorado (véase el cuadro 3.2).

Sugerir la elección de la(s) intervención(es) que funcione(n) para el estudiante. Los *millennials* pueden responder excepcionalmente bien a las intervenciones orientadas a la tecnología, como las soluciones basadas en la salud móvil. Existen en el mercado varias aplicaciones móviles para el estrés y la ansiedad. Las aplicaciones móviles pueden tener éxito, sobre todo si se basan en la teoría. Por ejemplo, nuestra aplicación móvil SSTeMM se diseñó especialmente para estudiantes de enfermería utilizando los principios de la terapia cognitivo-conductual. Puede ayudar a gestionar el estrés en las prácticas clínicas y dotar a los estudiantes de los conocimientos y las habilidades necesarios para hacer frente a los factores de estrés laboral. Obtenga más información sobre la aplicación en el capítulo 7. Consulta también nuestra página web SSTeMM para obtener valiosos recursos.

*Figura 3.2.: Intervenciones para aliviar el estrés*

### 3.4 Desarrollar una relación positiva con un alumno

Una relación positiva fomenta los resultados positivos del proceso de aprendizaje. También es vital para reducir el estrés y hacer que la experiencia de las prácticas sea positiva. Una relación positiva y afectuosa es la base del crecimiento profesional personal del estudiante y de su satisfacción con la formación y las prácticas clínicas. Las experiencias positivas de las prácticas pueden fomentar la resiliencia, conducir a la disminución del estrés laboral, la retención y la disminución de la rotación de personal. Por otro lado, si la relación entre el tutor y el estudiante es una fuente de estrés, el estudiante puede no aprender ni integrarse. En el peor de los casos, puede provocar sentimientos negativos sobre el trabajo de enfermería y la profesión. Podríamos decir que la relación y las interacciones entre el tutor y el estudiante "hacen o deshacen" la experiencia práctica. Construir una relación positiva basada en el respeto y la confianza mutuos puede ser un reto. Los tutores pueden tener dificultades para cumplir con el modelo de rol positivo debido a la escasez de enfermeras, el aumento de la carga de trabajo, las demandas que compiten y las limitaciones de tiempo.

La comunicación abierta, eficaz y respetuosa se considera la base de una relación positiva. Los estudiantes valoran si pueden ser abiertos, expresando sus sentimientos y preocupaciones. El uso de la tecnología puede promover una comunicación eficaz en la enseñanza. La generación actual de estudiantes son *millennials*, que se esfuerzan por ser confiados, apoyados y comprendidos. Podemos utilizar la tecnología para llegar a los estudiantes de forma más eficaz. Otras estrategias para construir una relación positiva incluyen una orientación adecuada, para que los estudiantes no se sientan perdidos. Ayuda a preparar a los alumnos para una situación compleja. Los estudiantes también valoran el aprecio y el reconocimiento, la retroalimentación periódica y constructiva, una actitud positiva y afectuosa, el intercambio de conocimientos y la puesta en común de experiencias, la garantía de apoyo, pasar tiempo juntos, conocer al estudiante, dar descansos y fomentar el auto-compromiso.

## 3.5 Puntos clave

### Puntos claves

- La responsabilidad del preceptor es actuar como modelo profesional proporcionando orientación, apoyo y supervisión.
- Un entorno afectuoso y de apoyo, así como las intervenciones para hacer frente al estrés, pueden maximizar la experiencia clínica positiva.
- Los signos de advertencia del estrés incluyen cambios en el cuerpo, la mente, el comportamiento y las emociones.
- Una relación positiva y afectuosa basada en la confianza y el respeto es la base del desarrollo personal y profesional del alumno.
- Varias intervenciones para aliviar el estrés, como las técnicas de reducción del estrés mente-cuerpo y la escritura reflexiva, pueden disminuir el estrés y la ansiedad.
- La tecnología es eficaz para llegar a los millennials de forma más efectiva.
- Si bien es imposible eliminar los riesgos o peligros en las colocaciones clínicas, estudiantes.
- Debe estar facultado para gestionar los riesgos y garantizar la seguridad.

## 3.6 Bibliografía


Beanlands, H., McCay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Santa Mina, E., ... Wang, A. (2019). Disminuir el estrés y apoyar el bienestar emocional entre los estudiantes de enfermería de último año: Una prueba piloto de una intervención basada en la evidencia. *Nurse Education Today*, *76*, 222-227. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009

Bengtsson, M., & Carlson, E. (2015). Conocimientos y habilidades necesarios para mejorar como preceptor: desarrollo de un curso de desarrollo profesional continuo - un estudio cualitativo parte I. *BMC Nursing*, *14*(1). https://doi.org/10.1186/s12912-015-0103-9

Clínica Cleveland. (2021). Stress: Signos, síntomas, manejo y prevención. Extraído el 24 de marzo de 2021, de https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress

Colbert, B. J. (2015). *Navegando tu éxito futuro* (2ª ed.). Universidad de Pittsburgh: Johnstown Pearson education.

Cornine, A. (2020). Reducción de la ansiedad de los estudiantes de enfermería en el entorno clínico: una revisión integradora. *Nursing Education Perspectives*, *41*(4), 229-234. https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000633

Eller, L. S., Lev, E. L., y Feurer, A. (2014). Componentes clave de una relación de tutoría eficaz: un estudio cualitativo. *Nurse Education Today*, *34*(5), 815-820. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.07.020

Friedman, Wi. J. (2020). Tipos de estrés y sus síntomas. Extraído el 24 de marzo de 2021 del sitio web MentalHelp.net: https://www.mentalhelp.net/blogs/types-of-stress-and-their-symptoms/

Galbraith, N. D., y Brown, K. E. (2011). Evaluación de la eficacia de la intervención para reducir el estrés en los estudiantes de enfermería: revisión sistemática cuantitativa. *Journal of Advanced Nursing*, *67*(4), 709-721. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05549.x

Lazarus, J. (2016). Precepting 101: estrategias de enseñanza y consejos para el éxito de los preceptores. *Journal of Midwifery and Women's Health*, *61*(S1), 11-21. https://doi.org/10.1111/jmwh.12520

Clínica Mayo. (2019). Síntomas de estrés: efectos en tu cuerpo y comportamiento - Mayo Clinic. Recuperado el 24 de marzo de 2021, de https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987

McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M., & O'Regan, P. (2018). El estrés y el afrontamiento de los estudiantes de enfermería y partería durante sus programas de educación de pregrado: una revisión integradora. *Nurse Education Today*, *61*, 197-209. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029

McIntosh, A., Gidman, J., y Smith, D. (2014). Percepciones y experiencias de los mentores al apoyar a los estudiantes de enfermería en la práctica. *International Journal of Nursing Practice*, *20*(4), 360-365. https://doi.org/10.1111/ijn.12163

Quek, G. J. H., Ho, G. H. L., Hassan, N. B., Quek, S. E. H., & Shorey, S. (2019). Percepciones de la precepción entre las enfermeras recién graduadas y los preceptores: un estudio cualitativo descriptivo. *Nurse Education in Practice*, *37*, 62-67. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.05.001

Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., & Scott, J. G. (2017). Intervenciones para reducir el estrés percibido entre los estudiantes graduados: una revisión sistemática con implicaciones para la práctica basada en la evidencia. *Visiones del mundo de la enfermería basada en la evidencia*, *14*(6), 507-513. https://doi.org/10.1111/wvn.12250

Stones, S., & Glazzard, J. (2019). *Apoyar la salud mental de los estudiantes en la educación superior*. St Albans: Critical Publishing Ltd.

Ward, A., y McComb, S. (2017). Precepting: una revisión de la literatura. *Journal of Professional Nursing*, *33*(5), 314-325. https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.07.007

WebMD. (2019). Síntomas del estrés: Efectos físicos del estrés en el cuerpo. Recuperado el 24 de marzo de 2021, de https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body

Zilembo, M., & Monterosso, L. (2008). Hacia un marco conceptual para la preceptoría en la educación clínica de los estudiantes de enfermería de pregrado. *Contemporary Nurse*, *30*(1), 89-94. https://doi.org/10.5172/conu.673.30.1.89

SSTeMM

# 4. Ergonomía

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## 4 Ergonomía

La ergonomía del lugar de trabajo tiene como objetivo apoyar y mejorar el bienestar de las personas que trabajan en un entorno determinado, manteniendo al mismo tiempo un entorno de trabajo productivo. Por lo tanto, en el contexto del apoyo a los estudiantes de enfermería, la ergonomía tendría como objetivo observar el entorno clínico y tomar nota de los aspectos que pueden afectar negativamente a un estudiante e intentar cambiarlo, garantizando al mismo tiempo que el estudiante siga teniendo una experiencia de aprendizaje clínico eficaz.

### 4.1 ¿Qué es la ergonomía y cómo afecta al estrés?

La ergonomía es el estudio de cómo un entorno de trabajo afecta al trabajador y, en el contexto del estrés, cómo diseñar un entorno de trabajo que minimice el estrés del trabajador. La ergonomía se centra en cambiar tres áreas principales de un entorno de trabajo para reducir el estrés:

1. Factores de estrés físico: incluyen las exigencias físicas y la disposición del lugar de trabajo.
2. Factores de estrés psicológico: entre ellos, la cantidad de cosas que hay que recordar, la elaboración de informes y la escritura, así como el trabajo con ordenadores y bases de datos.
3. Factores de estrés organizativos: incluyen la combinación de diferentes actividades, las pausas en el trabajo en un turno y la cantidad de trabajo que se realiza en solitario y la cantidad que se realiza en equipo.

Debido a que estamos tan acostumbrados a trabajar en un entorno concreto -es decir, percibimos como normal una determinada forma de trabajar o su cultura-, es posible que no nos demos cuenta de cómo uno de los factores anteriores o una combinación de los tres puede contribuir a nuestro estrés laboral o al de nuestro estudiante de enfermería. Como resultado, a menudo podemos centrarnos en exceso en el estrés individual y no considerar cómo el entorno de trabajo es el área que necesitamos cambiar para gestionar el estrés de forma eficaz. En consecuencia, el entorno de trabajo nunca cambia y cada vez más puede parecer monótono, poco emocionante y exigente desde el punto de vista psicológico y físico.

### 4.2 Cómo abordar los factores de estrés en el entorno clínico

Está claro que si se va a cambiar un entorno de trabajo hay que hacer dos cosas. En primer lugar, hay que identificar lo que está bien y lo que está mal en el entorno; en otras palabras, hay que realizar una evaluación de la situación/análisis de riesgos. En segundo lugar, hay que elaborar un plan de cambio y luego aplicarlo y evaluarlo.

A la hora de llevar a cabo este análisis, hay que pensar en los valores culturales del entorno clínico en términos de cómo hemos pensado tradicionalmente en los valores de la enfermería expresados a través de nuestra organización del trabajo y cómo éstos pueden contribuir negativamente al estrés. Por ejemplo, algunos valores típicos de la enfermería negativa que pueden caracterizar el entorno clínico son:

**"Esforzarse"**: puede existir una cultura de asumir el mayor número de tareas posible, especialmente cuando los recursos son escasos. Esta cultura fomenta la idea de que los estudiantes de enfermería rinden poco si no son capaces de asumir todas las tareas que se les ofrecen.

Los signos de que esta es una cultura prevalente en el entorno clínico incluyen:

- Es raro que una enfermera despeje su lista de tareas del turno.
- Las enfermeras sienten la necesidad de quedarse hasta tarde después del trabajo para completar las tareas.
- Las tareas se dejan a menudo a medias u olvidadas.

**"Complacer a los demás"**: suele referirse a una cultura tácita según la cual una enfermera no debe reconocer sus propias necesidades. Por ejemplo, puede considerarse poco profesional tomarse un descanso completo para comer o salir a tiempo al final de un turno, cuando hay una cantidad de trabajo pendiente. Es posible que los enfermeros no se sientan capaces de comunicar a los demás cuando se sientan abrumados por la carga de trabajo a la que se enfrentan o cuando se les pida que asuman más trabajo o tareas por miedo a ser juzgados como insolidarios con el equipo de enfermería o que no están a la altura del trabajo.

Los signos de que esta es una cultura prevalente en el área clínica incluyen:

- Las enfermeras rara vez toman todo el tiempo asignado para el almuerzo.
- Las enfermeras a menudo se pierden un descanso o comen su almuerzo en un escritorio en el área clínica.
- Es frecuente que las enfermeras se queden hasta más tarde del horario laboral para completar el trabajo.
- Las enfermeras rara vez dicen "no" a nuevos trabajos.

**“Ser fuerte"** - A menudo, la cultura de la profesionalidad puede confundirse con ser demasiado cauteloso a la hora de admitir que las personas se sienten estresadas o preocupadas por su carga de trabajo. Esto puede llegar a considerarse como un signo de debilidad, de falta de idoneidad para la enfermería o de incompetencia. Esto puede ocurrir especialmente si el área clínica se percibe como bastante competitiva o, en el caso de un estudiante de enfermería, si le preocupa que dicha admisión afecte negativamente a su evaluación clínica.

Los signos de que los empleados están preocupados por expresar sus emociones en el lugar de trabajo pueden ser:

- Las emociones rara vez se expresan en el lugar de trabajo.
- Rara vez se busca la opinión, la dirección o explicaciones de los jefes o de los colegas.
- Las ausencias pueden ser mayores.
- Miedo a las críticas por parte de los miembros senior del equipo / errores percibidos menos tolerados.

**"Date prisa":** se refiere a la expectativa de que las tareas cotidianas deben completarse siempre dentro de unos plazos específicos que rara vez se discuten con la enfermera o el estudiante de enfermería asignados. También es probable que exista la sensación generalizada de que las tareas deben realizarse muy rápidamente. Esta cultura puede exacerbar un entorno de gran estrés.

Los signos de que esta es una cultura prevalente en el entorno clínico incluyen:

- Los plazos rara vez se cuestionan o discuten.
- Por lo general, los plazos se cumplen, pero puede haber errores pendientes o partes sin hacer. Es posible que no se preste atención a los detalles.
- Una vez más, las enfermeras rara vez toman el tiempo completo asignado para el almuerzo.
- Las enfermeras pueden llegar temprano y/o quedarse hasta más tarde para cumplir con su lista de tareas.

**"Ser perfecto"** - Esta cultura puede caracterizarse por las cuatro anteriores descritas. Se puede esperar que las enfermeras trabajen con un mínimo de errores a un ritmo rápido, sin plantear preocupaciones y asumiendo todo lo que se espera de ellas en el lugar de trabajo. Puede percibirse que los enfermeros que trabajan metódicamente sin hablar apenas de sus emociones o de los problemas prácticos que experimentan son vistos con mejores ojos o se les considera más competentes que los que expresan sus preocupaciones.

Los signos de que esta cultura puede ser prevalente en el entorno clínico incluyen:

No se pueden tolerar los errores ni se les da importancia cuando se producen en el trabajo de los empleados.

- Es posible que los enfermeros no admiten fácilmente los errores cometidos.
- Es posible que no haya mucha comunicación entre las enfermeras "sobre el terreno" y las enfermeras gestoras clínicas.
- Es posible que las enfermeras no estén abiertas a la autocrítica reflexiva ni acepten las críticas legítimas de los demás.
- El personal superior puede ser un modelo de intolerancia a los errores que se cometen en el lugar de trabajo a través de sus respuestas / comportamiento.

Como hemos dicho, hay que tener en cuenta estos marcadores culturales en la evaluación de la situación. Dicha evaluación no tiene que ser demasiado compleja, pero lo que sí debe tener para ser eficaz es el apoyo de tus colegas clínicos y del director clínico en términos de proceso y de compromiso con el cambio. Tanto tú como tus colegas actuáis como modelo para un estudiante de enfermería y, por lo tanto, si ven una falta de compromiso o de apoyo a la cultura de trabajo negativa por tu parte o por la de tus colegas de enfermería, pensarán que esa es la forma profesional de comportarse en el entorno clínico en relación con ellos mismos y con sus colegas, perpetuando así un estrés laboral innecesario para ellos y para los demás.

## Preparar un plan de situación

A la hora de evaluar los factores de estrés y preparar un plan para abordarlos, debes colaborar con tus jefes, colegas de enfermería y estudiantes de enfermería. También es una buena idea contar con la aportación y el apoyo del personal de seguridad y salud de tu organización.

**Consejos**

1. Involucrar al personal en un debate activo sobre los factores de estrés potenciales y reales en el entorno clínico. Identifique los recursos positivos que tiene dentro del entorno para abordar los factores de estrés e identifique posibles soluciones.

2. A la luz de las discusiones con tus colegas y estudiantes de enfermería, combinadas con tus propias observaciones sobre los factores de estrés en el entorno clínico, los recursos positivos a los que puedes recurrir y las posibles soluciones, debes formular un plan de acción.

3. Tu plan de acción debe indicar lo que tú y los demás vais a hacer para gestionar los factores de estrés. Al elaborar este plan, utiliza soluciones y experiencias que hayan funcionado en situaciones similares en otros lugares. Enfócate en objetivos y sé específico. Nota: Una forma de verificar esto: diga: "¿cómo se ve?" o "Sé que se logró porque el equipo notificará A, B o C".

4. Poner en marcha el plan.

5. Solicite la opinión de sus colegas y de los estudiantes de enfermería sobre el éxito o no del plan.

6. Supervisar y reevaluar el entorno clínico con regularidad para garantizar que los factores de estrés no vuelvan a aparecer – tomar las medidas adecuadas cuando y si es necesario.

Como principio general, su plan de acción debe centrarse en lo siguiente:

- Utilizar las competencias y habilidades de los trabajadores.
- Crear tareas significativas y "completas", no fragmentos aislados de tareas.
- Hacer que su contribución a la producción total sea identificable para la enfermera.

- Utilizar la variedad de habilidades de la enfermera, con una combinación adecuada de acciones rutinarias simples.
- Proporcionar una retroalimentación regular y positiva sobre el desempeño de la tarea.
- Proporcionar oportunidades para desarrollar las habilidades existentes y adquirir otras nuevas.
- Evitar tanto la sobrecarga como la infracarga que puedan provocar un esfuerzo innecesario o excesivo, fatiga o errores.
- Evitar la repetición, que puede provocar trastornos físicos, así como sentimientos de monotonía, pérdida de motivación, aburrimiento o insatisfacción.
- Evite trabajar solo, sin oportunidades de contactos sociales y funcionales.

### 4.3 Clima de equipo y fomento de la cooperación

El clima del entorno clínico, a veces denominado "atmósfera", es el grado de apoyo y cooperación del personal entre sí. Esta cooperación se basa en dos pilares: la comunicación y la resolución de conflictos.

**Comunicación**

Las buenas habilidades de comunicación son esenciales para fomentar un clima de equipo positivo y ayudar a reducir el estrés en el entorno clínico. La comunicación debe ser fluida entre los estudiantes de enfermería mientras trabajan en el entorno clínico, con el personal clínico con el que trabajan y entre los estudiantes de enfermería y el personal académico mientras están en el entorno clínico. Los tutores clínicos pueden ser importantes modelos de comunicación positiva en relación con la provisión de una experiencia clínica positiva para los estudiantes de enfermería. Esto significa que los estudiantes pueden aprender el comportamiento positivo que demuestra su tutor y esto se generaliza en su propia práctica.

Un principio básico de la comunicación que debe fomentarse y modelarse es un tono, un contenido y una entrega civilizados y positivos en lo que se dice al comunicarse. Esto puede olvidarse a veces en el entorno clínico cuando no se dispone de suficientes recursos o el personal está bajo presión.

La comunicación no verbal también debe desempeñar su papel en este sentido en cuanto a lo que uno piensa de sí mismo -transmitiendo confianza o nerviosismo- y de los demás -apoyo, molestia o desprecio-. En este contexto, la comunicación no verbal puede mitigar el estrés en el lugar de trabajo clínico o ser una causa de estrés para quienes ven una comunicación no verbal

negativa. En la siguiente tabla se muestran ejemplos de diferentes tipos de comunicación no verbal y ejemplos positivos y negativos de la misma.

| Comunicación no verbal | Descripción | Ejemplos |
|---|---|---|
| Contacto visual | Mirar a alguien directamente a los ojos. Esto ocurre a menudo cuando alguien te está hablando, pero es más difícil de sostener cuando estás hablando directamente con alguien. | ▪ Mirar a alguien fijamente a los ojos durante un largo periodo de tiempo puede intensificar la comunicación o indicar interés, atracción u hostilidad.<br>▪ El escaso contacto visual o el contacto visual esquivo pueden indicar nerviosismo, timidez o sensación de incomodidad.<br>▪ Mirar hacia abajo o hacia otro lado podría indicar que se siente incómodo, tímido, nervioso o distraído. |
| Expresión facial | La forma en que alguien expresa sus sentimientos o sensaciones sobre un tema mediante la disposición de sus rasgos faciales. Esto puede ocurrir de forma bastante automática en algunas situaciones, por ejemplo, cuando nos sorprendemos. | ▪ Sonriendo<br>▪ Frunciendo el ceño<br>▪ Hacer muecas<br>▪ Ojos que se ensanchan |
| Proximidad | La proximidad a la que podemos estar de pie o sentados con otra persona o con otras personas en grupo. Esto también puede verse afectado por el hecho de poner distancia entre un individuo y otros cuando un mueble, como un escritorio, está situado entre ellos. | ▪ Estar de pie o posicionarse cerca de alguien podría ser indicativo de aceptación y de un sentimiento de confianza con la persona.<br>▪ Sin embargo, pararse o posicionarse cerca de alguien puede hacer que se sienta amenazado o incómodo.<br>▪ Cuando las personas se sienten cómodas con los demás, es menos probable que se sientan incómodas o amenazadas. |
| Postura corporal | La forma en que alguien se mantiene durante una interacción. | Lenguaje corporal negativo<br>▪ Hombros encorvados<br>▪ Brazos cruzados<br>▪ No mirar a la persona a la que se dirige<br>Lenguaje corporal positivo<br>▪ Mirar a la persona con la que se habla<br>▪ Inclinarse hacia delante |
| Gestos | Movimientos realizados a menudo con los brazos o las manos, pero a veces con otras partes del cuerpo | ▪ Asintiendo con la cabeza<br>▪ Señalar con la mano o con el dedo<br>▪ Abrir el brazo para mostrar el camino a alguien |

| | | |
|---|---|---|
| | para expresar o enfatizar el significado. | ▪ Usar las manos y los brazos mientras se habla (frecuentemente se hace al hacer una presentación)<br>▪ Juntando las manos |
| Toque o contacto | Contactar físicamente con alguien | ▪ Poner una mano en el brazo o el hombro de alguien<br>▪ Tomar la mano de alguien<br>▪ Acariciar la espalda de alguien |

**Resolver el conflicto**

Los conflictos pueden producirse por una serie de razones, como conflictos de personalidad, diferentes estilos de interacción o diferentes valores y creencias entre los miembros del personal. Los conflictos pueden ofrecer oportunidades de aprendizaje y crecimiento si se resuelven y no se dejan sin tratar. En este contexto, por tanto, es importante identificarlos a tiempo y resolver sus causas antes de que causen daños al clima del equipo y a la moral del personal. Algunas pautas para resolver los conflictos son

**Cree una atmósfera eficaz -** Prepárese adecuadamente para abordar los conflictos. Hay que dar tiempo y evitar las distracciones. Hay que elegir un lugar no amenazante para reunir a las partes implicadas en el conflicto. Planifica cuidadosamente lo que vas a decir al principio y adopta la regla "tu turno, mi turno".

**Aclarar las percepciones -** ¿Es este conflicto un hecho aislado o uno más de una larga lista? ¿Cuál es la naturaleza del conflicto? Organizar los puntos más urgentes a los menos urgentes. Priorizar los puntos de acción según la lista.

**Concéntrese en las necesidades individuales y compartidas:** tenga cuidado de no confundir las necesidades con los deseos. Intenta ponerte en el lugar de los implicados en el conflicto cuando pienses en la situación. Identifica las áreas de interés común para las partes implicadas en el conflicto.

**Mirar al futuro, no al pasado -** No dejar que el pasado gobierne el pensamiento de la gente. Fomente la reflexión sobre lo aprendido en términos de desarrollo personal.

**Desarrollar "cosas que se pueden hacer" y pasos intermedios -** ¿Qué se puede arreglar ahora mismo? Arregle esto primero. ¿Qué se puede hacer para resolver otros problemas más difíciles? ¿Cuál es el camino para llegar allí? Empezar con pequeños pasos para lograr el objetivo final.

**Esfuérzate por llegar a acuerdos de beneficio mutuo -** No importa quién empezó el conflicto ni quién tiene razón o no. Culpar no ayudará a resolver el problema. Céntrate en las soluciones y en un nuevo comienzo y colaboración en el asunto.

**La flexibilidad es la clave para la resolución de conflictos:** las disculpas y las concesiones pueden ayudar a resolver los problemas y crear un entorno de trabajo más positivo. Admitir un error puede ser muy difícil, al igual que ceder en cuestiones que preocupan a las partes; sin embargo, hay que señalar que mediante estas acciones se pueden desarrollar relaciones positivas y aliviar la tensión del conflicto.

## 4.4 Puntos clave

### Puntos clave

- La ergonomía actúa abordando los factores de estrés físicos, psicológicos y organizativos en el entorno de trabajo.
- Algunos valores de la enfermería, como 'esforzarse'. 'complacer a los demás' y 'darse prisa' pueden aumentar el estrés en el entorno laboral.
- Las evaluaciones de la situación y las medidas de seguimiento pueden ayudar a reducir el estrés.
- La buena comunicación y la cooperación son fundamentales para mantener un clima de equipo positivo.

## 4.5 Bibliografía


Beehr, T. A., Walsh, J. T., y Taber, T. D. (1976). Relación del estrés con los estados valorados individual y organizativamente: Higher order needs as a moderator. Journal of Applied Psychology, 61, 41-47.

El proyecto DELAROSE (Delivering E-Learning Accreditation to Reduce Occupational Stress in Employment) financiado por la UE.

Federación Europea de Sociedades Ergonómicas 2015 Mes Europeo de la Ergonomía Octubre, 2014 y 2015 V4 Ergonomía para la gestión del estrés laboral

Fisher, C. D., y Gitelson, R. (1983). A meta-analysis of the correlates of role conflict and ambiguity. Journal of Applied Psychology, 68, 320-333.

Jackson, S. E., y Schuler, R. S. (1985). A meta-analysis and conceptual critique of research on role ambiguity and role conflict in work settings. Organizational Behaviour and Human Decision Processes, 36, 16-78.

Kahn, R. L., y Byosiere, P. (1992). El estrés en las organizaciones. En M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), Handbook of industrial and organizational psychology (2nd ed., Vol. 3, pp. 571-650). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Katz, D., y Kahn, R. L. (1978). The social psychology of organizations. New York: Wiley.

**Más información sobre el ciclo de la comunicación**

http://sgh.org.sa/Portals/0/Articles/Communication%20and%20Interpersonal%20Skills%20for%20Nurses.pdf

http://www.nursingtimes.net/Journals/2013/02/12/v/o/n/071127DevComm.pdf

http://resources.collins.co.uk/free/BTECHSCunit1.pdf

**Normas ergonómicas pertinentes (Federación Europea de Sociedades Ergonómicas):**

- Principios de diseño ergonómico (EN 614-1, EN 614-2 y EN ISO 6385)
- Posturas y fuerzas aceptables (serie EN-1005)
- Medición antropométrica en el lugar de trabajo (EN ISO 14738)
- Aberturas de acceso, para todo el cuerpo y partes del cuerpo (serie EN 547)
- Presentación de la información (serie EN 894, partes de la serie 9241)
- Actividades laborales en relación con la cognición humana (serie EN 894)
- Actividades laborales humanas para controlar la carga de trabajo mental (serie EN ISO 10075)
- Diseño centrado en el ser humano para sistemas interactivos (EN ISO 9241 Parte 210)
- Factores ambientales (iluminación, temperatura, etc.) (por ejemplo, EN 12464, EN ISO 11399)
- Pasillos y escaleras (serie EN ISO 14122)

SSTeMM

# 5. Autoevaluación del estrés

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

# 5 Autoevaluación del estrés

Esta sección describe la herramienta de encuesta del sitio web del SSTeMM que pueden utilizar las enfermeras y los estudiantes de enfermería para autoevaluar su nivel de estrés personal.

## 5.1 La encuesta de autoevaluación del estrés del SSTeMM

La herramienta de autoevaluación del estrés SSTeMM facilita a los estudiantes de enfermería y a los enfermeros en general la evaluación de sus niveles de estrés personal en una serie de áreas relacionadas con el trabajo. La encuesta consta de 84 preguntas (algunas con subpreguntas) agrupadas en 12 apartados temáticos. Responder a las preguntas lleva aproximadamente entre 20 y 25 minutos. Al completar la herramienta de encuesta, el usuario obtiene su propio perfil de estrés personal, que se compara con un perfil de estrés general basado en las respuestas acumuladas y los perfiles de estrés de las personas que han completado la encuesta anteriormente. De este modo, el usuario puede situar su propio nivel de estrés en un contexto más amplio y, por lo tanto, le proporciona una perspectiva.

**Diseño de la herramienta de encuesta de autoevaluación del estrés STTeMM**

La herramienta de autoevaluación del estrés SSTeMM se basa en una herramienta desarrollada en un proyecto llamado IMPRESS (Improving management competences on Excellence based Stress avoidance and working towards Sustainable organisational development in Europe - http://www.excellence-in-stress-management.eu) que estudió el estrés entre los empleados de la ingeniería.

A continuación, se adaptó la herramienta de encuesta IMPRESS para que pudiera ser utilizada por los estudiantes de enfermería y las enfermeras cualificadas en el SSTeMM mediante la referencia de las preguntas a lo que ya sabemos sobre el estrés, los estudiantes de enfermería y el trabajo en la práctica clínica.

*Imagen 1: Pantallas de evaluación del factor de estrés del SSTeMM*

Las preguntas se agrupan en 7 dimensiones de estrés, 3 dimensiones de recursos y 2 bloques que cubren los resultados de salud psicofisiológicos, incluidos los indicadores de agotamiento y los indicadores de rendimiento.

Al completar la herramienta de encuesta, el usuario recibe un perfil de sus posibles factores de estrés basado en un sistema de semáforo. El usuario recibe una visión general de su estrés y a continuación se le pregunta si desea descargar el análisis detallado con o sin datos de referencia paneuropeos.

Para incluir estos datos de referencia, el sistema pide al usuario que rellene algunos datos sociodemográficos básicos, como la edad, el sexo, el país y el tipo de trabajo.

*Figura 2: Pantallas de informe en línea de la evaluación del factor de estrés SSTeMM*

A continuación, se pide al usuario que comparta sus respuestas anónimas a cambio de datos de referencia en los que puede comparar sus resultados con los de respuestas anteriores.

*Figura 3: Descarga del informe detallado de la evaluación del factor de estrés SSTeMM*

El informe ofrece primero una visión general de los resultados positivos y negativos para mostrar el perfil de estrés del usuario.

*Figura 4: Informe de evaluación del factor de estrés del SSTeMM - Primera visión general*

Tras estas descripciones, el informe muestra cuadros con más detalles sobre las áreas de estrés subyacentes; véase el ejemplo de "Compromiso y satisfacción" más abajo.

| Resultados positivos del campo 'Engagement y satisfacción' | | Frecuencia último mes |
|---|---|---|
| Creo que he logrado todos mis objetivos en el trabajo. | ● | 3 |
| En general, estoy satisfecho/a con mi trabajo. | ● | 3 |
| En mi trabajo, me siento fuerte y enérgico/a. | ● | 3 |
| Estoy orgulloso/a del trabajo que hago. | ● | 3 |

*Figura 5: Informe sobre el factor de estrés individual - Compromiso y satisfacción*

A continuación, el informe ofrece una visión general de cada una de las dimensiones del estrés, seguida de los detalles de cada una de ellas, con un código de colores para el impacto positivo o negativo, el valor numérico del mismo y los datos de referencia de la base de datos europea.

| Estresores del campo 'Tarea' | | Nivel de estrés | Frecuencia último mes |
|---|---|---|---|
| trabajar liderando constantemente nuevas situaciones que necesitan ser resueltas | ● | 3 | 3 |
| asignación de tareas nuevas o desconocidas | ● | 3 | 3 |
| tener objetivos muy diferentes que me obligan a administrar una variedad de información | ● | 3 | 3 |

| Estresores del campo 'Tarea' | | Nivel de estrés | Frecuencia último mes |
|---|---|---|---|
| nuevos problemas y situaciones que surgen a menudo, sin poder saber cómo hacerlas mejor | | 3 | 3 |
| multitarea (tener que hacer más de una tarea a la vez) | | 3 | 3 |
| la presión del tiempo | | 3 | 3 |
| sobrecarga de información continua | | 3 | 3 |
| frecuentes interrupciones | | 3 | 3 |

*Figura 6: Informe sobre el factor de estrés* del SSTeMM - *Factores de estrés*

| Recursos del campo 'Control y claridad' | | Nivel de alivio | Frecuencia último mes |
|---|---|---|---|
| Entiendo cómo mi trabajo encaja en el objetivo general de la organización. | | 3 | 3 |
| Tomo una actitud positiva hacia mí mismo. | | 3 | 3 |
| Sé cómo hacer mi trabajo. | | 3 | 3 |
| Puedo planificar y programar mi trabajo yo solo/a. | | 3 | 3 |
| Tengo mucha influencia en las tareas que realizo. | | 3 | 3 |

*Figura 7: Informe sobre el factor de estrés* del SSTeMM - *Factores de alivio*

SSTeMM *Stress Factor Reporting - Recursos*

Tras el informe sobre el análisis, se ofrece a los usuarios unas tablas que les permiten desarrollar ideas sobre cómo minimizar el impacto de su estrés individual y aumentar sus recursos para hacer crecer su propia resiliencia:

- Afrontamiento activo para contrarrestar el afrontamiento pasivo (indefensión aprendida);
- Afrontamiento centrado en la solución (resolver el problema, abordar el factor estresante);
- El afrontamiento centrado en la emoción (que aborda la propia reacción emocional individual al factor estresante).

La Evaluación Individual de los Factores de Estrés ayuda no sólo a abordar el estrés existente,

**Ideas de intervención**

**¿Qué puede hacer con su estrés?**

| Estresores | ¿Qué quiere decir exactamente con esto? | ¿Qué podría hacer específicamente sobre este aspecto? | ¿Qué podría hacer su empresa específicamente en este apecto? |
|---|---|---|---|

| Puede añadir estresores adicionales: | ¿Qué quiere decir exactamente con esto? | ¿Qué podría hacer específicamente sobre este aspecto? | ¿Qué podría hacer su empresa específicamente en este apecto? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

sino también a prevenir el estrés potencial en el futuro.

## 5.2 Puntos claves

### Puntos clave

- La herramienta de autoevaluación del estrés le permite identificar sus factores de estrés personales en el área clínica.
- Le proporciona un perfil de estrés que puede compararse con el perfil de estrés medio de todas las demás personas que han rellenado la encuesta.
- Si compartes los datos de tu encuesta anónima, ayudas a desarrollar la base de datos de la población general sobre el estrés y obtienes a cambio un perfil de estrés más detallado.

SSTeMM

# 6. Resiliencia

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## 6 Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de tener los recursos y ser creativo, para tomar decisiones y actuar de forma eficaz independientemente de lo que ocurra. En esta sección describimos brevemente por qué es importante y cómo puedes ayudar a un estudiante de enfermería a desarrollar su resiliencia personal.

### 6.1 ¿Qué es la resiliencia y por qué es importante?

Se reconoce que previene el agotamiento entre los estudiantes de enfermería. Por lo tanto, promover la resiliencia es crucial para que los estudiantes de enfermería sean eficaces, estén contentos y se sientan satisfechos durante sus prácticas.

La resiliencia NO significa que no te afecte el estrés en el trabajo. La resiliencia significa que reconoces cuando estás estresado para poder gestionar tu estrés y evitar que te afecte negativamente a ti o a tus acciones. La resiliencia consiste en hacer frente a la situación que te causa estrés y/o en gestionar tu estrés. Cuanta más resiliencia desarrolle, mejor será su salud emocional y física.

Sin embargo, la resiliencia de una persona puede ir y venir según las circunstancias. No es necesariamente una constante y puede verse afectada por muchas cosas. Éstas pueden ser tanto internas a la persona como externas en cuanto a la presión a la que está sometida en un momento dado o de forma acumulada.

El flujo y reflujo de la resiliencia es un concepto importante que hay que recordar, ya que evita culpar a una persona por la falta de resiliencia en determinadas situaciones o acontecimientos. Cuando surgen esas situaciones o acontecimientos en los que la resiliencia es más limitada, es importante reflexionar después del acontecimiento sobre por qué ha ocurrido, qué se puede aprender de ello y cómo se puede mejorar la resiliencia personal en el futuro.

Está comprobado que los enfermeros experimentan regularmente dificultades en el lugar de trabajo que pueden poner a prueba sus niveles de resiliencia. Trabajar en entornos clínicos es un entorno especialmente desafiante, tanto física como emocionalmente. Esta es una de las razones por las que es importante desarrollar la resiliencia como enfermero; también es una razón por la que ser reflexivo y estar preparado para aprender a mejorar la resiliencia personal cuando las cosas van mal es un aspecto importante del aprendizaje de un estudiante de enfermería cuando está en el área clínica.

### Nuestro objetivo: el estudiante de enfermería resiliente

Se ha demostrado que el fomento de la resiliencia personal entre los estudiantes tiene efectos positivos duraderos mientras son estudiantes y también cuando obtienen su título. Los estudiantes de enfermería resilientes cuidan su bienestar mental, físico y social. Son independientes y flexibles en su forma de pensar. Son adaptables y responden bien a la incertidumbre y al cambio. Mantienen un flujo de vida laboral positivo estableciendo límites claros en torno a su trabajo y su hogar; sus responsabilidades y las exigencias que realmente pueden afrontar.

### El papel del tutor en el desarrollo de la resiliencia en el estudiante de enfermería

El tutor del estudiante es un apoyo clave para el estudiante de enfermería en su desarrollo de la resiliencia. El tutor actúa como modelo para el estudiante de enfermería en relación con la forma en que demuestra su propia resiliencia. Un estudiante de enfermería observará cómo se comporta y gestiona una situación su tutor como guía de lo que debería hacer en una situación similar.

A continuación, se presenta una lista de comportamientos observables que sirven de modelo de resiliencia para un estudiante de enfermería:

- Identificar y gestionar los pensamientos y sentimientos y demostrarlo a través de comportamientos tranquilos como el uso de un tono de voz firme y tranquilo y un comportamiento decidido.
- Afrontar la incertidumbre: gestionar situaciones que no son predecibles ni están claramente definidas y reflexionar antes de responder a una situación incierta.
- Ser realista y optimista y sacar lo mejor de las situaciones, incluso cuando son difíciles.
- Interpretar con precisión los acontecimientos y sus causas, centrándose en la resolución de problemas y en el tratamiento eficaz de los acontecimientos.
- Mostrar inteligencia emocional a través de la empatía con las emociones de otras personas mediante una comunicación clara y el desarrollo y fomento de redes de apoyo.

## 6.2 Intervenciones para aumentar la resiliencia

### Principios generales de la práctica

Es importante reconocer que las intervenciones para apoyar el desarrollo de la resiliencia no son una panacea para los problemas que existen en el entorno clínico. Las intervenciones pueden ayudar a los estudiantes de enfermería a lidiar mejor con el estrés del trabajo clínico, pero los servicios deben seguir examinando las estructuras y las prácticas que conducen a un estrés innecesario e intentar cambiarlas.

A la hora de pensar en cómo ayudar a desarrollar la resiliencia de un estudiante de enfermería, hay ciertos principios que deberías tener en cuenta en tu práctica. Estos son:

- El desarrollo de la resiliencia es parte integrante de tu papel profesional como tutor del estudiante de enfermería para apoyar el desarrollo de su práctica y un deber de cuidado que se le debe al estudiante;
- Hay que reconocer que la resiliencia es un proceso dinámico que requiere ser alimentado continuamente;
- Creer y comunicar que la baja resiliencia no es un signo de fracaso, incompetencia o indignidad;
- Esa comunicación debe ser sin prejuicios y reflexiva para promover experiencias de aprendizaje positivas y fomentar la confianza.

### Conocer al estudiante de enfermería haciendo el tipo de preguntas adecuadas

Cuando su estudiante llega al área clínica, una de las primeras cosas que debe hacer como tutor es averiguar lo que necesita lograr en los resultados de su programa y conocerlo un poco más personalmente. En esta fase de "conocerte" para establecer tu papel de tutor con el estudiante, también deberías intentar averiguar su capacidad de recuperación y su actitud para desarrollarla. A continuación, se indican el tipo de preguntas que deberías intentar hacerles inicialmente en la primera semana tras su llegada. No debes hacer todas estas preguntas a la vez, sino que debes tratar de incluirlas en tus conversaciones con el estudiante a lo largo de la semana para que puedas hacerte una idea de los aspectos en los que podría necesitar tu ayuda para apoyar el crecimiento de su resiliencia.

**Las preguntas que hay que hacer a un estudiante para construir una imagen de su resiliencia** (para ayudar a identificar pensamientos, sentimientos o comportamientos útiles o no)

- Cuénteme alguna vez que haya tenido que enfrentarse a una situación difícil.
- ¿Qué le parece estresante?
- ¿Cómo afronta la presión?
- ¿Cómo te llevas con gente con la que no estás de acuerdo?
- ¿Cómo se gestionan los comentarios negativos?
- ¿Ha recibido alguna formación sobre la resiliencia y qué sabe?

### Utilizar la supervisión para promover la resiliencia

Como tutor, deberías utilizar tanto la supervisión informal (es decir, los momentos en los que trabajas junto a tu estudiante de enfermería) como la supervisión formal (es decir, un momento que has reservado específicamente para reunirte con tu estudiante y reflexionar sobre su progreso) para revisar su estrés, cómo está afrontando las presiones en el área clínica y las sugerencias sobre cómo puede aumentar su resiliencia. Debe tener lugar una conversación reflexiva sobre la semana en términos de factores de estrés y de afrontamiento. Esta

conversación (para incluir o ayudar al estudiante a articular pensamientos, sentimientos o comportamientos) debe facilitar que el estudiante se sienta lo suficientemente seguro como para hablar de lo que encontró estresante y lo bien o mal que sintió que lo afrontó. También podría incluir el estrés que se produce fuera de la experiencia clínica directa, como las presiones del trabajo académico.

En el caso de los alumnos que utilizan la aplicación móvil SSTeMM, puede preguntarles si quieren compartir su reflexión con usted. Sin embargo, es importante que hagas hincapié en que eso depende totalmente de ellos y que no tienen que hacerlo si no lo desean.

Para fomentar y apoyar la resiliencia de los estudiantes, a continuación, se ofrece una lista de siete estrategias (con ejemplos de intervenciones) que puede utilizar para abordar los problemas que surjan en sus conversaciones de reflexión con el estudiante de enfermería.

***Balance***

1) Crear un equilibrio en la vida entre el trabajo, el ocio y el descanso.
2) Gestión del tiempo y reestructuración del día o del orden de las actividades.

***Cómo hacer frente a la situación***

Reflexionar sobre lo bien que el alumno ha afrontado una situación, lo que ha aprendido y cómo puede mejorar su afrontamiento en el futuro.

***Creación de sentido***

Dar sentido a los acontecimientos vividos y al papel del alumno en ellos.

***Resolución de problemas***

1) Definir el problema en términos de hechos y no de opinión/percepción;
2) Generar soluciones alternativas al problema definido;
3) Seleccionar la mejor solución que aborde el problema de la forma más completa;
4) Planificar y aplicar la solución
5) Evaluar el éxito de la solución implementada en su próxima reunión. Reflexión.

***Autocuidado***

1) Identificar apoyos sociales adicionales, como compañeros, familia u otras personas con las que el alumno pueda hablar.
2) Proporcionar información y, si es posible, formación sobre técnicas de gestión del estrés. Éstas podrían incluir actividades físicas que alivien la distracción o alivien las manifestaciones físicas del estrés, como ejercicios de respiración controlada, caminar/correr, dedicar tiempo a actividades de ocio o mejorar la dieta.
3) Sugerir un curso de mindfulness online o actividades de mindfulness como a) hacer una cosa a la vez; b) tomar conciencia de las sensaciones corporales y tomar el control a través de ejercicios de respiración; c) crear espacios de mindfulness en la jornada laboral que proporcionen pausas para que el estudiante de enfermería piense en sí mismo y en el momento en que se encuentra.

***Actuar***

1) Animar al alumno a que se apropie de una situación y a que desarrolle un enfoque para afrontar el problema cuando vuelva a surgir.
2) Proporcionar una vía para la resolución de conflictos.

## 6.3 Recursos para apoyar la resiliencia

Los anteriores son ejemplos de intervenciones. Si desea obtener más recursos para mejorar su capacidad de apoyar y fomentar la resiliencia de sus alumnos, puede visitar el sitio web de SSTeMM en www.sstemm.eu Además, a continuación, encontrará otros sitios web que pueden proporcionarle más información y recursos:

https://wellmd.stanford.edu/content/dam/sm/wellmd/documents/10-ways-to-build-resilience.pdf (Hoja rápida - creación de resiliencia)

https://www.nursingworld.org/practice-policy/work-environment/health-safety/disaster-preparedness/coronavirus/what-you-need-to-know/the-well-being-initiative/

Algunos puntos eran bastante prácticos en el siguiente artículo:

http://repository.essex.ac.uk/23071/1/C%20Barratt%20Resilience%20for%20Nurses%20Accepted%20Version.pdf

## 6.4 Puntos claves

### Puntos clave

- La resiliencia consiste en hacer frente a la situación que te causa estrés y/o en gestionar tu estrés. Cuanta más resiliencia desarrolle, mejor será su salud emocional y física.
- Aprender a mejorar la capacidad de recuperación personal cuando las cosas van mal es un aspecto importante de la experiencia de un estudiante de enfermería cuando está en el área clínica.
- El desarrollo de la resiliencia es parte integral de tu papel profesional como tutor del estudiante de enfermería para apoyar su desarrollo de la práctica y un deber de cuidado que se le debe al estudiante.
- La baja resiliencia no es un signo de fracaso, incompetencia o indignidad.
- Debes tratar de conocer su capacidad de resistencia y su actitud para desarrollarla.

## 6.5 Bibliografía


Boardman, L. (2016) Construyendo resiliencia en los estudiantes de enfermería: Implementación de técnicas para fomentar el éxito *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 18, 3, 1-5

Henshall, C. Davey, Z., Jackson, D. (2020). Nursing resilience interventions-A way forward in challenging healthcare territories, *Journal of Clinical Nursing*, DOI: 10.1111/jocn.15276

Sanderson, B. y Brewer, M. (2017). ¿Qué sabemos sobre la resiliencia de los estudiantes en la educación profesional de la salud? Una revisión del alcance de la literatura. *Nurse Education Today*

Thomas, L.J., Asselin, M., (2017). Promover la resiliencia entre los estudiantes de enfermería en la educación clínica, *Nurse Education in Practice*, doi: 10.1016/j.nepr.2017.10.001.

Traynor, M. (2017) *Critical Resilience for Nurses: Una guía basada en la evidencia para sobrevivir y cambiar en el NHS moderno*. Taylor and Francis. Edición Kindle.

SSTeMM

# 7. SSTeMM Aplicación móvil

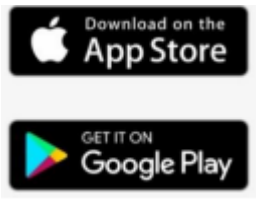
With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

# 7 SSTeMM Aplicación móvil

## 7.1 Cómo utilizar la aplicación móvil

### Disponibilidad

La aplicación móvil SSTeMM es una solución multiplataforma que funciona tanto en iOS y Android. El móvil SSTeMM. La aplicación está disponible en Google Play Store y Apple App Store.




### Características

Choose Country Location • Register • Login • Resend Verification Emails • Reset Passwords • Logout • Create Stress Signature Records • View Stress Signature Records (Overview) • View Stress Signature Records (Detailed) • Update Profile Details • View Resources • View Past Stress Signature Records • Filter Past Results • Change Language

### Uso de la aplicación móvil SSTeMM

Cuando la solicitud se cargue por primera vez, el estudiante de enfermería deberá seleccionar su país. Una vez que se haga esta elección, navegará por la pantalla de inicio de sesión.

Si eligen un país diferente, pueden encontrarse problemas de conectividad en la plataforma SSTeMM.

Una vez que haya seleccionado el idioma en su dispositivo, no se puede revertir. Una vez cargada la aplicación el usuario verá la página de inicio de sesión.

Necesitarás un correo electrónico activo y una contraseña para utilizar la cuenta.

Una vez cargada la aplicación, se presenta al usuario la página de inicio de sesión (izquierda). Esto presenta al usuario la oportunidad de iniciar sesión en la aplicación.

Si el usuario no tiene una cuenta, puede hacer clic en el enlace "**¿Aún no tiene cuenta? Crear una”** debajo del botón de inicio de sesión''. Esto llevará a la página de registro.

La aplicación SSTeMM está disponible en 4 idiomas:

- Inglés
- Español
- Esloveno
- Alemán

Para cambiar de idioma sólo hay que elegir la bandera del país con el idioma deseado.

## Registro

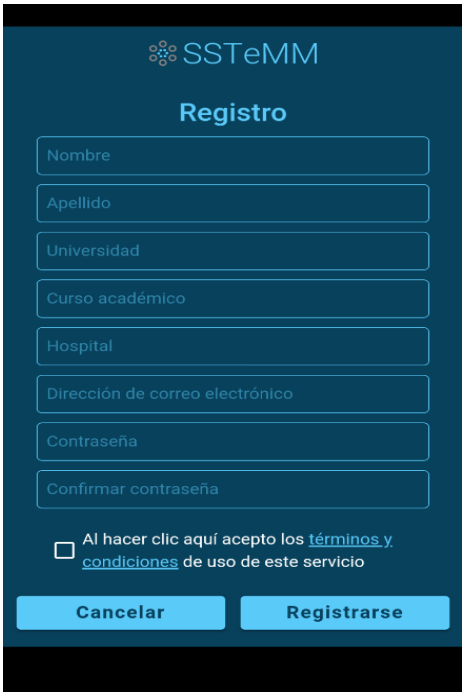
Una vez creada la cuenta, se enviará un correo electrónico al usuario de la dirección de correo electrónico facilitada para validar la cuenta.

No todos los campos son obligatorios solamente:

- el nombre y apellidos
- dirección electrónica
- contraseña y
- confirmación contraseña.

**Es necesario aceptar los términos y condiciones.**

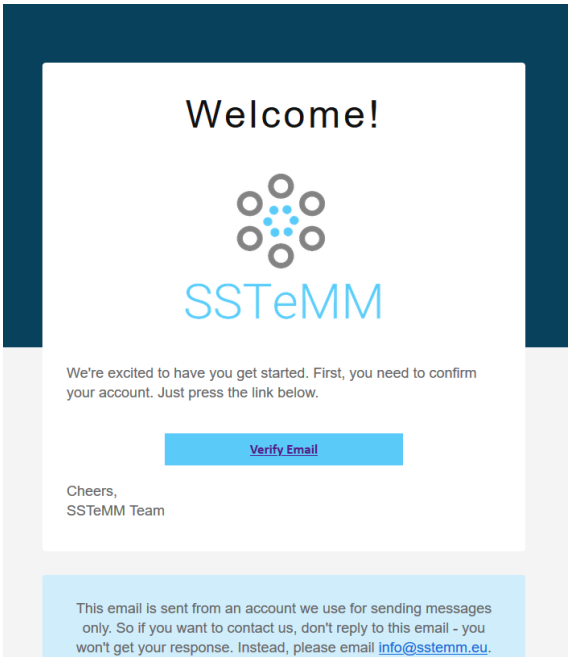
Las contraseñas deben tener un mínimo de 8 caracteres, al menos 1 letra mayúscula, 1 letra minúscula y 1 número.



Ejemplo del correo electrónico que recibirá 

Recibirás un código para verificar la cuenta e introducirla en la aplicación móvil para completar el registro. Una vez que hayas verificado la cuenta ya podrás iniciar sesión.

## Verificación email




Hay un enlace en el correo electrónico para verificar la cuenta (Verify Email). Una vez que se haga clic, se abrirá el navegador para verificar la cuenta. Una vez completado esto, el usuario puede iniciar sesión en la

El código de verificación de registro es solo válido 72 horas y puede ser enviado en la carpeta de 'spam' correo no deseado de tu dirección electrónica. Si el usuario no valida su cuenta en ese tiempo, el usuario puede hacer clic en 'Haga clic aquí para reenviar la verificación code' de la página de inicio de sesión. Se le enviará en la dirección de correo electrónico el código de verificación. Si anteriormente lo han hecho, pueden seleccionar 'Ya tiene código' para completar el registro de su cuenta.

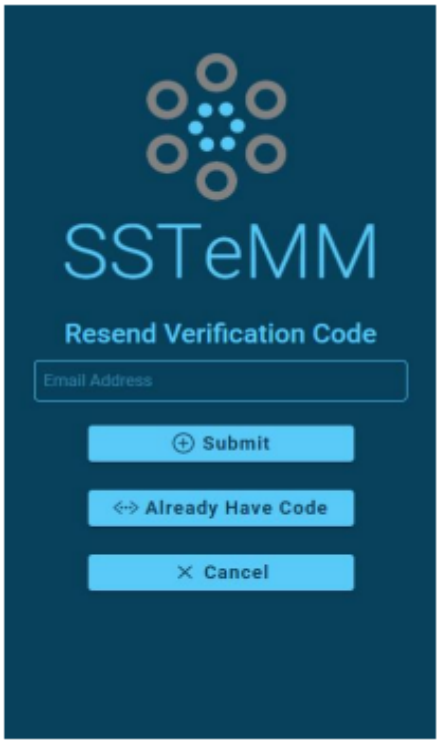
## Olvidé mi contraseña

Cuando un usuario olvida su contraseña, existe un proceso sencillo para restablecerla.

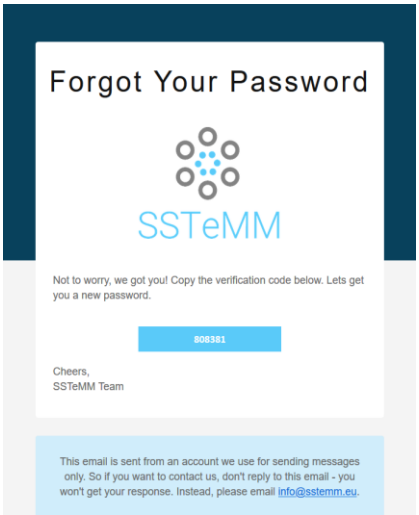
En la página de inicio de sesión, el usuario puede seleccionar "He olvidado mi contraseña".

Esto llevará a la función de restablecer su contraseña.

Le pedirá al usuario que envíe la dirección de correo electrónico con la que se creó la cuenta. Una vez que haga clic en el botón "Enviar", se generará una solicitud y se le enviará un código para restablecer su contraseña.



Si lo han hecho anteriormente, pueden seleccionar "Ya tengo el código" para restablecer su contraseña. A continuación, se muestra un ejemplo del correo electrónico que recibe el usuario.



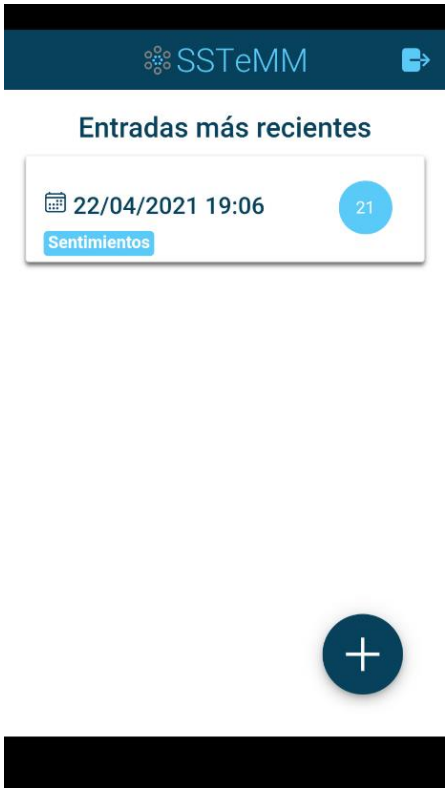

Una vez que haya recibido el correo electrónico, puede introducir el código proporcionado para restablecer la contraseña. La contraseña debe contener:

- Un mínimo de 8 caracteres
- al menos 1 letra mayúscula
- 1 letra minúscula
- y 1 número.

Una vez restablecida la contraseña, podrá iniciar sesión en la aplicación móvil SSTeMM.

## Registro de firmas de estrés

Una vez que el usuario se conecta con éxito, se le presenta el panel principal (izquierda). Este contiene las entradas de firmas de estrés más recientes.




Las entradas más recientes ofrecen una vista previa de los registros de firmas de estrés creados. Se trata de las cinco entradas más recientes. Contiene la fecha, los dominios que se seleccionaron y la puntuación total (basada en las puntuaciones de cada pregunta de dominio).

Hay un enlace disponible en la sección de Recursos de la solución SSTeMM.

Hay una vista de navegación con pestañas en la parte inferior de la pantalla. Esto permite al usuario navegar entre diferentes aspectos de la aplicación SSTeMM que incluyen:

- Inicio
- Crear – Crear firma de estrés – Grabar
- Perfil – Actualizar perfil
- Historial: ver entradas anteriores

Un usuario también puede seleccionar un estrés individual, grabar desde esta pantalla y ver los detalles de ese registro de estrés. El botón 'Cerrar sesión' se encuentra en la barra de herramientas en la parte superior de la pantalla.

## Creación de un registro de firmas de estrés

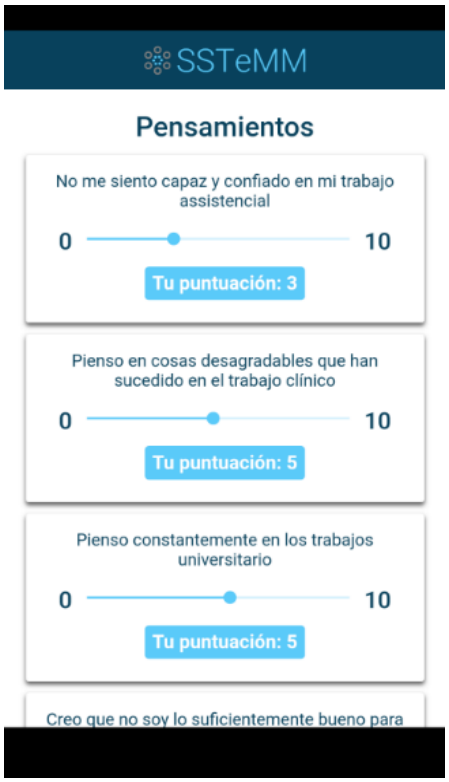
Desde el panel principal, el usuario puede pulsar el gran icono del signo más para crear un nuevo Registro de Firma de Estrés.

Un registro de firmas de estrés ofrece al usuario la oportunidad de registrar un factor de estrés. Un registro puede contener una pieza de reflexión y/o respuestas a preguntas basadas en un dominio particular.

Hay tres ámbitos:

- Pensamientos
- Sentimientos
- Comportamientos

Cada pregunta se puede puntuar de 0 a 10.

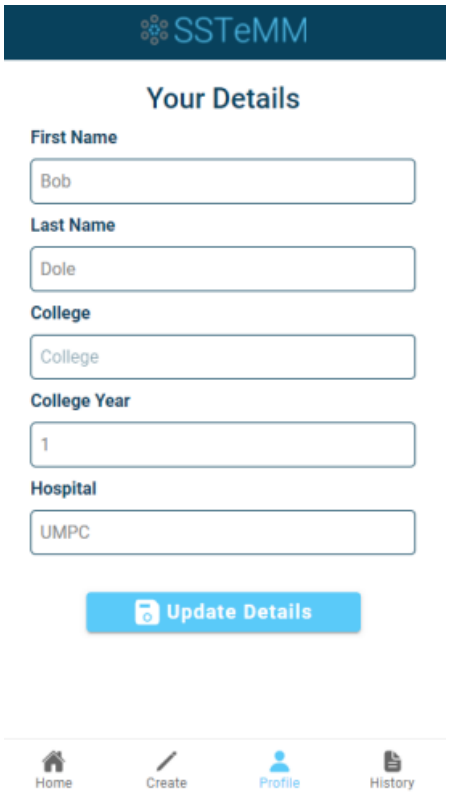



Una vez elegido un dominio, se abre otra página que muestra las preguntas basadas en ese dominio. Una vez que se ha guardado la puntuación, no se puede volver a elegir este dominio, pero sí otro.

Una vez que un usuario está listo para guardar su firma de registro de estrés, haga clic en el botón Guardar (arriba). Esto guardará el registro y volverá a la página de inicio.

### Actualizar perfil

Los usuarios podrán actualizar su perfil en su cuenta. Solo el nombre y apellidos son campos obligatorios. Una vez los campos se actualizan, el usuario puede hacer clic en 'Actualizar Detalles' y navegará hasta la pantalla de inicio.



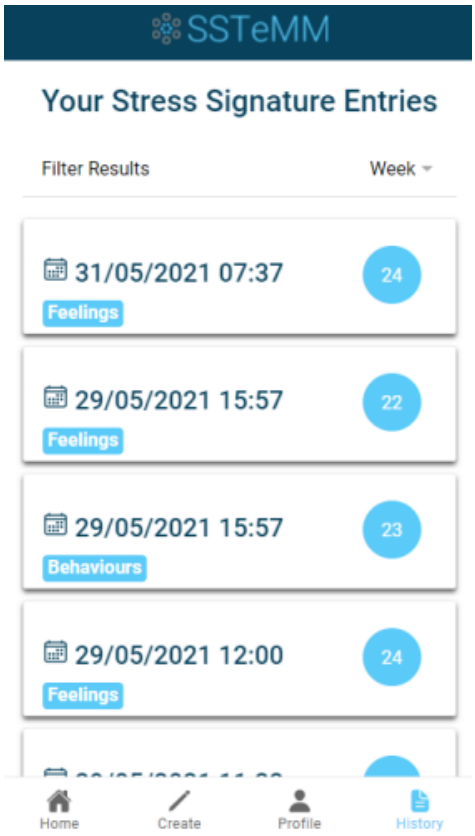

### Historial

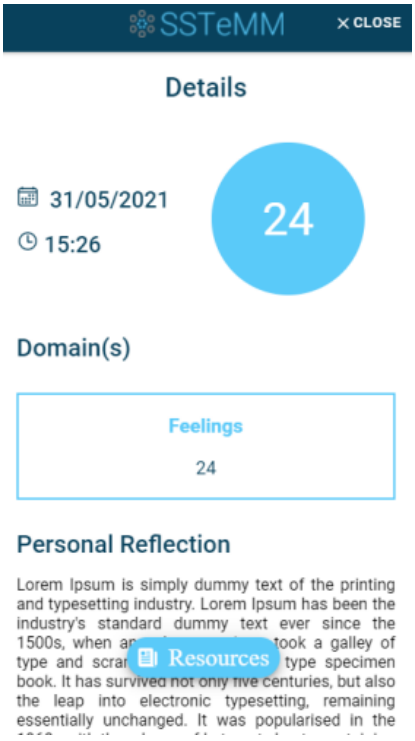
Esta pestaña de historial proporcionará al usuario sus entradas anteriores. De forma predeterminada, los últimos 7 días en que se muestran las entradas.

Los resultados del filtro tienen cuatro opciones:

- Todos
- Semana
- Mes
- Año

Un usuario puede seleccionar una entrada para obtener más detalles al respecto.




## Vista detallada del registro de firma de estrés

Tanto en la pestaña de inicio como en la pestaña de historial, muestra las entradas realizadas por el usuario. Los usuarios pueden ver estas entradas con mayor detalle seleccionando una de ellas. Esto dará mayores detalles de la entrada, incluyendo un desglose de las puntuaciones por dominio y la reflexión personal dada. También hay un enlace a los Recursos en la plataforma SSTeMM.