SSTeMM

Todo el mundo me evalúa.

¿Por qué tenemos miedo de ser evaluados?

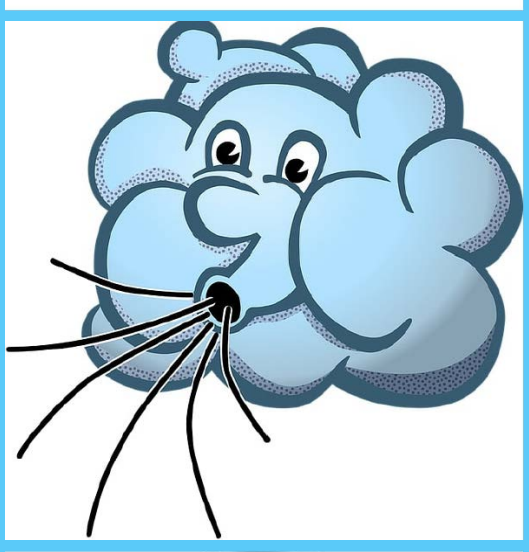
Ser evaluado es una parte normal de la formación de la enfermera y del desarrollo de nuevas habilidades

Ser o "sentirse evaluado

- ¿Cuál es otra forma de ver la evaluación clínica? Oportunidad para mejorar y desarrollar las habilidades
- ¿Qué diría un estudiante de enfermería sobre su experiencia de evaluación? Un sentimiento compartido, ahora menos desalentador
- "yo también"
- ¿Cómo te sentirías en una situación en la que acogieras la evaluación por parte de otros? Menos temeroso: "Lo acojo con agrado para ser mi mejor enfermero".

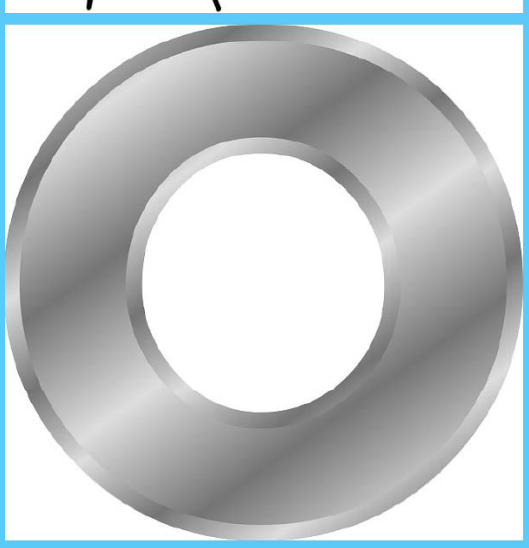
La evaluación y el cuerpo

Cuando estamos ansiosos, nuestra frecuencia respiratoria aumenta. Sensación desagradable: a veces mareos, opresión en el pecho, hormigueo en los dedos, sudoración en las palmas de las manos o mariposas en el estómago.



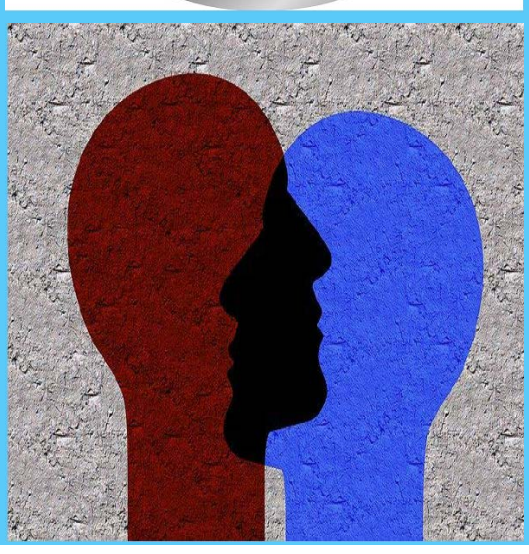
Respiración controlada

Le ayuda a controlar su ansiedad y a reducir las sensaciones desagradables asociadas.



¡Vamos a hacerlo!

Inspira por la nariz y espira por la boca.
Consejo: haz una "O" con la boca, haciendo siempre la exhalación más larga que la inhalación.
Repite este ejercicio durante unos minutos, recuperando la respiración controlada hasta que te sientas mejor.



Percepción

Lo que molesta no es la situación o el sentimiento de evaluación, sino la importancia o el significado que le das.

SSTeMM

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