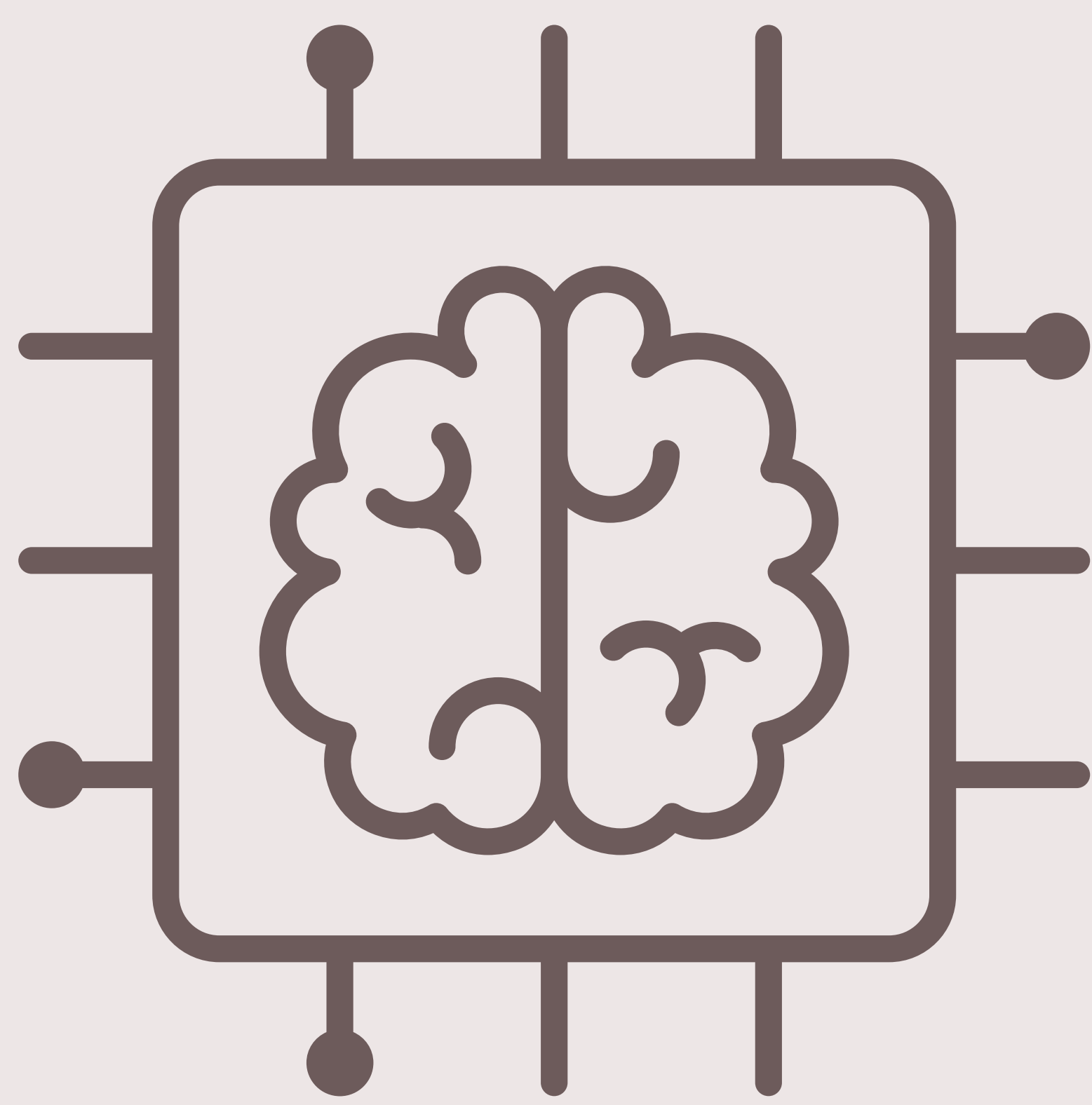




Estrategias, programas e intervenciones de gestión emocional en enfermeras

Autora: Paula Vaquero Arregui

Tutor: Hildegart González



Universidad
de Navarra

FACULTAD DE
ENFERMERÍA

INTRODUCCIÓN

La profesión de enfermería, al representar la **figura de cuidado** que acompaña y protege al paciente, es una de las disciplinas **más exigentes** tanto a nivel **emocional** como **físico**, ya que se enfrentan diariamente al dolor, la enfermedad, el sufrimiento, la toma de decisiones difíciles, altas cargas de trabajo y la muerte.

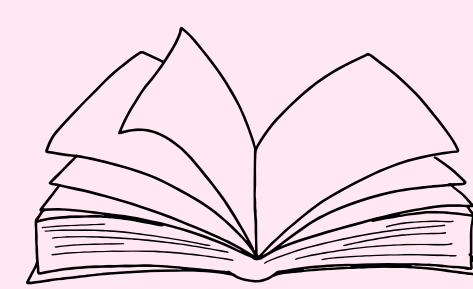
Los cuidadores profesionales deben ser capaces de **identificar** sus propios **sentimientos** y **reacciones emocionales**, comprender cómo influyen en sus pensamientos y comportamientos y ser capaces de **regular** sus **emociones** de forma saludable (1).

OBJETIVO



Identificar y analizar estrategias, programas e intervenciones que ayuden a la **gestión emocional** de las enfermeras.

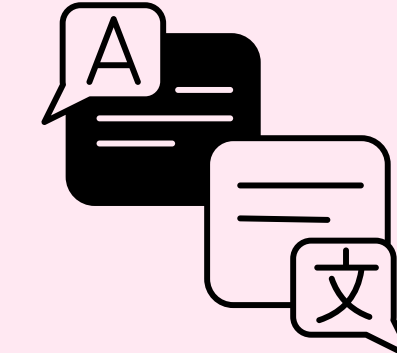
METODOLOGÍA



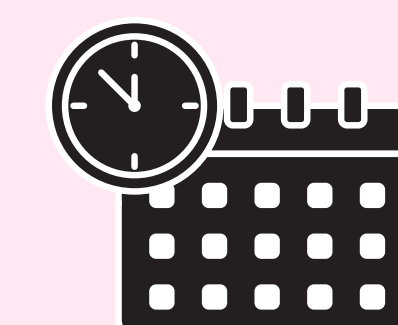
Revisión de la literatura



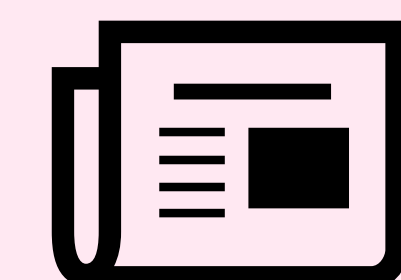
PSYCINFO
PUBMED
CINAHL



Inglés
Castellano



< 10 años



12 artículos



Palabras clave:
Estrategias AND
Gestión emocional AND
Enfermeras

Pregunta de investigación PIS:

¿Qué **estrategias** resultan eficaces para la **gestión emocional** en **enfermeras**?

RESULTADOS

Inteligencia emocional y resiliencia



Los hallazgos de los estudios sugieren que la **resiliencia** tiene una relación positiva moderada con la **inteligencia emocional**, (2) considerándose fundamental para el bienestar psicológico de los expertos y para su rendimiento óptimo (3).

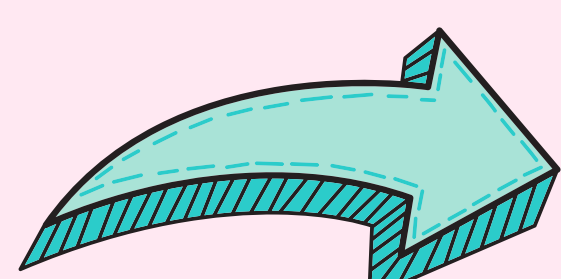
Inteligencia emocional, estrés y burnout

La gestión y el **control emocional** surgieron como las dos dimensiones de la IE con las asociaciones más fuertes con el **estrés** y el **agotamiento** (4).

La capacidad de **controlar** eficazmente **emociones fuertes** como frustraciones o ansiedad o la posibilidad de prestar la atención necesaria a los pacientes, puede **mejorar** la calidad de las **relaciones interpersonales**, disminuyendo el estrés y posterior agotamiento (5).



Estrategias/intervenciones para la educación de inteligencia emocional



Reconocimiento de los problemas emocionales
Comprensión obstáculos psicológicos
Práctica de **habilidades**
Grupos de autoayuda entre compañeros
Aprendizaje reflexivo y experimental (6)

CONCLUSIÓN

Las enfermeras se enfrentan todos los días a **altos niveles de estrés**, debido a la incapacidad de lidiar con **situaciones difíciles** relacionadas con el cuidado.



La **inteligencia emocional** y la **resiliencia** han demostrado ser eficaces para **combatir** la parte “**más ardua**” de la profesión, a través de programas y estrategias basadas en los constructos de ambas estrategias.



BIBLIOGRAFÍA

