



Universidad
Zaragoza



**Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud**

Grado en Enfermería

Curso académico 2014/2015

TRABAJO FIN DE GRADO

**Programa de educación de la Inteligencia
Emocional: aplicaciones para la actividad
enfermera.**

Autor/a: Alberto José Bríngola Moñux.

Tutor/a: Inmaculada Mínguez Moreno

ÍNDICE

RESUMEN	3
1.INTRODUCCIÓN.....	5
2.OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo general.....	7
2.2 Objetivos específicos.....	7
3.METODOLOGÍA.....	7
4.DESARROLLO	9
SESIÓN 1.....	12
SESIÓN 2.....	13
SESIÓN 3.....	14
SESIÓN 4.....	18
SESIÓN 5.....	22
5.CONCLUSIÓN.....	24
6.BIBLIOGRAFÍA.....	25
7.ANEXOS	28

RESUMEN

Introducción: La inteligencia emocional se puede definir como la habilidad para reconocer, percibir, asimilar, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Esto permite mejorar el cuidado que se presta; así como el trabajo en equipo, el bienestar y satisfacción profesional.

Objetivo: aumentar los conocimientos acerca de la inteligencia emocional y sus aplicaciones en el personal de enfermería.

Método: Se ha realizado una revisión exhaustiva bibliográfica en diversas bases de datos en internet y, mediante un análisis profundo de dichos datos, basado en la evidencia científica, se seleccionó el material necesario para la elaboración del programa.

Conclusiones: La instauración de programas de educación de la inteligencia emocional , así como una formación continuada y motivación del personal sanitario disminuirían las enfermedades asociadas al estrés laboral y mejoraría la relación con los pacientes y los propios compañeros.

Palabras clave: "inteligencia emocional", " inteligencia emocional" AND modelos, "inteligencia emocional" AND tipos, "emotional intelligence" AND nursing practice, "inteligencia emocional" AND estrés AND enfermería , "programa de inteligencia emocional" y "Técnicas pedagógicas".

ABSTRACT

Introduction: Emotional intelligence can be defined as the ability to recognize, perceive, assimilate, understand and manage our own emotions as well as that of others, to promote emotional and intellectual growth. This improves the care given; and teamwork, well-being and job satisfaction.

It seems to be needed to implement the nursing relationship with patients and increase emotional intelligence in nursing professionals.

Objective: It seeks to increase knowledge about emotional intelligence and its applications in nursing staff.

Method: A literature review on several comprehensive databases on the internet and through a thorough analysis of the data, based on scientific evidence, the need for making the program material is selected.

Conclusions: The implementation of education programs of emotional intelligence, as well as ongoing training and motivation of health personnel decrease diseases associated with job stress and improve the relationship with patients and partners.

Key words: "Emotional intelligence", " Emotional intelligence" AND models, "Emotional intelligence " AND types, "emotional intelligence" AND nursing practice, "Emotional intelligence" AND stress AND Nursing , "Emotional intelligence program" and "Pedagogical Techniques".

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende observar la posible relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción laboral, así como el uso de la Inteligencia Emocional (IE) en la prevención de enfermedades laborales como estrés y Burnout y la mejora de las relaciones interpersonales con pacientes y con profesionales del equipo de salud.

Para desarrollar una capacidad como la IE, no es necesario tener un coeficiente intelectual muy elevado, por lo que, trabajando dicha capacidad, se puede prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con discrepancias emocionales, si bien es cierto que las personas con mayor coeficiente intelectual poseen mayor facilidad para desarrollar la IE.^{1,2}

La inteligencia emocional se puede definir como "la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual" según Mayer y Salovey en 1997. Esto permite mejorar el cuidado que se presta; así como el trabajo en equipo, el bienestar y satisfacción profesional.^{3,4}

El término IE fue inicialmente utilizado por Thorndyke, el cual planteaba la hipótesis de que la inteligencia social era diferente a la capacidad académica de una persona, y la consideraba fundamental para tener éxito. La inteligencia emocional como tal fue definida por primera vez por Salovey y Mayer en 1990, aunque posteriormente popularizó el término Goleman, con la publicación de su libro "Inteligencia emocional".⁵

La Inteligencia emocional se basa en los siguientes principios : Autoconocimiento, autocontrol, auto-motivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, pro-actividad y creatividad.^{6,7}

Existen diversos modelos sobre la inteligencia emocional entre los cuales destacan el modelo de habilidad, que fue desarrollado por Mayer y Salovey, y el modelo mixto, cuyos máximos exponentes son Bar-on y Goleman.^{4,8}

El modelo elegido para desarrollar el programa de salud de la inteligencia emocional es el modelo de Goleman, puesto que es el más empleado en España y posee una dimensión psicosocial muy desarrollada.¹

Estos tres modelos poseen un punto en común, comparten cinco dominios , autoconciencia, autorregulación , empatía, habilidades sociales y motivación.¹ (Anexo 1)

Dentro de estos cinco dominios se pueden definir cuatro factores que tienen especial influencia en la IE. Son : Bienestar, autocontrol, capacidad para emocionarse y sociabilidad. ^{6,9}

Existen diversas escalas para valorar la IE, cada una correspondiente a un modelo. La MSCEIT pertenece al modelo de habilidades de Mayer y Salovey. En el modelo mixto se utiliza la escala ECI o la escala TMMS-24 principalmente.^{10,11}

Hay determinados trabajos en los que hay una gran carga emocional, como enfermería, lo cual los hace más vulnerables a padecer niveles altos de estrés y burnout. Esto conlleva una serie de problemas relacionados entre sí, como desgaste de personal, excesivas bajas laborales, disminución de la eficiencia y en definitiva un deterioro en la calidad de los cuidados prestados. ^{12,13}

Si a estos factores se le suman otros más circunstanciales, como la crisis económica, recortes salariales seguidos de aumento de carga de trabajo y un ambiente laboral enrarecido, se produce un agravio de dicha situación.¹¹

Este programa hace especial incidencia en la importancia que tiene que el personal sanitario de enfermería desarrolle aspectos de su personalidad, como el auto-concepto y a su vez de las relaciones interpersonales, como las habilidades sociales, con el fin de mejorar las relaciones con el paciente y a su vez conocerse mejor a sí mismo y aprender a desarrollar aptitudes que le permitan combatir un fuerte enemigo de las profesiones sanitarias, el gran estrés al que se ven sometidos, que bajo determinadas circunstancias puede desembocar en desarrollar Burnout.¹²

Pero para luchar contra este tipo de situaciones existe una herramienta muy útil al alcance de cualquier profesional de enfermería : La inteligencia emocional.¹²

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Aumentar los conocimientos acerca de la inteligencia emocional y sus aplicaciones en el personal de enfermería.

2.2 Objetivos específicos

- Conocer el concepto de inteligencia emocional y sus diversos modelos.
- Fomentar el uso de la inteligencia emocional como efecto protector ante estrés y Burnout.

3.METODOLOGÍA

El trabajo se ha realizado en el período comprendido entre Febrero y Junio del año 2015 a través de diversas bases de datos. Se realiza una revisión bibliográfica en las siguientes bases de datos:

- Cuiden
- PubMed
- Dialnet plus
- Scielo.

Paralelamente se han obtenido artículos a través de directorios web como:

- Google Académico.

Base de Datos	Palabras Clave	Artículos encontrados	Artículos Seleccionados	Criterios de inclusión
Pubmed	Inteligencia emocional, Emotional intelligence, Nursing practice	15	3	Art. entre 2005 y 2015.
Dialnet Plus	Inteligencia emocional, Inteligencia emocional AND tipos, Inteligencia emocional AND modelos, Inteligencia emocional AND estrés AND enfermería, programa de inteligencia emocional	20	10	Idiomas preferentemente en inglés y castellano Art. de texto completo
Cuiden	Inteligencia emocional, programa de inteligencia emocional	24	4	Art. con información relevante para la realización del programa
Scielo	Inteligencia emocional, Inteligencia emocional AND tipos	12	2	
Otros (Google Académico)	Inteligencia emocional, Inteligencia emocional AND modelos, técnicas pedagógicas.		5	

4.DESARROLLO

4.1.DIAGNOSTICO

En la actualidad, a pesar de ser prevenibles en su mayoría, el estrés y el Burnout son considerados un serio problema para la profesión enfermera, ya que de ambas se derivan enfermedades a nivel psicológico y físico. Esto conlleva en definitiva un coste para la sanidad y la sociedad en sí, ya que se producen un mayor número de bajas prevenibles y una disminución de la calidad asistencial.

Según Santamaría Cuesta y Soto Cámara, en atención primaria en Burgos, un alto porcentaje de la muestra estudiada presentó Burnout en las diferentes dimensiones del mismo. El 28,8% en la dimensión de agotamiento emocional, 32,2% en la dimensión despersonalización y en la realización personal, el 92,8% .¹⁴

En el estudio de Nuñez Beloy et Al se constató que el perfil del "quemado" se corresponde con el sexo femenino, entre 40 y 50 años, casada y con hijos, con una antigüedad de más de 15 años y más de 10 en el mismo puesto de trabajo con turno rotatorio.¹⁵

La calidad de vida laboral está determinada por la satisfacción laboral, un estado positivo emocional, formado por la percepción subjetiva de las experiencias del sujeto el trabajo, relacionado con lo que el sujeto espera de su trabajo y lo que consigue de éste. Esta satisfacción laboral puede estar determinada por una cantidad numerosa de variables, siendo las más influyentes las características del trabajo desempeñado y las del propio trabajador, ya que determinan nuestra respuesta afectiva hacia diferentes aspectos de la labor realizada.¹²

Según Piñero Fraga hay dos datos que actúan como constantes en el estrés del personal sanitario, la satisfacción personal laboral y niveles elevados de estrés. Padece estrés condiciona las actitudes, acciones y comportamientos de los profesionales sanitarios, condicionando así la calidad de la asistencia prestada y disminuyéndola.¹²

La prevalencia de ambas enfermedades se debe mayormente a la falta de existencia o de aplicación de medidas preventivas por y para el personal sanitario, ya sea por un déficit de conocimientos o baja adhesión a las medidas existentes.

El presente programa de educación para la inteligencia emocional está diseñado para el personal de enfermería , el cual puede contribuir a una mayor prevención del estrés y el Burnout, indistintamente del nivel asistencial en el que se encuentre.

4.2. OBJETIVOS

Objetivo principal

- Instruir a los profesionales de enfermería para que adquieran habilidades relacionadas con la inteligencia emocional para poder aplicarlas tanto en su ámbito laboral, como personal.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos a alcanzar tras la realización del Programa de Educación de la Inteligencia Emocional son :

- Conocer el concepto de inteligencia emocional y sus aplicaciones en enfermería.
- Desarrollar, reconocer, potenciar y/o mejorar los componentes de la IE del modelo de Goleman.

4.3. POBLACIÓN DIANA

Inicialmente, el programa de educación de la inteligencia emocional está destinado al personal de enfermería, perteneciente a cualquier nivel asistencial, de cualquier sexo, edad o grupo étnico. Cada grupo formado comprenderá un total de 15 personas.²⁰

4.4. RECURSOS

En cuanto a recursos, se disponen para llevar a cabo los siguientes:

- 1) Recursos humanos: Se precisará la participación de un/a enfermero/a experto/a en el campo de la IE.
- 2) Infraestructuras: Las sesiones se impartirán en un aula amplia y confortable que posea proyector y disponga de mesas y sillas.
- 3) Material inventariable: Se utilizará un proyector y un ordenador para realizar las presentaciones en Power Point, para dar soporte a las sesiones.
- 4) Material diverso:
 - a) Presentación Power Point sobre los temas a impartir en las sesiones correspondientes. Elaborada por el enfermero a cargo del programa.
 - b) Tríptico informativo realizado por el enfermero encargado, que se repartirá a los asistentes en la primera sesión.
 - c) Encuestas de evaluación y valoración del programa realizadas por el enfermero encargado.
 - d) Pizarra, tizas, puntero láser, folios, periódicos y rotuladores.

- 5) Tiempo: Las sesiones 1,2 y 5 tendrán una duración de 1 hora y media. Las sesiones 3 y 4 tendrán una duración de 2 horas, con un descanso de 10 minutos entre hora y hora. Las posibles dudas que aparezcan se irán resolviendo conforme surjan.

4.5. PRESUPUESTO

Cantidad	Descripción	Precio unitario	Total de línea
Material			
50 ud	Trípticos	1.20 €	60.00 €
50 ud	Encuestas	0,06 €	3.00 €
50 ud	Bolígrafos	0.30 €	15.00 €
5 ud	Periódicos	1 €	5.00 €

Total	83.00 €
--------------	---------

HONORARIOS PROFESIONALES

Horas	Trabajo	Precio Unitario	Total de línea
8 horas y 30 minutos	Profesional de Enfermería	30 €/hora	255.00 €

4.5 CRONOGRAMA

Semanas/ Sesiones	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4ª Semana	5ª Semana
Sesión 1					
Sesión 2					
Sesión 3					
Sesión 4					
Sesión 5					

4.6. ACTIVIDADES

SESIÓN N°1: "¿CUANTO CONOCEMOS DEL TEMA?"

➤ **OBJETIVO**

Conocer el grado de conocimiento del tema por los integrantes.

➤ **CONTENIDO**

En esta sesión se realizará una presentación tanto del profesor como de los asistentes junto con una valoración inicial en forma de pretest , a través de la escala TMMS-24 (anexo 2), con la finalidad de obtener información

sobre el nivel de base de los asistentes con respecto a la inteligencia emocional y su inteligencia emocional percibida.

La escala TMMS-24 constará de diversas preguntas para saber el grado de conocimiento y conciencia de las propias emociones y sentimientos de los asistentes. De esta forma se puede realizar una evaluación rápida inicial con medios muy accesibles.

Una vez realizado el TMMS-24, mediante la técnica Brainstorming se expondrá individualmente lo que suscita dicho concepto y las posibles aplicaciones que puede tener en opinión de los asistentes.¹⁶

Una vez terminada la lluvia de ideas, se formarán 3 grupos de 5 personas, posicionadas en círculo, y se realizará una selección colectiva de las ideas que se consideren más relevantes según cada grupo, mediante la técnica grupo nominal.¹⁷

➤ METODOLOGÍA

Brainstorming y técnica de grupo nominal.^{16,17}

➤ MATERIALES

Se emplearán papel, bolígrafo, pizarra y tiza.

➤ LUGAR Y DURACIÓN

La duración será de 1 hora y media, y el lugar será el aula reservada para el programa.

SESIÓN N°2: "CONCEPTO Y MODELOS DE LA IE"

➤ OBJETIVO

Conocer concepto de IE y sus modelos. Establecer bases sobre el modelo de Goleman.

➤ CONTENIDO

Consistirá en la exposición teórica de unos conceptos básicos y diversos modelos teóricos imperantes, centrándose en el modelo de Goleman.

Para realizar esta actividad se utilizará el método clase magistral y el contenido será el siguiente:

- Definición de inteligencia emocional.
- Modelos imperantes .
- Modelo de Goleman.¹⁸

➤ METODOLOGÍA

Se empleará la técnica clase magistral.¹⁹

➤ MATERIALES

Se utilizarán proyector, portátil y puntero láser.

➤ LUGAR Y DURACIÓN

En el aula destinada a impartir el programa. La sesión durará una hora y media.

SESIÓN Nº3: "CONOCIMIENTO Y CONTROL DE LAS EMOCIONES"

OBJETIVOS

- Identificar, expresar y reconocer las emociones propias.
- Identificar y asociar emociones con situaciones determinadas.
- Aprender a reflexionar, canalizar y controlar nuestras emociones y la ira.

CONTENIDO

- Se abordarán los temas relacionados con el conocimiento de las emociones propias y el control de dichas emociones. La metodología seguida está influenciada por el concepto Mindfulness.

METODOLOGÍA

- Role playing.²⁰

- Discusión guiada.²¹

LUGAR Y DURACIÓN

- Aula reservada para tal fin. La sesión dura dos horas con descanso de 10 minutos entre horas.

ACTIVIDADES DE LA SESIÓN 3

- Tema1: Conocimiento de las emociones propias:
 - Actividad N°1: Expresar como me siento.
 - Actividad N°2: Sentimientos en determinadas situaciones.
- Tema 2: Control de las emociones propias:
 - Actividad N°1: Identificar los impulsos
 - Actividad N°2: Controlar los impulsos

Tema 1: Conocimiento de las emociones propias.

En este tema se busca que los participantes adquieran y desarrollen la capacidad para percibir e identificar correctamente sus propios sentimientos y emociones. Para ello, se realizarán una serie de actividades.^{22,23}

1. Actividad 1:

ACTIVIDAD N°1	CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES: EXPRESAR CÓMO ME SIENTO.
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • En formación circular, cada uno de los integrantes dirá como se siente en ese preciso instante, alegre, enfadado, triste, inseguro, etc. y explicar el motivo por el cual se siente de ese modo
Materiales	✓ Mesas y sillas

2. Actividad Nº2 :

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES: ACTIVIDAD Nº2 SENTIMIENTOS EN DETERMINADAS SITUACIONES	
DESCRIPCIÓN	<p>El profesor/a expondrá diversas situaciones y los integrantes deberán decir que les suscita cada una de ellas. Las opiniones se realizarán por turnos y se escuchará de forma activa cada una de las respuestas de los compañeros. Una vez escuchadas, se realizará una pequeña representación de una situación que se dé cotidianamente entre enfermero y paciente. Las situaciones pueden ir en la siguiente dirección:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué siento cuando discuto con un compañero de trabajo por un error mío?.• ¿Qué siento cuando discuten dos compañeros de trabajo con los que me llevo bien?.• Si hay una técnica que tengo que realizar y no domino, ¿Cómo me siento?.• Si un paciente me obsequia con un regalo al alta, ¿Qué siento?.
DESCRIPCIÓN	
MATERIALES	✓ Mesas y sillas

Tema 2: Control de las emociones propias

En este tema se busca conseguir que los participantes sean capaces de manejar sus emociones de forma adecuada. Para ello se les concienciará de la relación existente entre los estados emocionales y el comportamiento y

que ambos pueden ser dominados por la razón. Para ello deberán aprender a regular sus impulsos y canalizar la frustración para evitar estados emocionales que nos influyan negativamente. Se focaliza más en las acciones.^{22,23}

1. Actividad Nº1:

CONTROL DE LAS EMOCIONES PROPIAS: ACTIVIDAD Nº1 IDENTIFICAR LOS IMPULSOS.	
DESCRIPCIÓN	<p>Se divide la clase en 3 grupos de 5 personas para que realicen una serie de cuestiones conjuntamente llegando a consenso sobre el comportamiento impulsivo. Son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Numera 2 situaciones en las que observes que se produce un comportamiento impulsivo en tu trabajo• ¿Qué crees que motiva a los profesionales de enfermería a actuar de forma impulsiva ?• ¿Sueles comportarte de forma impulsiva?
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">✓ Papel y bolígrafo.✓ Mesas y sillas

2. Actividad Nº2:

CONTROL DE LAS EMOCIONES: CONTROLAR LOS ACTIVIDAD Nº2 IMPULSOS.	
DESCRIPCIÓN	➤ En esta actividad se aprenderá a controlar los enfados y a liberar la tensión acumulada de la forma más correcta posible. Se formarán parejas y se les proporcionará un diálogo que contenga una situación de enfado en su empleo. Seguidamente deberán actuar tal y como lo harían en dicha situación. Después se analizará el comportamiento de cada uno y se explicará que no se debe actuar bajo impulsos controlados por enfados o ira, por lo que se recomendará contar hasta 10 antes de actuar.(DROP)
MATERIALES	✓ Diálogos en papel ✓ Mesas y sillas

SESIÓN Nº4: "MOTIVACIÓN, EMPATÍA Y COOPERACIÓN"

OBJETIVOS

- Fomentar la motivación y asociar el esfuerzo a la consecución de objetivos.
- Aprender a reconocer las emociones de otras personas y potenciar la empatía.
- Estimular y fomentar el trabajo en grupo, la cooperación y las relaciones sociales.

CONTENIDO

Se abordarán los conceptos relacionados con la auto-motivación, la empatía y las habilidades sociales.

METODOLOGÍA

➤ Flash.²¹

➤ Juegos.²¹

LUGAR Y DURACIÓN

➤ Aula destinada a la impartición del programa. La sesión durará dos horas con un descanso de 10 minutos entre horas.

ACTIVIDADES

➤ Tema 3: Auto-motivación: Valorar objetivos cumplidos.

➤ Tema4: Empatía: Detectar las emociones de los demás.

➤ Tema 5: Habilidades Sociales: Cooperación.

Tema 3: Auto-motivación

Se tratará la capacidad para implicarse y motivarse en diferentes actividades de la vida, tanto cotidiana como profesional, desarrollar una actitud positiva y optimista y ser capaces de afrontar retos de la vida diaria.^{22,23}

1. Actividad Nº1

AUTOMOTIVACIÓN: VALORAR LOS OBJETIVOS	
ACTIVIDAD Nº1	CUMPLIDOS.
Descripción	<ul style="list-style-type: none">• Cada integrante escribe en un papel un objetivo que tenía previsto lograr y lo ha alcanzado. A continuación deberán explicar dichos objetivos y el esfuerzo necesario para alcanzarlos, se analizarán por el resto y se valorará el esfuerzo con la finalidad de que valoren sus metas alcanzadas y asocien el esfuerzo al logro de objetivos.
Material	✓ Papel y bolígrafo.

Tema 4 : Empatía

En este tema se trabaja la implementación de la empatía, es decir, percibir las emociones ajenas.^{22,23}

1. Actividad Nº1

EMPATÍA: DETECTAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.	
DESCRIPCIÓN	
	<ul style="list-style-type: none">• Se emitirá un video en el cual aparecen escenas, con el volumen quitado, y los participantes deberán intentar averiguar qué emociones están sintiendo los personajes. Posteriormente se volverán a reproducir en el mismo orden y se comprobará si se corresponde con las respuestas emitidas. Finalmente deberán realizar una reflexión

MATERIALES	en la que valoren el grado de dificultad para detectar las emociones que han visualizado
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Portátil

Tema 5: Control de las habilidades sociales

En este tema se trabaja la capacidad para dominar las habilidades sociales, comunicación efectiva, actitudes pro sociales, respeto, etc. con la finalidad de establecer buenas relaciones con el resto de personas.^{22,23}

1. Actividad Nº1

ACTIVIDAD Nº1	HABILIDADES SOCIALES: COOPERACIÓN
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • A cada integrante se le da una hoja de periódico, usándola como bote salvavidas para cruzar el río (el suelo del aula) de un lado al otro. Una vez repartidas se formarán 3 grupos de 5 y se confiscarán varias hojas de cada grupo, y los grupos deberán cruzar en su totalidad de un lado al otro del aula, sin poder pisar el río, cooperando entre ellos y llegando a consenso para poder cruzar todos, ayudándose sólo de los periódicos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Periódicos

SESIÓN Nº5: "VALORACIÓN"

OBJETIVOS

- Valorar la evolución de los participantes tras recibir el contenido del programa.
- Optimizar el programa impartido para futuros participantes.

CONTENIDO

En esta sesión se realizarán la escala de valoración entregada en la primera sesión, en este caso será postest, una escala de medida de auto-informe denominada TMMS-24 (Anexo 5), con el fin de saber la inteligencia emocional percibida de cada integrante. La medida de auto-informe proporciona una valoración sencilla, que requiere poco tiempo y se puede administrar de forma colectiva.^{24,25}

Además se rellenará una encuesta de calidad (Anexo 3) para valorar la utilidad del programa según los participantes, y poder mejorar aspectos de dicho programa, con el fin de optimizar la información prestada, tanto en el contenido como en la forma.

METODOLOGÍA

- Postest.¹¹

MATERIALES

- Escala de valoración TMMS-24 y encuesta de valoración.
- Bolígrafo, mesas y sillas.

LUGAR Y DURACIÓN

- Aula destinada a impartir el curso. La duración de la sesión será de una hora y media.

RESUMEN DE LAS SESIONES:

RESUMEN DE LAS SESIONES	OBJETIVOS	CONTENIDO	METODOLOGÍA	LUGAR Y DURACIÓN	MATERIALES
Sesión 1	Conocer el grado de conocimiento de la IE	-Presentación -Prestest -Lluvia de ideas	-Pretest -Grupo Nominal -Brainstorming	- Aula destinada - 1h 30'	-Sillas y mesas -Pizarra y tiza -Papel y boli
Sesión 2	Conocer concepto de IE y sus modelos. Establecer bases sobre el modelo de Goleman	-Exposición teórica de conceptos básicos y modelos teóricos imperantes, centrándose en el modelo de Goleman	-Clase Magistral	-Aula destinada -1h30'	-Sillas y mesas -Proyector y portátil -Puntero láser
Sesión 3	-Identificar, expresar y reconocer las emociones propias. - Canalizar emociones e ira.	- Tema 1: Conocimiento de las emociones - Tema 2: Control de las emociones	-Role Playing -Discusión guiada	-Aula destinada -2h -Descanso de 10'	-Sillas y mesas -Papel y boli -Discusiones guiadas
Sesión 4	-Fomentar la motivación y trabajo en grupo -Potenciar la empatía.	-Tema 3: Auto-motivación -Tema 4: Empatía -Tema 5: Habilidades Sociales	-Flash -Juegos	-Aula destinada - 2 horas -Descanso de 10'	-Mesas y sillas -Papel y boli -Proyector y portátil -Periódicos
Sesión 5	-Valorar evolución de participantes -Optimizar programa	-Postest - Encuesta de Valoración	-Postest	- Aula destinada - 1h 30'	-Escala TMMS24 -Sillas y mesas -Papel y boli

4.7. EVALUACIÓN

La evaluación de este programa se realizará a través de la información obtenida del test que realizan los participantes en la primera y última sesión, mediante el cual podremos objetivar la evolución de cada participante y si poseen el nivel óptimo para poder actuar frente al estrés y el Burnout .

También intervendrán en la evaluación del programa las encuestas de valoración realizadas en la última sesión, ya que nos ayudará a saber el grado de satisfacción de los asistentes con respecto al programa y los aspectos sobre los cuales se debe incidir para optimizarlo.

5.CONCLUSIÓN

A través de clases teóricas y de casos prácticos se ha intentado facilitar la información relativa a la IE y dotar de una herramienta muy útil contra el estrés y el burnout, que a su vez sirve para mejorar la relación entre paciente/ enfermera y entre compañeros del equipo sanitario.

En la actualidad es un tema sujeto a numerosas variaciones puesto que es un tema emergente, está en continuo estudio y es relativamente reciente.

Los programas de educación de la inteligencia emocional ayudarían a los profesionales de enfermería a disminuir la prevalencia de estrés y Burnout, además de mejorar las relaciones con los pacientes y los propios compañeros.

La disminución de dichas patologías se traduciría en una mayor calidad asistencial y una disminución de los costes, y en definitiva, en una mayor satisfacción para los pacientes.

6.BIBLIOGRAFÍA

1. García-Fernández M, Giménez-Mas SI. La Inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. Esp.Cuad del prof. 2010;3(6):43-52.
2. Sainz M, Fernández MC, Soto G. Inteligencia emocional y alta habilidad. Rev AMA. 2012;10(3):186-203
3. Danvila I, Sastre MA. Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. Cuad Est Emp. 2010;20:107-110.
4. Rey L, Durán MA, Extremera N. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de Burnout , engagement y estrés en estudiantes universitarios. Rev Ed. 2007;342:239-256.
5. Martínez AE, Piqueras JA, Inglés CJ . Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. Rev Elec Motivación y Emoción.2011;37:20-21.
6. Perea-Baena JM. Inteligencia emocional y enfermera de salud mental. Adaptándonos a los nuevos retos. Rev Presencia2008 jul-dic, 4(8). Disponible en: <<http://www.index-f.com.roble.unizar.es:9090/presencia/n8/p0138.php>> Consultado el 10 de Marzo de 2015.
7. Molina B, Shoultz J, Codier E. Identifying emotional intelligence in professional nursing practice . Profesional Nurse.2007;23:30-36.
8. Aradilla A. Inteligencia emocional y variables relacionadas en Enfermería. Barcelona. Departament de Metodología de les Ciències del Comportament, Universitat de Barcelona; 2013.
9. Liébana C et Al. Inteligencia emocional y vínculo laboral en trabajadores del Centro San Camilo. Rev Gero.2012;23(2):63-68.

10. Fernández P, Extremera N. La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Rev int de form de prof.2005;19(3):63-93.
11. González A, Peñalver J, Bresó E. La evaluación de la inteligencia emocional: ¿Autoinformes o pruebas de habilidad?.Rev For de Rec. 2011;16:699-712.
12. Piñeiro M . Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica. Rev Gerok. 2013;12(3):125-150.
13. Bajo Y, González R. La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero. Metas Enferm.2014;17(10):12-16.
14. Santamaría I, Soto R. Prevalencia del Burnout en la enfermería de atención primaria. Enf clinica. 2005;15(3):123-130.
15. Nuñez J, Castro S, Lema M, Alvaredo S, Valcarcel L, Álvarez L et Al. Prevalencia del síndrome de Burnout en personal de enfermería de un hospital. Rev de la Soc Esp de sal Lab en Ad Pub. 2010;2(10):23-27.
16. Echeveste E. Brainstorming: Una tormenta de perspectivas. Musiker: Cuad de mus.2008;16:397-400.
17. Rodríguez-Gallego M. Análisis de los factores del rendimiento académico de los estudiantes de Pedagogía desde la técnica de grupo nominal y método Delphi. Ed Sig XXI. 2014;2(32):245-266.
18. Flores Y, Orozco E. Motivaciones sociales, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Form Gen. 2013;8(14):40-60 .
19. Charaja F. Vigencia de la clase magistral en la universidad en el siglo XXI. Rev Apunt Univ.2014;4(1):57-66

20. Martínez-Riera JM, Sanjuán A, Cibanal JL, Pérez MJ. Roleplaying en el proceso de enseñanza-aprendizaje de enfermería: Valoración de los profesores. *Cog Enf.* 2011;16(3):411-417.
21. Sánchez-Romero MR. Técnicas de dinámicas de grupo. Csif rev. 2010;33:1-11.
22. Pérez-Escoda N, Bisquerra R. Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A). *REOP.* 2010;21(2):367-379.
23. Bisquerra R, Pérez-Escoda N. Las competencias emocionales. Rev Ed. 2007;21(10):61-82.
24. Sánchez M. Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental. Departamento de psicología, Universidad de Castilla- La Mancha; 2007.
25. Extremera N, Fernández P. El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. *Bol de Psico.* 2004;80:59-77.

7. ANEXOS

1. Anexo 1. Dominios de la IE en común de los 3 modelos.

Autoconciencia: Reconocer las propias emociones y sus efectos. Conocer nuestras capacidades saber puntos fuertes y limitaciones

Autorregulación: Mantener emociones negativas e impulsos .Mostrar responsabilidad y flexibilidad para adaptarse a nuevas situaciones u obstáculos.

Empatía: Reconocer y validar las necesidades ajenas, capacidad de reconocer el nivel al que pertenecemos dentro de una organización

Habilidades sociales: Capacidad para inducir respuestas deseables en otras personas pero sin entenderse como capacidad de control sobre el individuo.

Motivación: Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de los objetivos fijados.

Cuadro de elaboración propia

2.Anexo 2

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5

16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

EVALUACIÓN

Componentes de la IE en el test

Definición

Percepción	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada Sume los items del 1 al 8
Comprendión	Comprendo bien mis estados emocionales Sume los items del 9 al 18
Regulación	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente Sume los items del 19 al 24

Percepción	Puntuaciones	Puntuaciones
	Hombres	Mujeres
Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24	
Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35	

Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36
--	--

Comprensión

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
Excelente comprensión >36	Excelente comprensión > 35

Regulación

<i>Hombres</i>	<i>Mujeres</i>
Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

3.Anexo 3

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL DE LA ACTIVIDAD

(Datos a cumplimentar por los participantes)

Título del Curso:

Fechas de celebración:

Su opinión sobre el curso que ha realizado permitirá mejorar las actividades de formación en el futuro. Por favor, conteste a todas las preguntas. Gracias

Por favor, indique la valoración que le merecen los siguientes aspectos del curso:

OBJETIVOS

Muy alta *Muy baja*

5 4 3 2 1

1.- Claridad en los objetivos del curso. 5. 4. 3. 2. 1.

2.- Consecución de los objetivos iniciales. 5. 4. 3. 2. 1.

3.- Satisfacción de las expectativas 5. 4. 3. 2. 1.

DIRECCIÓN

5 4 3 2 1

4.- Profesor del curso.

5. 4. 3. 2. 1.

CONTENIDOS

Muy alta *Muy baja*

5 4 3 2 1

6.- Selección de contenidos.

5. 4. 3. 2. 1.

7.- Profundidad en el tratamiento de los contenidos

5. 4. 3. 2. 1.

8.- Metodología práctica.

5. 4. 3. 2. 1.

9.- Calidad en la presentación de los contenidos

5. 4. 3. 2. 1.

10.- Utilización de recursos.

5. 4. 3. 2. 1.

11.- El material del curso le ha resultado útil. 5. 4. 3. 2. 1.

ORGANIZACIÓN

Muy alta *Muy baja*

5 4 3 2 1

12.- Instalaciones del centro

5. 4. 3. 2. 1.

13.- Apoyo y disponibilidad dispensados por el personal

5. 4. 3. 2. 1.

14.- La duración del curso ha sido Corto Adecuado Largo

15.- El horario del curso ha sido Denso Adecuado

Muy alta *Muy baja*

ADAPTACIÓN

5 4 3 2 1

16.- Soluciones aportadas para resolver los problemas

de aprendizaje de su materia. 5. 4. 3. 2. 1.

17.- ¿Aconsejaría este curso a alguien con sus mismas necesidades?

Sí No

18.- ¿Qué aspecto le ha gustado más y por qué?

19- ¿Qué le ha gustado menos y por qué?

VALORACIÓN GLOBAL

Muy alta

Muy baja

5 4 3 2 1

20.- Valoración del curso en su conjunto 5. 4. 3. 2. 1.