



La Salut i el Benestar Emocional en l'estudiantat de la Facultat d'Infermeria de la Universitat de Barcelona: una aproximació a l'entrenament en tècniques de relaxació



By Canva

La salut i el benestar emocional en l'estudiantat de la Facultat d'Infermeria de la Universitat de Barcelona: una aproximació a l'entrenament de tècniques de relaxació

Objectiu Principal

Analitzar l'efectivitat de la tècnica de relaxació progressiva de Jacobson (RPJ) en un grup d'estudiants d'infermeria de la Universitat de Barcelona*.

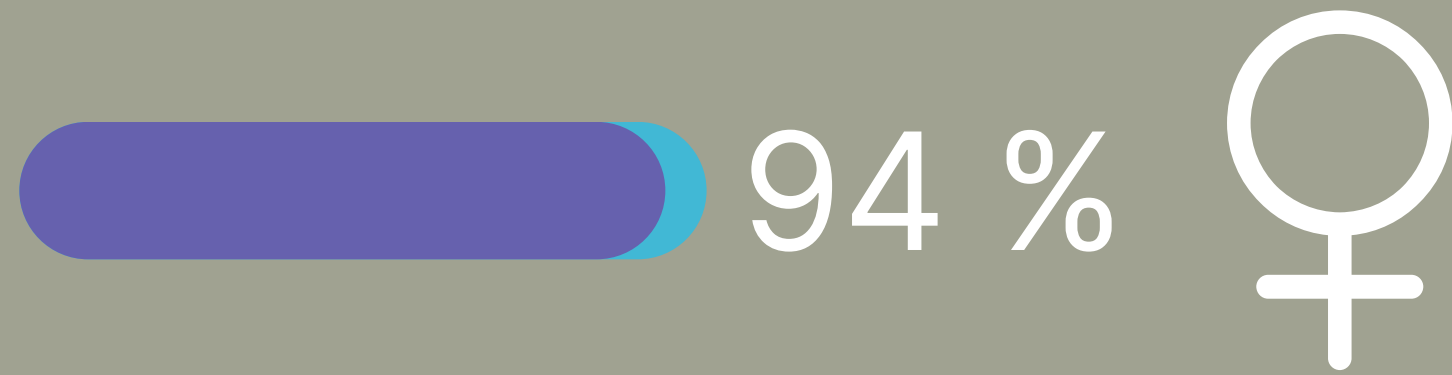
Objectius específics

1. Descriure les variables sociodemogràfiques dels estudiants d'infermeria
2. Determinar el grau d'ansietat i freqüència cardíaca pre i post intervenció
3. Detallar el grau de satisfacció i experiència de la relaxació

Idees Claus: Metodologia

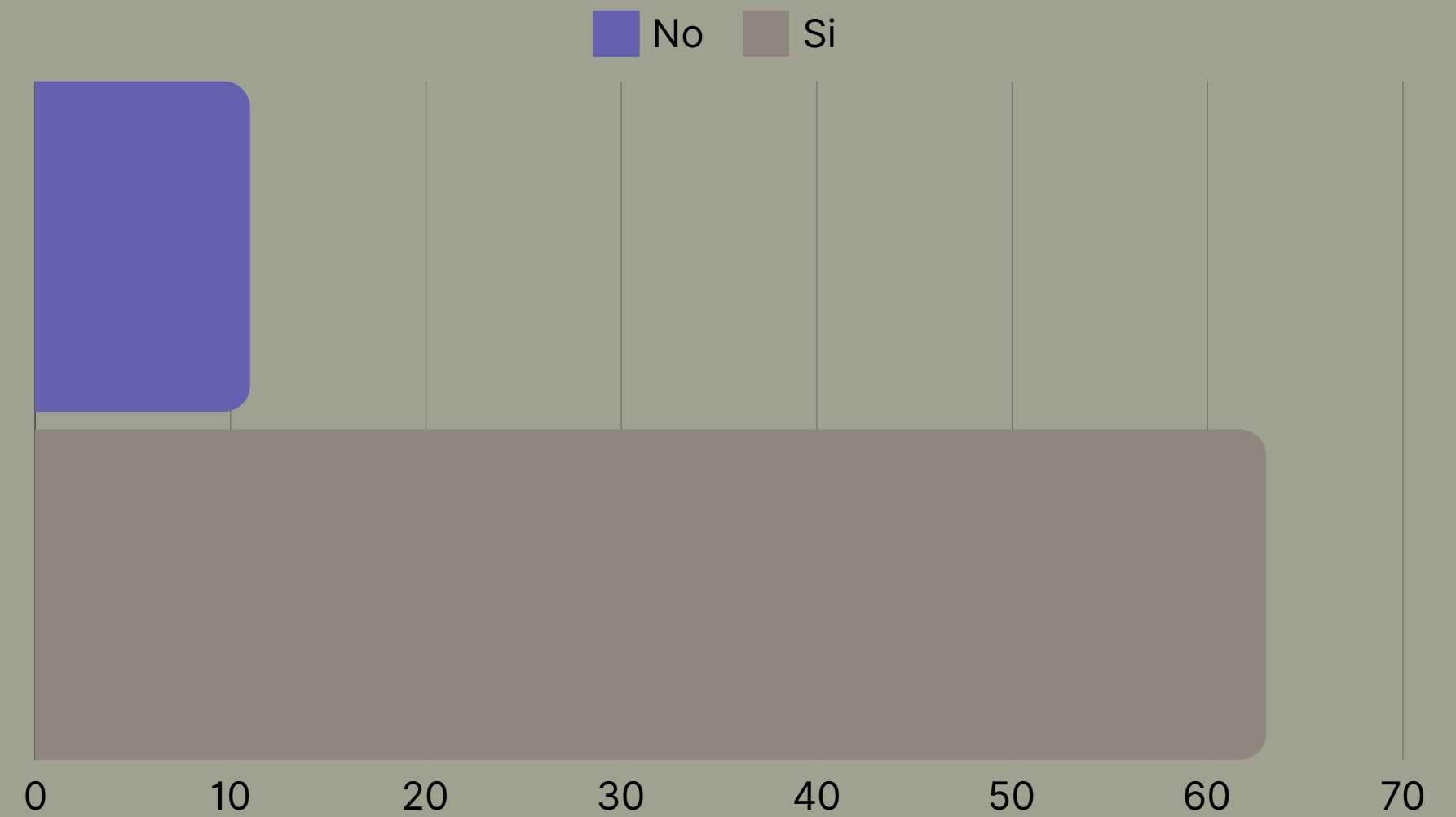
- Estudi quasiexperimental transversal
- Període d'estudi: Març-Abril 2021
- Àmbit d'estudi: Assignatura Ciències Psicosocials aplicades a la Salut
- Recollida de dades: Qüestionari d'experiència de l'activitat i satisfacció i variables clíniques
- Intervenció: Relaxació progressiva Jacobson
- Les dades es van tractar de manera confidencial i anònima
- Per a l'anàlisi de dades es va utilitzar el paquet estadístic SPSS 26.0

Idees Claus: Resultats 1

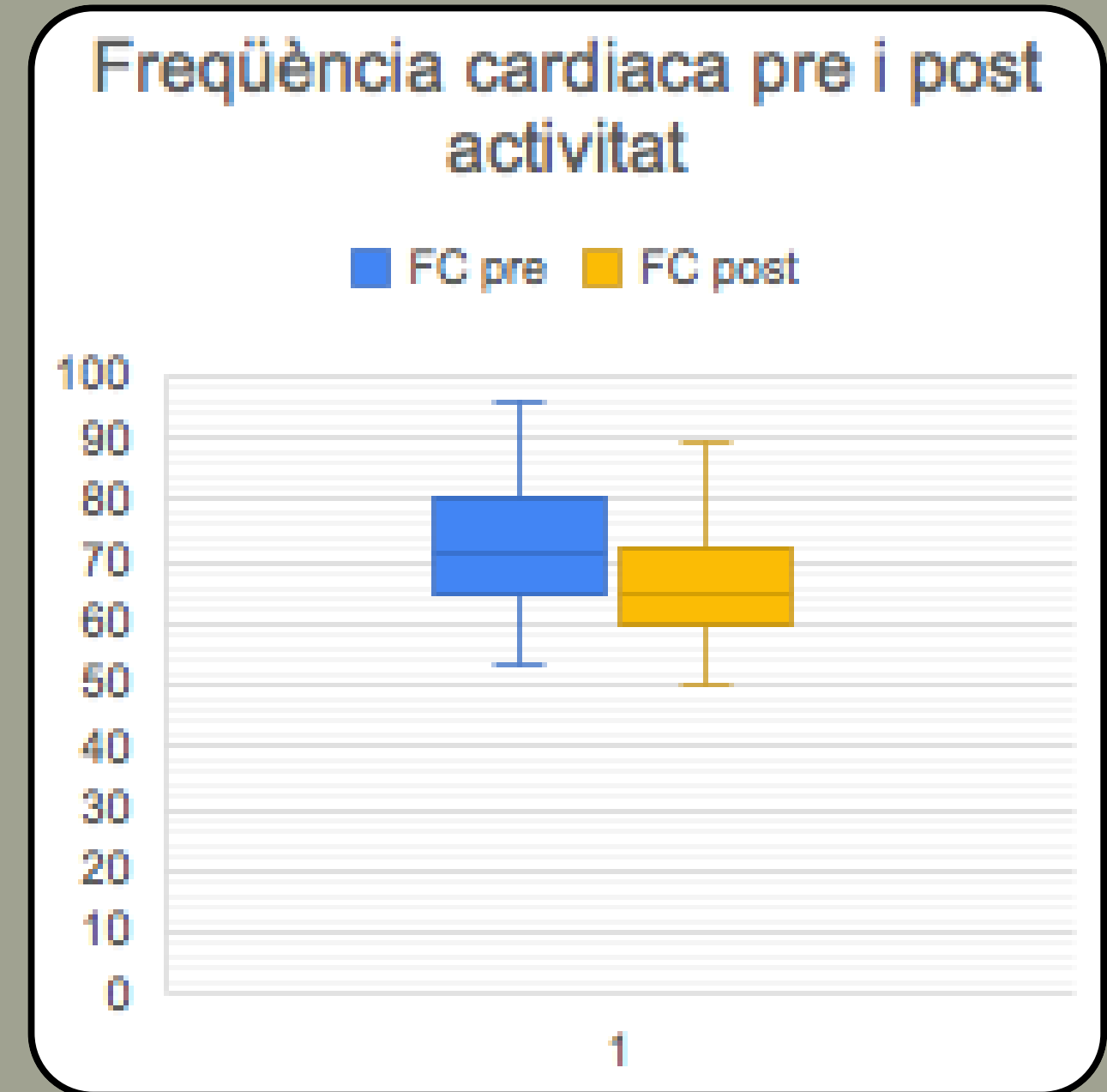
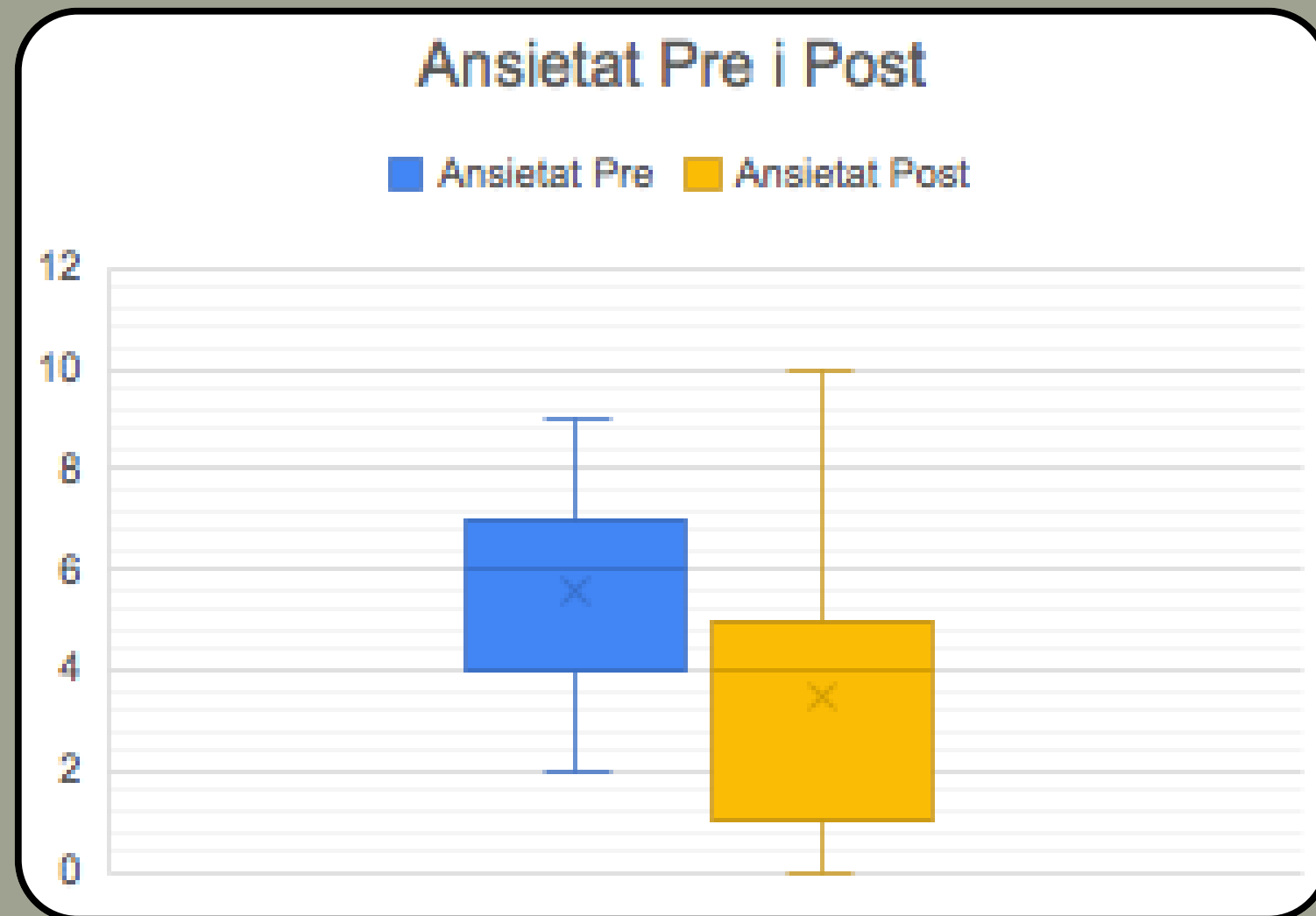


EM 19.4 anys

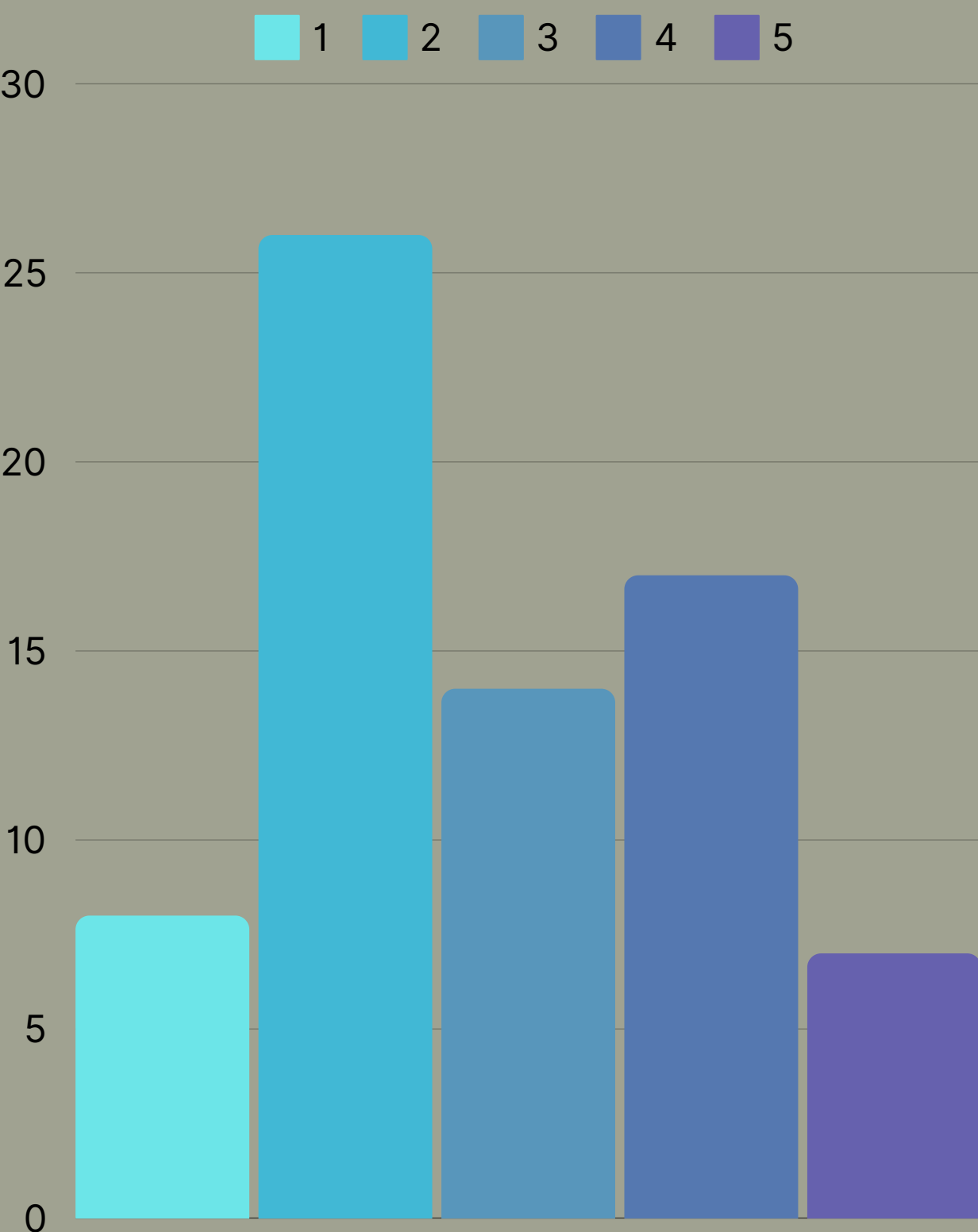
Grau de Satisfacció de la relaxació



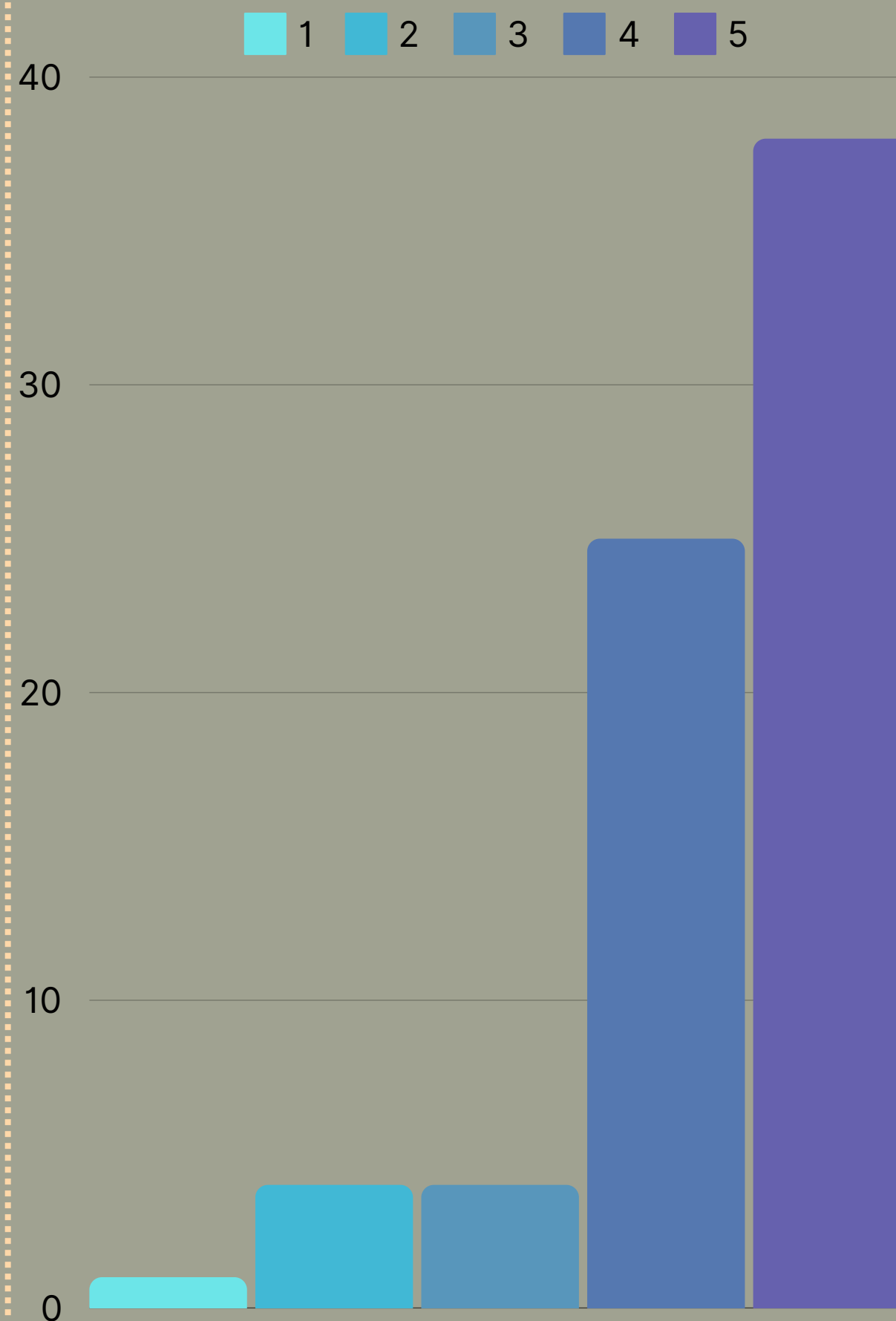
Idees Claus: Resultats 2



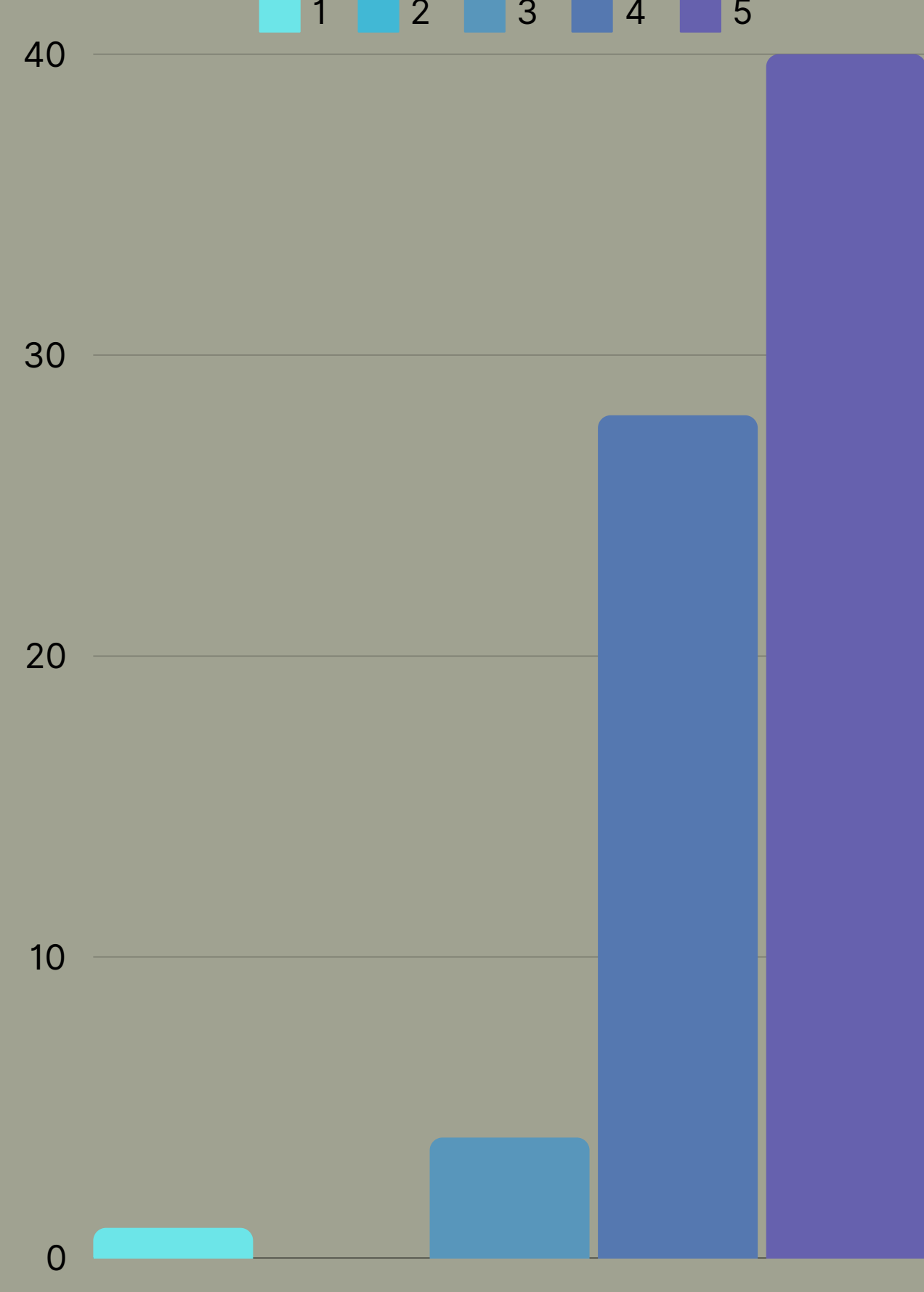
Idees Claus: Resultats 3



Les condicions i els recursos a l'aula t'han facilitat el procés d'aprenentatge de la tècnica?



La realització del seminari t'ha ajudat a millora el teu benestar personal?



El docent ha motivat i ha despertat l'interès en vosaltres?

Conclusions

L'entrenament de la RJP ha estat efectiu per a la majoria de l'estudiantat tant en l'experiència com en la satisfacció. Promoure la RJP de manera sistemàtica com a obertura en les sessions millorarà el benestar emocional i afermarà un ambient docent més calmat i sa.

Contacte

Dra. Sara Sanchez Balcells
sara.sanchez@ub.edu

Facultat d'Infermeria de la Universitat de Barcelona

Departament
Departament d'Infermeria de Salut Pública, Salut Mental i Maternoinfantil

By Canva