



Universitat
de les Illes Balears

TRABAJO DE FIN DE GRADO

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU REPERCUSIÓN EN LA SALUD DE LAS ENFERMERAS DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

Rosa María Flaquer Castillo

Grado de Enfermería

Facultad de enfermería y fisioterapia

Año Académico 2022-23

Inteligencia emocional y su repercusión en la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos.

Rosa María Flaquer Castillo

Trabajo de Fin de Grado

Facultad de Enfermería

Universidad de las Islas Baleares

Año Académico 2022-23

Palabras clave del trabajo:

Inteligencia emocional, salud, enfermeras, unidad de cuidados intensivos, personal de salud.

Nombre del Tutor/a: Antonia Pades Jiménez

Autorizo a la Universidad a incluir este trabajo en el repositorio institucional para consultarlo en acceso abierto y difundirlo en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación:

Autor/a		Tutor/a	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resumen

Introducción: La enfermería es una profesión que engloba situaciones muy diversas. Se viven situaciones muy agradables y también situaciones extremas en las cuales el protagonista es el **estrés** y todo lo que ello conlleva. Por la cual razón, se considera importante y necesaria una buena gestión de las emociones y **estrategias de afrontamiento** que ayuden a las **enfermeras** a abordar estas situaciones y, de este modo que no le afecten a la propia **salud**. A la capacidad que tiene una persona para gestionarse, tomar decisiones y resolución de conflictos entre otros, se le denomina **Inteligencia emocional**.

Objetivos: El objetivo de este trabajo es conocer el impacto que tiene la inteligencia emocional sobre la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos.

Metodología: Se realiza una revisión bibliográfica en profundidad, centrándose en los últimos cinco años, utilizando descriptores como: emotional intelligence, health, nurse, nursing, intensive care unit, health personnel. Estos se usaron en PUBMED y filtraron los artículos, descartándose algunos por variables fuera de los objetivos, hasta quedarnos con 21 artículos.

Discusión: Existe una clara evidencia sobre el impacto de la inteligencia emocional y cómo ésta afecta sobre la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos, ya que un mayor nivel de inteligencia emocional se correlacionó con un mayor uso de estrategias de afrontamiento efectivas.

Conclusiones: Los artículos revisados, hacen referencia a lo importante que es la inteligencia emocional y, cómo un buen desarrollo de esta afecta de manera positiva a la salud de las enfermeras. Su gran responsabilidad, situaciones de estrés, así como los dilemas éticos y morales, les genera ansiedad que repercuten sobre la salud de las enfermeras. Hablar de las competencias, capacidades y/o habilidades de la inteligencia emocional, es sinónimo de hablar de un factor protector para la salud de las profesionales. Por lo tanto, la inteligencia emocional está relacionada directamente con la salud de las enfermeras.

Palabras Clave: *inteligencia emocional, salud, enfermero, enfermería, unidad de cuidados intensivos, personal de salud*

Abstract

Introduction: Nursing is a profession that encompasses very diverse situations. There are very pleasant situations and also extreme situations in which the protagonist is **stress** and everything that this entails. For this reason, a good management of emotions and **coping strategies** that help **nurses** to address these situations are considered important and necessary and, in this way, do not affect their own **health**. The ability of a person to manage, make decisions and resolve conflicts among others, is called **Emotional Intelligence**.

Objectives: The objective of this work is to know the impact that emotional intelligence has on the health of nurses in the intensive care unit.

Methodology: An in-depth bibliographical review is carried out, focusing on the last five years, using descriptors such as: emotional intelligence, health, nurse, nursing, intensive care unit, health personnel. These were used in PUBMED and they filtered the articles, discarding some due to variables outside the objectives, until we were left with 21 articles.

Discussion: There is clear evidence on the impact of emotional intelligence and how it affects the health of intensive care unit nurses, since a higher level of emotional intelligence was correlated with a greater use of effective coping strategies.

Conclusions: The articles reviewed refer to the importance of emotional intelligence and how a good development of it positively affects the health of nurses. Their great responsibility, stressful situations, as well as ethical and moral dilemmas, generate anxiety that affects the health of nurses. Talking about the competencies, abilities and/or skills of emotional intelligence is synonymous with talking about a protective factor for the health of professionals. Therefore, emotional intelligence is directly related to the health of nurses.

Keywords: *emotional intelligence, health, nurse, nursing, intensive care unit, health personnel*

Resum

Introducció: La infermeria és una professió que engloba situacions molt diverses. Es viuen situacions molt agradables i també situacions extremes en què el protagonista és l'**estrès** i tot allò que això comporta. Per això, es considera important i necessària una bona gestió de les emocions i **estratègies d'afrontament** que ajudin les **infermeres** a abordar aquestes situacions i, d'aquesta manera que no l'afectin a la pròpia **salut**. A la capacitat que té una persona per gestionar-se, prendre decisions i resolució de conflictes entre altres, s'anomena **Intel·ligència emocional**.

Objectius: L'objectiu d'aquest treball és conèixer l'impacte que la intel·ligència emocional té sobre la salut de les infermeres de la unitat de cures intensives.

Metodologia: Es realitza una revisió bibliogràfica en profunditat, centrant-se en els darrers cinc anys, utilitzant descriptors com: emotional intelligence, health, nurse, nursing, intensive care unit, health personnel. Aquests es van usar a PUBMED i van filtrar els articles, descartant-ne alguns per variables fora dels objectius, fins a quedar-nos amb 21 articles.

Discussió: Hi ha una clara evidència sobre l'impacte de la intel·ligència emocional i com aquesta afecta sobre la salut de les infermeres de la unitat de cures intensives, ja que un nivell d'intel·ligència emocional més gran es va correlacionar amb un major ús d'estratègies d'afrontament efectives.

Conclusions: Els articles revisats fan referència a l'important que és la intel·ligència emocional i com un bon desenvolupament afecta de manera positiva la salut de les infermeres. La gran responsabilitat, situacions d'estrès, així com els dilemes ètics i morals, els genera ansietat que repercuteixen sobre la salut de les infermeres. Parlar de les competències, capacitats i/o habilitats de la intel·ligència emocional és sinònim de parlar d'un factor protector per a la salut de les professionals. Per tant, la intel·ligència emocional està relacionada directament amb la salut de les infermeres.

Paraules Clau: *intel·ligència emocional, salut, infermer, infermeria, unitat de cures intensives, personal de salut*

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
RESUM	6
1. Introducción	7
2. Objetivos	10
2.1. Objetivo general	
2.2. Objetivos específicos	
3. Marco teórico	11
4. Metodología / Estrategia de búsqueda	13
5. Resultados	15
6. Discusión	19
7. Conclusiones	23
8. Anexo 1	25
9. Bibliografía	28

1. INTRODUCCIÓN

La enfermería, es una profesión la cual su función es formar parte del sistema de atención a la salud, donde realizan tareas como es la prevención de la enfermedad, educación y promoción de la salud y, cuidados de manera individualizados y de forma biopsicosocial.

Las enfermeras ofrecen atención para el cuidado de las personas, enfermas o sanas, y realizan un seguimiento de manera continuada el cual lleva detenidamente a observar las carencias o necesidades que pueden presentar las personas independientemente de su edad. Tras ello, se realiza una valoración de enfermería y a continuación, se organiza un plan de actuación y cuidados enfocado para mejorar su situación de salud en la medida de lo posible, prevenir la enfermedad o evitar su empeoramiento. En el caso que no tenga buen pronóstico también se trabaja para que puedan tener una atención de calidad con un equipo multidisciplinar el cual le prestará los cuidados adecuados a su situación y, aplicación de tratamientos preventivos para el dolor y no curación, y así poder ayudar a una muerte digna.

A lo largo de los cuatro años de formación, los estudiantes de enfermería rotan por los diferentes ámbitos de la salud (hospitalización, unidad de críticos, geriatría, urgencias, salud mental, atención primaria, quirófano...) y están en contacto con todos los profesionales de la unidad. De este modo, observan y aprenden diferentes formas de trabajar, de cada uno de los profesionales adquiriendo un aprendizaje significativo, se familiarizan con materiales, adquieren habilidades, autonomía, seguridad, confianza en uno mismo y de cara al trato con el paciente y/o familiares. La enfermera que tutoriza al estudiante es la que se enfrenta a las situaciones de alto impacto emocional que vive su alumno/a: exposición a diferentes emociones como puede ser el sufrimiento, incertidumbre de la enfermedad y cómo abordar el tratamiento adecuado, incluso la muerte de un paciente, dilemas éticos y morales, comunicación de malas noticias a los pacientes y/o familiares, cargas de trabajo excesivas, falta de recursos humanos, así como de material, conflictos con otros profesionales, pacientes y familiares e incluso discrepancias con el equipo. (Sperling, 2021)

Estos factores pueden provocar respuestas emocionales en los futuros profesionales de enfermería que pueden repercutir en su salud biopsicosocial y

por consecuencia interferir en la capacidad de proporcionar cuidados de enfermería de calidad.

Tras finalizar las prácticas, dejan de ser alumnos, y entonces se encuentran con la total responsabilidad que recae sobre ellos, es entrar de lleno en el mundo laboral y que, se enfrentarán con la realidad absoluta, ya que tendrán que saber gestionar las emociones y actuar ante las adversidades. (Taylor et al., 2020). Tras la obtención del título les pueden ofrecer un contrato y, puede ser en una unidad especial como es la unidad de cuidados intensivos, la cual puede tener mayor repercusión en la salud de los enfermeros, ya que estamos hablando de un servicio en el que hay mucho estrés, y pacientes muy complejos. Es importante que los enfermeros sepan identificar sus emociones para así poder regularlas y, de este modo evitar que afecten a su salud. El saber ponerle nombre y gestionarlo se llama inteligencia emocional. (Hofmeyer & Taylor, 2021)

Debido a estos efectos que pueden sufrir los profesionales de la sanidad, pueden obtener la ayuda de una serie de estrategias de afrontamiento para gestionar el sufrimiento emocional que pueden padecer, con la intención de atenuar o disminuir estas repercusiones. (Bueno Ferrán & Barrientos-Trigo, 2021). En la siguiente revisión bibliográfica, se ofrece un marco teórico en el cual se exponen diferentes definiciones de la inteligencia emocional, así como los modelos existentes. Se realiza una explicación de la situación que puede vivir una enfermera de la unidad de cuidados intensivos y como afecta el desarrollo de la gestión de las emociones y, el cómo afecta a la salud de las enfermeras. Por consecuencia también hablaremos de la resiliencia.

Para brindar toda esta información, se realiza una búsqueda sobre artículos científicos basados en la inteligencia emocional y como esto repercute sobre la salud de las enfermeras.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

Acorde con lo mencionado en los puntos anteriores, y considerando la repercusión en la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos se ha llegado a que el objetivo general de este trabajo sea: conocer la importancia que tiene la inteligencia emocional y sus efectos sobre la salud de las enfermeras de la UCI

Objetivos específicos:

Tras obtener un objetivo general y en lo que engloba, se han planteado tres objetivos específicos.

- Inteligencia emocional y los diferentes modelos
- Características del contexto de la UCI y de los profesionales de enfermería
- Los efectos de los programas de la Inteligencia emocional de las enfermeras de la UCI

3. MARCO TEÓRICO

Definición de inteligencia emocional

Los primeros conceptos de inteligencia emocional surgieron por primera vez de la mano de **Howard E. Gardner** en la década de 1980, cuando propuso su teoría de las inteligencias múltiples. (Wicks J et al., 1980)

El principal trabajo detrás de la inteligencia emocional fue creado por **Salovey y Mayer** en la década de 1990. John Mayer y Peter Salovey acuñaron el término IE y lo han definido como *“la capacidad de monitorear las emociones propias y de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno”*. (Raghubir, 2018)

Goleman (1995) definió la IE que se usa ampliamente, incluida la disciplina de enfermería: *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de monitorearnos a nosotros mismos y de manejar las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”*. (Raghubir, 2018)

En el año 1997, Mayer y Salovey toman las riendas de nuevo y dieron mayor importancia a los aspectos cognitivos, siendo descrita como: *“la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros”*. (Mestre et al., s. f., 2008)

En un artículo de investigación de Bar-On (2000), el término IE es definida como, *“una serie de emociones y sociales conocimientos y habilidades que influyen en la capacidad general para relacionarse eficazmente con demandas ambientales”*. (John Thomas et al., 2022).

La IE también se describe como una mezcla ecléctica de rasgos, más que como una habilidad la cual se puede entrenar. Tras la revisión de artículos, se contempla que, los mejores momentos para la formación en IE son la infancia, la educación superior y la vida adulta, como parte del desarrollo profesional en continuidad. (Jiménez-Picón et al., 2021)

Encontramos dos modelos de inteligencia emocional:

- Modelo mixto
- **Modelo de habilidades**

Nos centraremos en explicar el modelo de habilidades, cuyos autores son Mayer y Salovey (1997). Este modelo es también conocido como el modelo de las **4 ramas**. (Mestre et al., s. f., 2008):

- **Percepción** (Valoración y expresión de la emoción). La cual las personas captamos nuestras emociones y las de los demás. Incluye la habilidad para percibir señales no verbales, así como también discriminar entre sentimientos y expresión de las emociones.
- **Facilitación** (Facilitación emocional del pensamiento). Capacidad de la utilización de las emociones para facilitar el pensamiento ya que, nuestro pensamiento es el que nos orienta hacia la toma de decisiones, la creatividad, así como la resolución de conflictos. En esta rama, se utilizan las emociones para reconducir la atención hacia lo que realmente es importante, de este modo ameniza los estados de ánimo para poder reconsiderar los puntos de vista a la hora de tomar decisiones o solucionar un problema.
- **Comprensión** (Comprender y analizar las emociones; empleando el conocimiento emocional). Afecta a nivel cognitivo en cuanto al entendimiento de la emoción y el cómo afectan las emociones a la hora de razonar, comprender y crear consciencia. En esta rama, se encasilla, se pone nombre a las emociones y se catalogan. Trabajar la habilidad de poner nombre a las distintas emociones y el saber reconocerlas.
- **Regulación** (Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual). En esta última rama hace referencia al manejo de las emociones propias y de los demás, capacidad de reflexionar sobre los sentimientos negativos, así como los positivos, la presión social y otros factores externos o internos que nos impiden pensar sobre los pensamientos o emociones y en reprimirlos o tender a la exageración.

4. METODOLOGÍA

La metodología de estudio corresponde a una revisión de la literatura, centrada en artículos científicos publicados en los últimos cinco años en relación a la salud de las enfermeras y el desarrollo de la Inteligencia emocional en el personal de enfermería.

Estrategia de búsqueda

En primer lugar, concretamos en la tutoría un tema del cual se realizaría la búsqueda. Planteamos un tema de interés el cual sería nuestro trabajo, así como también buscamos una pregunta PICO para poder fijar los objetivos tanto principal como específicos. Tras ello, buscamos las palabras clave para iniciar la búsqueda de nuestra información. Para ello utilizamos herramientas como los tesauros DeCs y MeSH para conseguir una investigación de calidad.

Las palabras clave que se han utilizado para la revisión de la literatura han sido:

- *Emotional intelligence, nurse, nursing staff, health, intensive care unit*

Los descriptores se utilizaron en inglés, en los buscadores, ya que a la hora de encontrar artículos ha sido más resolutivo en el idioma internacional. Una vez obtenidas las palabras clave, se inició la investigación utilizando la combinación “AND” como operador booleano para la unión de los descriptores lo cual facilitó la búsqueda.

- *“Emotional intelligence” AND “Nurse” AND “Intensive care unit”*
- *“Emotional intelligence” AND “Nurse” AND “Intensive care unit” AND “nursing staff”*
- *“Emotional intelligence” AND “Nurse” AND “Intensive care unit” AND “health”*

Las bases de datos utilizadas para la obtención de la información con la combinación booleana expuestas anteriormente son PUBMED y Google académico.

A la hora de realizar la búsqueda se aplicaron ciertos criterios de inclusión, así como exclusión para seleccionar los artículos deseados.

- Criterios inclusión:
 - Personal sanitario
 - Artículos publicados en los últimos 5 años
- Criterios de exclusión:
 - Personal no sanitario
 - Artículos de más de 5 años
 - Falta de información de nuestro interés

Una vez realizada la elección, nos basamos en 21 artículos los cuales trabajaremos con ellos en profundidad, realizando así una buena selección de la información de nuestro interés.

5. RESULTADOS

Tras la selección de los artículos se expone un diagrama de flujo detallado:

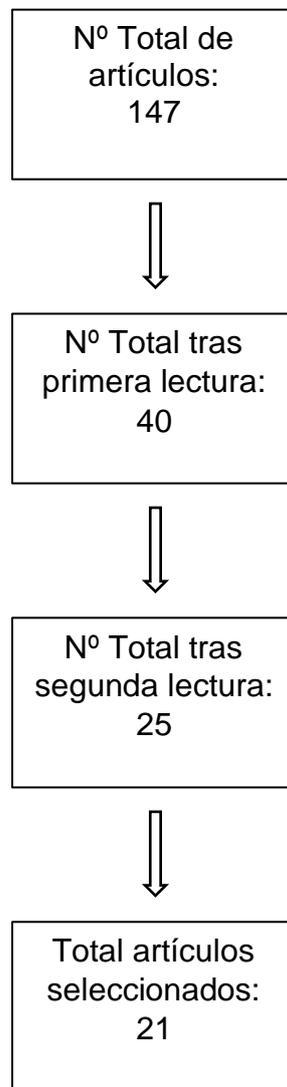


Figura 1. Diagrama de flujo de la búsqueda y selección de artículos

TABLA DE EVIDENCIA

Autores, revista y año	Tipo de estudio, fuente de datos, muestra seleccionada, lugar	Nivel de evidencia
Aljarboa, B. E., Pasay An, E., Dator, W. L. T., Alshammari, S. A., Mostoles, R., Uy, M. M., Alrashidi, N., Alreshidi, M. S., Mina, E., & Gonzales, A. Healthcare, 2022.	Estudio correlacional cuantitativo, cuestionario/encuesta, 261 enfermeras de plantilla. Hail, Arabia Saudita.	2
Bueno Ferrán, M., & Barrientos-Trigo, S. Enfermería clínica, 2021.	Carece de información sobre el tipo de estudio y fuente de datos. 1.257 profesionales de la salud, Wuhan.	2
Dehnavi, M., Estebarsari, F., Kandi, Z. R. K., Milani, A. S., Hemmati, M., Nasab, A. F., & Mostafaie, D. Nurse Education Today, 2022	Estudio transversal con diseño correlacional. Cuestionarios 200 enfermeros, Teherán (Irán)	2
Fiona, T., & Jacqueline Maria, D. Journal of Clinical Nursing, 2022	Estudio transversal, Cuestionario, 538 profesionales, Emiratos Árabes Unidos.	2
Foji, S., Vejdani, M., Salehiniya, H., & Khosrorad, R. Journal of Education and Health Promotion, 2020	Ensayo clínico, Cuestionarios 135 enfermeras de los Hospitales Sabzevar.	1
Hansen, A., & Tuttas, C. Nursing Administration Quarterly, 2022	Estudio cualitativo, descriptivo y fenomenológico, Entrevista 30 enfermeras, Estados Unidos	2
Hofmeyer, A., & Taylor, R. Journal of Clinical Nursing, 2021	El tipo de estudio es un documento discursivo. Enfermeras líderes, Australia.	2
Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021	Revisión sistemática, una población de estudio de profesionales de la salud o estudiantes. Sevilla	1

John Thomas, B., Valiyeva, A., & Tpp, R. <i>Journal of Positive School Psychology</i> , 2022	Cuantitativo y correlativo, Cuestionario, 350 participantes, India	2
Lampreia-Raposo, C., Rodrigues-Correia, P., Caldeira-Berenguer, S., Mascarenhas-Rabiais, I., & Madureira-Mendes, M. Enfermer(2023).	Revisión bibliográfica, bases de datos y plataformas electrónicas, Enfermeras Portugal	1
Mestre, J. M., Brackett, M. A., Guil, R., & Salovey, P. (s. f.).	Revisión histórica Cádiz	1
Moradian, S. T., Movahedi, M., Rad, M. G., & Saeid, Y. <i>Archives of Psychiatric Nursing</i> , 2022	Estudio transversal descriptivo, Cuestionarios, 211 enfermeras Teherán, Irán	2
Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2018	Ensayo clínico, cuestionario , 2126 profesionales de enfermería en activo. Almería, España	1
Raghubir, A. E. <i>International Journal of Nursing Sciences</i> , 2018.	Revisión bibliográfica, 23 artículos, Canadá	2
Sánchez-Romero, S., Ruiz-Fernández, M. D., Fernández-Medina, I. M., del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., del Rocío Ramos-Márquez, M., & Ortega-Galán, Á. M. <i>Applied Nursing Research</i> , 2022.	Estudio cualitativo descriptivo, entrevistas, 52 profesionales de enfermería, Almería.	2
Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M. D. C., & Prado-Gascó, V. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 2020	Estudio transversal, Cuestionarios, 125 enfermeras, Valencia.	2
Sperling, D. <i>Nursing Ethics</i> , 2021	Estudio correlativo descriptivo, Cuestionario, 231 enfermeras, Haifa, Israel	2
Taylor, R., Thomas-Gregory, A., & Hofmeyer, A.	Revisión bibliográfica, Estudiantes de enfermería, Reino unido	1

Nurse Education Today, 2020		
Unjai, S., Forster, E. M., Mitchell, A. E., & Creedy, D. K. Intensive and Critical Care Nursing, 2022	Revisión sistemática, 37 estudios, Australia.	1
Ye, B., Luo, E., Zhang, J., Chen, X., & Zhang, J. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022	Estudio transversal descriptivo cuantitativo, Cuestionario, 467 enfermeras, Hunan, China	2
Wicks J, Nakisher S, Grimm L. Salem Press Encyclopedia of Health, 2023	Base de datos: iniciadores de investigación	1

6. DISCUSIÓN

- **Unidad de cuidados intensivos y salud de las enfermeras**

En el punto número dos, en el marco teórico, expongo el concepto, definiciones y modelos existentes de la inteligencia emocional, por lo tanto, a continuación, se va a llevar a cabo la explicación de cómo la inteligencia emocional afecta a la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos. Para ello vamos a poner en situación y contexto el servicio del hospital.

El lugar de trabajo y las actividades relacionadas con el servicio son factores amenazantes y de ansiedad. La unidad de cuidados intensivos es un servicio de los más estresantes del hospital. El estrés podría afectar negativamente sobre la salud mental y también en la motivación de las enfermeras. (Lampreia-Raposo et al., 2023)

Más allá del estrés encontramos otro artículo que nos habla sobre la importancia de los dilemas morales y/o éticos que pueden encontrarse en la UCI y deben de tener esa sensibilidad para reconocer los problemas. De ese modo, poder tener desarrollada la capacidad de resolución de conflictos. (Ye et al., 2022).

No solo están sometidas a estrés o dilemas morales, sino el trabajo físico y emocional, así como la toma de decisiones. Todo ello conlleva a que puedan padecer agotamiento o también el síndrome de burnout que es el responsable, entre otros, del estrés. (Lampreia-Raposo et al., 2023)

- **Inteligencia emocional y su uso en enfermería**

La Organización Mundial de la Salud considera que la Inteligencia emocional “*es una de las diez habilidades para la vida que ayudan a las personas a actuar de manera adaptable y positiva*”. Se ha demostrado que la IE afecta de manera positiva hacia el bienestar en el área biopsicosocial de los profesionales de la salud, aumentando así resiliencia, apoyo social, empatía, satisfacción, etc. (Jiménez-Picón et al., 2021)

En el contexto de la enfermería, la IE se ha relacionado con el estrés, la salud mental, el bienestar emocional y las conductas de búsqueda de ayuda, lo que conlleva a resultados de salud positivos. También está relacionada con las habilidades de resolución de problemas, ya que la salud mental de las enfermeras tiene el potencial de deteriorar a los profesionales y con ello padecer burnout. La IE ofrece una variedad de habilidades para que las enfermeras

obtengan herramientas para el afrontamiento del estrés, ya que pueden acceder mejor a sus propios recursos y aplicar estrategias de resolución con éxito, lo que cultiva una salud emocional positiva, con ello contribuye a mejorar la salud mental en general y por ende hacia una motivación para seguir formándose profesionalmente. (Pérez-Fuentes et al., 2018)

La inteligencia emocional es una habilidad que puede minimizar el impacto negativo de situaciones estresantes por lo que, ha sido propuesta como el factor protector más importante en la calidad de la prestación de servicios de las enfermeras y el trato de calidad hacia sus pacientes. (Dehnavi et al., 2022)

El siguiente artículo se centra en la satisfacción laboral, en concreto en los niveles de estrés y el agotamiento. Una enfermera que tenga un buen desarrollo de la inteligencia emocional tendrá la capacidad de realizar pronósticos afectivos, comprenderá y/o entenderá como se sienten sus pacientes y de este modo planificar un plan de cuidados adaptado a la situación del paciente y familia. (Soto-Rubio et al., 2020).

Por lo tanto, cuanto mayor sea la IE, será más positivo tanto para los propios profesionales, así como para los pacientes, ya que, tienen mejor capacidad para desarrollar empatía y compasión, así como crecimiento personal y profesional.

Uno de los factores que afectan a los enfermeros son el tipo de unidad en la que trabajan, así como la complejidad de los pacientes, por lo tanto, los enfermeros están expuestos a altos niveles de sufrimiento, trauma, incertidumbre e impotencia, lo cual conlleva a que los profesionales deban desarrollar destrezas para afrontar el estrés que esto les supone. (Sánchez-Romero et al., 2022)

Según Bar-On, hace referencia en su artículo que, al estrés de la profesión de enfermería le sigue una disminución cualitativa y cuantitativa de los servicios de salud que afectan negativamente a la salud de la sociedad. Dada la importancia de prevenir, controlar el estrés y mantener la salud de las enfermeras, así como promover la calidad y eficacia de los cuidados, la identificación de factores es un buen paso hacia las medidas más indicadas para la promoción de la salud de las enfermeras y la calidad de sus servicios. (Foji et al., 2020)

- **Inteligencia emocional y estrategias para afrontar la repercusión de la salud en las enfermeras.**

Se encuentran artículos que nos hablan sobre las diferentes técnicas para cuidar la salud de las enfermeras. En uno de ellos, nos habla sobre el **mindfulness** o atención plena. Esta herramienta, en su práctica, proporciona una mejora de la percepción, asimilación y expresión de las emociones, así como el abordaje de factores estresantes, el control de la ansiedad y, además, fomenta el bienestar emocional. (Jiménez-Picón et al., 2021)

La **respiración profunda** también es otra técnica para disminuir el estrés y la ansiedad, ya que, al aprender a respirar y hacer consciencia de ello, estimula también el nervio vago y activa el parasimpático. Existen a día de hoy múltiples aplicaciones para el móvil para poder realizar meditaciones guiadas, así como pautas para ayudar a la respiración profunda. (Bueno Ferrán & Barrientos-Trigo, 2021)

Cuando se realiza una buena gestión de la inteligencia emocional, se ha relacionado directamente como un factor protector fundamental frente a los riesgos biopsicosociales de las enfermeras y de su satisfacción laboral y, por consecuencia, a la reducción del síndrome de desgaste profesional o también conocido como **síndrome de burnout**. (Soto-Rubio et al., 2020) Ofrecer **estrategias** de regulación emocional y dar soporte o **herramientas** psicológicas por parte de los especialistas de salud mental, también es una manera de evitar el burnout. (Ye et al., 2022)

Para aumentar la **protección de la salud** de las enfermeras, se deben implementar estrategias de autocuidado mediante el fortalecimiento de los recursos personales, lo que incluiría la reducción de las horas de trabajo o dar más facilidad a la hora de pedir vacaciones así como permisos de compensación horaria, respetar los turnos y días de libres, favorecer su tiempo de descanso adecuado y no añadir turnos por necesidad del servicio, brindar un ambiente de trabajo seguro proporcionando equipos y, suministros de protección personal adecuados y suficientes para combatir las infecciones por las diferentes vías de transmisión. También mencionar que se trabaja con un equipo multidisciplinar,

lo cual conlleva a la importancia de generar un entorno de trabajo empático a través de la comprensión de las necesidades de los compañeros, fomentar el trabajo en equipo y por ende gestionar o evitar el estrés laboral, y, sin olvidarnos de la compasión aplicando medidas para aumentar la promoción de estrategias gratificantes y flexibles. (Fiona & Jacqueline Maria, s. f.. 2020)

Tras haber pasado una pandemia, COVID19, las enfermeras se han visto en la tesitura de tener que mejorar o encaminar sus habilidades, al haberse visto en varios dilemas morales y éticos, tras ellos hablaremos de la resiliencia. (Moradian et al., 2022).

La **resiliencia** hace referencia al proceso mental y conductual con el fin de promover las habilidades personales, protegerse de los acontecimientos negativos, aprender a mantener el equilibrio emocional, tener cierto control sobre el entorno en el que se rodea y continuar avanzando de manera positiva a pesar de las adversidades. (Aljarboa et al., 2022).

“Asumir experiencias difíciles pero manejables es uno de los componentes básicos de la resiliencia”. (Hansen & Tuttas, 2022)

Por lo tanto, encontramos en el siguiente artículo que, el aumento de la resiliencia de las enfermeras puede ayudar a disminuir el agotamiento emocional, brindar compromiso laboral y por consecuencia mejorar la situación cuando se trata de estrés en el trabajo. (Unjai et al., 2022)

7. CONCLUSIONES

El impacto de la inteligencia emocional y su repercusión en la salud de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos se ha demostrado que, a mayor nivel de inteligencia emocional y técnicas de afrontamiento, demuestran menor agotamiento emocional y síntomas psicosomáticos, mejor salud emocional, mayor colaboración con el equipo multidisciplinar, más satisfacción con su trabajo y la atención al paciente de mayor calidad.

Las técnicas de afrontamiento, así como las estrategias de las cuales se han mencionado en la discusión, hemos obtenido que los estudios demuestran que la IE promueve el equilibrio emocional, la asimilación, la comprensión, la conciencia, aceptación, reconocimiento de las emociones y evitar el agotamiento emocional.

Por ello, se sugiere que los estudiantes de enfermería deben adquirir, durante su formación académica, habilidades necesarias a través de cursos teóricos y prácticos. Para así poder desarrollar competencias y habilidades

Se recomienda que se debieran realizar más investigaciones para determinar el bienestar psicológico continuo y la calidad de vida profesional, así como evaluar las intervenciones personalizadas para apoyar el bienestar de las enfermeras. Sería interesante que los gobiernos e instituciones tengan en cuenta que sus trabajadores son personas humanas y necesitan también sus cuidados. No se debe de olvidar qué para cuidar, hay que cuidarse primero.

El desarrollo de la IE en los profesionales de la salud puede conducir a un aumento en su capacidad para manejar las emociones, y esto a su vez conduce a un aumento en la calidad de la atención que brindan, su resiliencia, empatía y satisfacción laboral, así como el estado psicológico de los profesionales.

En conclusión con el trabajo realizado, contestaremos a la pregunta formulada PICO: ***¿Se considera importante la inteligencia emocional en las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos sobre su propia salud?***

Tras la lectura de los artículos, podemos decir que, si se considera importante la inteligencia emocional en las enfermeras de la UCI, ya que, a mayor desarrollo de inteligencia emocional, mayores son sus efectos como la disminución de la ansiedad, control del estrés y en general, bienestar biopsicosocial. Podemos

decir que la inteligencia emocional es un factor protector fundamental para la salud de las enfermeras, por lo tanto, está directamente relacionado con su salud.

Anexo 1: Ficha estrategia de búsqueda bibliográfica

Estrategia de búsqueda bibliográfica			
Pregunta de Investigación	Se considera importante la inteligencia emocional en las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos sobre su propia salud?		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - General: Valorar la importancia de un buen manejo en inteligencia emocional, nos ayuda a nivel biopsicosocial a cómo gestionar la salud de los profesionales ante su escenario de trabajo como las unidades de cuidados intensivos - Específico 1: Definición de la inteligencia emocional y modelos - Específico 2: Características del contexto de la UCI y de los profesionales de enfermería - Específico 3: Los efectos de los programas de la Inteligencia emocional de las enfermeras de la UCI 		
Palabras Clave	Inteligencia emocional, unidad de cuidados intensivos, enfermería, personal de salud, salud		
Descriptores	Los descriptores se presentarán en Castellano e Inglés para su uso en las bases de datos traducidos al lenguaje documental a partir de las palabras clave generadas en DESC:		
		Castellano	Inglés
	Raíz	Inteligencia emocional Enfermera	Emotional intelligence Nurse
	Secundario(s)	Salud	Health
	Marginale(s)	Resiliencia	Resilience
Booleanos	Especificar los tres niveles de combinación con booleanos		
	1er Nivel	<i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit"</i>	
	2do Nivel	<i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit" AND "nursing staff"</i>	
	3er Nivel	<i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit" AND "health"</i>	
Área de Conocimiento	Ciencias de la Salud, Enfermería, Psicología		

Selección de Bases de Datos	Metabuscadores	Bases de Datos Específicas	Bases de Datos Revisiónes
	EBSCOhost <input type="checkbox"/>	Pubmed <input type="checkbox"/>	Cochrane <input type="checkbox"/>
	BVS <input type="checkbox"/>	Embase <input type="checkbox"/>	Excelencia Clínica <input type="checkbox"/>
	OVID <input type="checkbox"/>	IME <input type="checkbox"/>	PEDro <input type="checkbox"/>
	CSIC <input type="checkbox"/>	Ibecs <input type="checkbox"/>	JB1 <input type="checkbox"/>
	Bibliosalut <input type="checkbox"/>	Psyinfo <input type="checkbox"/>	Otras (Google académico) <input type="checkbox"/>
		LILACS <input type="checkbox"/>	
		Cuiden <input type="checkbox"/>	
		CINHAL <input type="checkbox"/>	
		Web of Knowledge Otras (especificar) <input type="checkbox"/>	
Años de Publicación	5 años		
Idiomas	Español e Inglés		
Otros Límites	1. Años		
	2. Información de no interés		
	3. Personal no sanitario		
Resultados de la Búsqueda			
Metabuscador			
Combinaciones	1er Nivel		
	2do Nivel		O t r o s
Límites introducidos			
Resultados	1er Nivel	Nº	Resultado final
	2do Nivel	Nº	
	3er Nivel	Nº	Criterios de Exclusión
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación
			Déficit de calidad del estudio
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias
Base de Datos Específica 1	PUBMED		
Combinaciones	1er Nivel	<i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit"</i>	3er Nivel <i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit" AND "health"</i>
	2do Nivel	<i>"Emotional intelligence" AND "Nurse" AND "Intensive care unit" AND "nursing staff"</i>	O t r o s
Límites introducidos	Año, personal sanitario		
Resultados	1er Nivel	Nº 77	Resultado final
	2do Nivel	Nº 23	19

	3er Nivel	Nº 47	Criterios de Exclusión	
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación	80
			Déficit de calidad del estudio	45
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias	1
Base de Datos Específica 2				
Combinaciones	1er Nivel			
	2do Nivel		Otros	
Límites introducidos				
Resultados	1er Nivel	Nº	Resultado final	
	2do Nivel	Nº		
	3er Nivel	Nº	Criterios de Exclusión	
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación	
			Déficit de calidad del estudio	
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias	
Base de Datos Específica 3				
Combinaciones	1er Nivel		3er Nivel	
	2do Nivel		Otros	
Límites introducidos				
Resultados	1er Nivel	Nº	Resultado final	
	2do Nivel	Nº		
	3er Nivel	Nº	Criterios de Exclusión	
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación	
			Déficit de calidad del estudio	
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias	
Base de Datos de Revisión 1	Google Académico			
Combinaciones	1er Nivel	"emotional intelligence"	3er Nivel	
	2do Nivel		Otros	
Límites introducidos				
Resultados	1er Nivel	Nº2	Resultado final	
	2do Nivel	Nº	1	
	3er Nivel	Nº	Criterios de Exclusión	
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación	1
			Déficit de calidad del estudio	
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias	
Base de Datos de Revisión 2				
Combinaciones	1er Nivel		3er Nivel	
	2do Nivel		Otros	
Límites introducidos				
Resultados	1er Nivel	Nº	Resultado final	
	2do Nivel	Nº		
	3er Nivel	Nº	Criterios de Exclusión	
	Otros	Nº	Sin interés para mi tema de investigación	
			Déficit de calidad del estudio	
			Dificultades para la obtención de fuentes primarias	
Obtención de la Fuente Primaria				
Directamente de la base de datos				
Préstamo Interbibliotecario				
Biblioteca digital de la UIB				1
Biblioteca física de la UIB				
Otros (especificar)				

Bibliografía

- Aljarboa, B. E., Pasay An, E., Dator, W. L. T., Alshammari, S. A., Mostoles, R., Uy, M. M., Alrashidi, N., Alreshidi, M. S., Mina, E., & Gonzales, A. (2022). Resilience and Emotional Intelligence of Staff Nurses during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare10112120>
- Bueno Ferrán, M., & Barrientos-Trigo, S. (2021). Caring for the caregiver: The emotional impact of the coronavirus epidemic on nurses and other health professionals. *Enfermería Clínica*, 31, S35-S39. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.006>
- Dehnavi, M., Estebarsari, F., Kandi, Z. R. K., Milani, A. S., Hemmati, M., Nasab, A. F., & Mostafaie, D. (2022). The correlation between emotional intelligence and clinical competence in nurses working in special care units: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105453>
- Fiona, T., & Jacqueline Maria, D. (s. f.). *Managing during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study of healthcare workers' perceived organizational support and its consequences on their compassion, resilience, and turnover intention*. <https://doi.org/10.1002/jonm.13824>
- Foji, S., Vejdani, M., Salehiniya, H., & Khosrorad, R. (2020). The effect of emotional intelligence training on general health promotion among nurse. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_134_19
- Hansen, A., & Tuttas, C. (2022). Lived Travel Nurse and Permanent Staff Nurse Pandemic Work Experiences as Influencers of Motivation, Happiness, Stress, and Career Decisions. *Nursing Administration Quarterly*, 46(3), 245-254. <https://doi.org/10.1097/NAQ.0000000000000530>
- Hofmeyer, A., & Taylor, R. (2021). Strategies and resources for nurse leaders to use to lead with empathy and prudence so they understand and address sources of anxiety among nurses practising in the era of COVID-19. *Journal of Clinical Nursing*, 30(1-2), 298-305. <https://doi.org/10.1111/jocn.15520>
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship

- between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. En *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Número 10). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>
- John Thomas, B., Valiyeva, A., & Tpp, R. (2022). Emotional Intelligence and Stress Coping: An Organizational Perspective. En *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2022, Número 5). <http://journalppw.com>
- Lampreia-Raposo, C., Rodrigues-Correia, P., Caldeira-Berenguer, S., Mascarenhas-Rabiais, I., & Madureira-Mendes, M. (2023). Critical care nurses' emotional intelligence: A scoping review. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 33(1), 68-71. <https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2022.04.005>
- Mestre, J. M., Brackett, M. A., Guil, R., & Salovey, P. (s. f.). (2008) *INTELIGENCIA EMOCIONAL: DEFINICIÓN, EVALUACIÓN Y APLICACIONES DESDE EL MODELO DE HABILIDADES DE MAYER Y SALOVEY*.
- Moradian, S. T., Movahedi, M., Rad, M. G., & Saeid, Y. (2022). Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 36, 24-27. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.011>
- Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2018). The role of emotional intelligence in engagement in nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091915>
- Raghubir, A. E. (2018). Emotional intelligence in professional nursing practice: A concept review using Rodgers's evolutionary analysis approach. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(2), 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.03.004>
- Sánchez-Romero, S., Ruiz-Fernández, M. D., Fernández-Medina, I. M., del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., del Rocío Ramos-Márquez, M., & Ortega-Galán, Á. M. (2022). Experiences of suffering among nursing professionals during the COVID-19 pandemic: A descriptive qualitative study. *Applied Nursing Research*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151603>
- Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M. D. C., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction,

- and nurses' health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217998>
- Sperling, D. (2021). Ethical dilemmas, perceived risk, and motivation among nurses during the COVID-19 pandemic. *Nursing Ethics*, 28(1), 9-22.
<https://doi.org/10.1177/0969733020956376>
- Taylor, R., Thomas-Gregory, A., & Hofmeyer, A. (2020). Teaching empathy and resilience to undergraduate nursing students: A call to action in the context of Covid-19. En *Nurse Education Today* (Vol. 94). Churchill Livingstone.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104524>
- Unjai, S., Forster, E. M., Mitchell, A. E., & Creedy, D. K. (2022). Compassion satisfaction, resilience and passion for work among nurses and physicians working in intensive care units: A mixed method systematic review. En *Intensive and Critical Care Nursing* (Vol. 71). Churchill Livingstone.
<https://doi.org/10.1016/j.iccn.2022.103248>
- Ye, B., Luo, E., Zhang, J., Chen, X., & Zhang, J. (2022). Moral Sensitivity and Emotional Intelligence in Intensive Care Unit Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095132>
- Wicks, J., Nakisher, S., & Grimm, L. (2023). Emotional intelligence (EI). *Salem Press Encyclopedia of Health*: <https://0-search-ebSCOhost-com.llull.uib.es/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=ers&AN=93871908&lang=es&site=eds-live>