



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Bienestar emocional en Enfermería: revisión
bibliográfica.

Emotional welfare in nursing: review.

Autora:

Natalia Abadías Khampliu

Directora:

María Sarasa Hernández

2020/2021

Universidad de Zaragoza
Escuela de Enfermería de Huesca

"Puede que olviden tu nombre, pero jamás olvidarán como les hiciste sentir".

Maya Angelou

ÍNDICE

1. RESUMEN	4
PALABRAS CLAVE:	4
2. ABSTRACT	5
KEYWORDS:	5
3. INTRODUCCIÓN	6
4. OBJETIVOS	8
<i>Objetivo general</i>	8
<i>Objetivos específicos</i>	8
5. METODOLOGÍA	8
6. DESARROLLO	9
<i>BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA</i>	12
<i>FACTORES QUE ALTERAN EL BIENESTAR EMOCIONAL ENFERMERO</i>	14
<i>ACTIVIDAD FÍSICA Y MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR ENFERMERO</i> .	15
7. CONCLUSIONES	16
8. BIBLIOGRAFÍA	18
ANEXOS	23
<i>ANEXO I. TABLA 1 Artículos empleados en la revisión bibliográfica</i>	24
<i>ANEXO II. TABLA 2 Diagrama de flujo</i>	31
<i>ANEXO III. TABLA 3 Búsqueda en bases de datos</i>	32
<i>ANEXO IV. TABLA 4 Herramienta de búsqueda</i>	33
<i>ANEXO V. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS</i>	34
<i>ANEXO VI. EL MODELO DE LOS CINCO PASOS DE MINDFULNESS</i>	35

1. RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La inteligencia emocional es imprescindible en la labor enfermera debido a la responsabilidad que presentan en el manejo de las emociones implícitas en el cuidado de los pacientes. Las enfermeras están sometidas a numerosos momentos de tensión y estrés que puede generar agotamiento emocional y por tanto una disminución de la calidad de los cuidados. La inteligencia emocional proporciona habilidades de afrontamiento eficaz durante la profesión y en el aprendizaje de la misma.

OBJETIVO PRINCIPAL: Realizar una revisión bibliográfica sobre el bienestar emocional de los profesionales de enfermería y de los estudiantes enfermeros, así como su aplicación en el cuidado de los pacientes.

METODOLOGÍA: Durante los meses de diciembre y febrero se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos en los que encontrar artículos o documentos de interés científico. El operador booleano utilizado ha sido "AND" y los diferentes descriptores empleados: bienestar, inteligencia, emocional, enfermería.

DESARROLLO: El bienestar emocional se relaciona con unos cuidados de calidad, permite a los profesionales establecer relaciones terapéuticas eficaces y posibilita la intercomunicación con el resto de los trabajadores. Debe ser englobado desde la etapa de formación enfermera debido a la labor humanitaria que realizan. Puede resultar alterada por numerosos mecanismos como la muerte, falta de tiempo con el paciente... Pero la actividad física y el mindfulness demuestran una eficacia en la disminución del agotamiento emocional.

CONCLUSIONES: Es evidente que la inteligencia emocional es fundamental en el ámbito sanitario para proporcionar un buen apoyo emocional a las personas y al propio profesional, además de realizar unos cuidados óptimos a los pacientes. Su formación debe tener lugar en el grado de enfermería y puede ser reforzada a través de la actividad física y el mindfulness.

PALABRAS CLAVE: Bienestar, inteligencia, emocional, enfermería.

2. ABSTRACT

INTRODUCTION: Emotional intelligence is essential in the nursing work due to the responsibility it presents in managing the emotions involved in the caring of patients. Nurses are subjected to numerous moments of tension and stress that can generate emotional exhaustion and therefore decrease the quality of care. Emotional intelligence provides effective coping skills during and in career learning.

MAIN OBJETIVE: Conduct a bibliographic review on the emotional well-being of nursing professionals and nursing students, as well as its application in the caring of patients.

METHODOLOGY: During the months of December and February, a bibliographic search was carried out in different databases to find articles or documents of scientific interest. The boolean operator used was "AND" and different descriptors used were: well-being, intelligence, emotional, nursing.

DEVELOPMENT: Emotional well-being is related to quality care, it allows professionals to establish effective therapeutic relationships and enables intercommunication within the rest of the workers. It must be introduced since the nursing training stage due to the humanitarian work that is carried out. It can be altered by numerous factors such as death, reduced time with the patient... But physical activity and mindfulness show effectiveness in reducing emotional exhaustion.

CONCLUSIONS: Evidently emotional intelligence is essential in the health field to provide good emotional support to people and to the professionals themselves, in addition to providing optimal care for patients. Its training must take place in the nursing degree and can be reinforced through physical activity and mindfulness.

KEYWORDS: Well-being, intelligence, emotional, nursing.

3. INTRODUCCIÓN

La inteligencia Emocional (IE) es decisiva para la actuación de la profesión enfermera debido a la responsabilidad existente en el manejo de las emociones relacionadas con el cuidado de las personas. Esto lleva implícito operar con las propias emociones del profesional que pueden incluso influir en la atención brindada al paciente¹. Implica una apropiada gestión de las mismas ya que permite a las personas hacer frente favorablemente a las exigencias de la vida, entendiendo de esta manera los mecanismos de adaptación emocional ante condiciones de estrés.

La enfermería es una de las profesiones a la que más estados de tensión están sometidos y por tanto son más vulnerables a soportar mayores niveles de estrés y ansiedad. La inteligencia emocional podría facilitar habilidades de afrontamiento eficaces ante estas situaciones desempeñando una función mediadora². El trabajo emocional es un factor muy utilizado en la profesión, existiendo una relación entre la habilidad emocional y la satisfacción laboral³.

Salovey y Mayer en 1990 definieron el concepto de Inteligencia emocional como "la habilidad de manejar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar estos conocimientos o información emocional para dirigir-guiar las propias acciones y pensamientos"².

Los pacientes se hallan en situación de vulnerabilidad, demandando a los profesionales de enfermería que asistan sus necesidades. En consecuencia, estos pueden verse implicados en emociones intensas y condiciones extremas además de incluir sus propias responsabilidades. El equipo puede verse perjudicado psicológicamente por estos hechos desencadenando la sensación de trabajo emocional⁴. Este último término hace referencia a la expresión y experiencia de las emociones, es decir, los pensamientos y sensaciones que las acompañan⁵. Puede afectar de manera positiva o negativa, por lo que en este último es necesario localizarlo y atenderlo a tiempo ya que este aspecto psicosocial puede transformarse en un riesgo para los sanitarios. Es importante implantar límites para que este trabajo emocional no dañe la cualidad de la ocupación o la salud del profesional⁴.

En consecuencia, las enfermeras están sometidas a un estrés importante durante la jornada laboral, llevando al agotamiento y provocando un deterioro

de su propia salud. Debido a que no todas las formas de afrontamiento del estrés funcionan de manera similar, la salud física y psicológica del personal enfermero podría estar en riesgo en el caso de la utilización de maniobras desadaptativa⁶.

La inteligencia emocional forma una aptitud primordial para la enfermería, manteniendo que, para poder formar relaciones terapéuticas, es imprescindible reconocer y entender las emociones tanto propias como de los pacientes y familiares. Los enfermeros deben gestionar adecuadamente las emociones formadas en el contacto continuo con las diferentes patologías y la muerte. De esta manera se observan las funciones de la inteligencia emocional ya que mejora la atención sanitaria de los pacientes pero presentando a su vez, beneficios para la salud de los trabajadores⁷.

En la actualidad, se acentúa una visión holística del cuidado de los pacientes, señalando una atención fisiológica, psicológica y emocional siendo también necesario que el personal sea atendido para evitar un agotamiento y cansancio por compasión. Es evidente la importancia de la inteligencia emocional en el entorno sanitario⁸.

Esta no sólo tiene una gran carga en los profesionales enfermeros sino también en la educación de los estudiantes de enfermería. Forma una parte esencial en el contexto educativo siendo fundamental para algunos profesores la enseñanza de aptitudes para el crecimiento socio-emocional de los mismos. De esta manera se obtiene el talento de dominar las emociones propias y de las personas que les rodean, utilizando estas sensaciones para encaminar el pensamiento y comportamiento. Las habilidades emocionales son utilizadas en diferentes entornos y en diversas condiciones por lo que el objetivo final es forjar profesionales emocionalmente inteligentes⁹.

Los estudiantes durante sus prácticas clínicas viven la experiencia de su futuro trabajo haciendo frente a complicadas situaciones de estrés. Debido a esto, presentan miedo a cometer errores, sensación de falta de preparación... que conlleva a un mal estar emocional en los mismos¹⁰.

Todos estos aspectos serán importantes en los cuidados enfermeros y en la responsabilidad del profesional, debido a que las conductas, los

conocimientos y las destrezas para gestionar las distintas emociones, es decir, su inteligencia emocional y empatía, son imprescindibles para las diferentes actividades realizadas día a día como pueden ser la comunicación con los pacientes y familiares, información de las diversas circunstancias y sobre todo para un buen apoyo emocional hacia el paciente y hacia el propio profesional¹¹.

4. OBJETIVOS

Objetivo general

- Realizar una revisión bibliográfica sobre el bienestar emocional de los profesionales de enfermería y de los estudiantes enfermeros, así como su aplicación en el cuidado de los pacientes.

Objetivos específicos

- Explicar qué es la inteligencia emocional y su importancia en enfermería.
- Determinar los factores que alteran el bienestar emocional en la labor enfermera.
- Definir aspectos que beneficien el bienestar emocional enfermero.

5. METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre el bienestar emocional en enfermería analizando diferentes bases de datos, artículos y revistas que tuvieran un criterio científico con el que adquirir la información.

La búsqueda de la misma ha tenido lugar desde el mes de diciembre de 2020 a febrero de 2021. (*Anexo I y II*).

Después de determinar el lenguaje controlado a través del uso de los MeSH (Medical Subject Heading) y los DeCS (Descriptor en Ciencias de la Salud) necesarios para realizar la exploración de las diferentes bases de datos, se ha establecido el operador booleano que se iba a utilizar, en este caso, es el operador booleano "AND".

Los diferentes tesauros empleados: bienestar, inteligencia, emocional, enfermería.

Para realizar la revisión bibliográfica se han utilizado bases de datos recomendadas por la Universidad de Zaragoza. Además, en algunas ocasiones se ha realizado la búsqueda directamente en bases de datos conocidas como Pubmed sin acceder a través de la biblioteca de Unizar.

Han sido utilizadas (*Anexo III*):

- Pubmed.
- Web of Science.
- Scopus.
- Cuiden Plus.
- Lilacs.
- Dialnet.

También se ha consultado la herramienta de búsqueda unificada Alcorze (*Anexo IV*). Se ha accedido a artículos de interés no presentes en dichas bases de datos.

Tabla 5. Criterios de inclusión y exclusión

<i>Criterios de inclusión</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Artículos en español y en inglés. • Artículo cuya antigüedad sea inferior a 5 años. • Que incluyan los descriptores nombrados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Artículos que traten exclusivamente sobre el Burnout en enfermería.

Fuente: elaboración propia.

6. DESARROLLO

El bienestar emocional en las enfermeras se relaciona con unos resultados óptimos para los pacientes.

En algunas ocasiones puede estar presente el agotamiento, definido como una situación de cansancio emocional, despersonalización y una disminución del desarrollo personal durante la jornada laboral. Se añade el concepto de "fatiga por compasión" que junto con la definición anterior forma una disminución de la empatía por parte del equipo de salud hacia los pacientes^{5,12}.

El agotamiento perjudica a la calidad del servicio y de la atención proporcionada a los pacientes, al rendimiento profesional, la moral, el bienestar psicológico, la concentración... Esto provoca cansancio, una menor eficacia, un descenso de la responsabilidad, fallos de memoria, reducción en la capacidad de resolución de problemas, irritabilidad, mayor tiempo de respuesta reactiva y disminución de la empatía. Se ha relacionado con numerosas consecuencias tanto para el paciente como para el equipo sanitario^{6,13}.

En el caso de un trabajo emocional superficial el gasto psicológico es mínimo debido a los límites interpuestos con el paciente. En cambio, si este es realizado a unos niveles más profundos en el que sí que se establecen sentimientos internos, es probable que los límites no puedan establecerse y por tanto generar un elevado malestar psicológico desencadenando en dicho agotamiento¹³.

La labor emocional también presenta consecuencias positivas debido a las emociones favorables. Algunas de estas pueden ser provocadas por la recuperación de un paciente, el nacimiento de un bebé, etc generando sensaciones complacientes y en consecuencia un mayor agrado laboral. El cuidado del personal genera numerosos beneficios como puede ser una mejora del bienestar, disminuir los niveles de estrés, un aumento de la satisfacción laboral y en consecuencia una mayor calidad del cuidado de los pacientes^{8,13}.

La inteligencia emocional describe el papel que tienen las emociones en el día a día de las personas. Permite a los profesionales establecer relaciones terapéuticas eficaces y posibilita la intercomunicación con el resto de los trabajadores¹⁴. Daniel Goleman en 1995 definió la inteligencia emocional

como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”¹⁵.

Las facultades de esta se basan en estimulación, autodominio, empatía, destreza social y consciencia de uno mismo, en la que es necesario controlar no solo una de ellas sino obtener una unión de todos los componentes.

En algunas situaciones, los enfermeros demuestran un escaso desarrollo en esta habilidad, manifestando que no han obtenido un idóneo desarrollo durante su etapa educativa. En su actividad asistencial cotidiana hacen frente a momentos de dolor, sufrimiento, enfermedad terminal... en los que es necesario un desarrollo óptimo en las competencias emocionales, ya que resultan fundamentales para disminuir las dificultades relacionadas por los mismos. Estos pueden provocar ansiedad, estrés, comportamientos de evasión y en consecuencia una menor calidad en la asistencia de los pacientes¹⁴.

En un estudio realizado se ha identificado que dos de cada diez enfermeros presentan un bajo nivel en la apreciación de sus emociones, por lo que en consecuencia, complica el reconocimiento de las emociones propias y del resto de las personas¹⁶. Esto se traduce en un obstáculo para instaurar un trato con los que les rodean. Así mismo, uno de cada diez es incapaz de realizar un control sobre sus emociones provocando problemas en el ámbito laboral.

Cuanto mayor sea el nivel de inteligencia emocional mayor será el de bienestar emocional, por tanto, podrían ser estimados como elementos defensores del estrés en el ámbito profesional. Presentan una relación directa entre ambos conceptos, dando importancia a la impresión y apreciación subjetiva que presentan las enfermeras sobre sí mismas ya que posibilita evaluar la actuación efectuada durante su jornada¹⁶.

La ansiedad que puede presentar una enfermera puede alterar la toma de decisiones, aumentar otros síntomas presentes en los pacientes y disminuir la calidad de vida de los mismos durante su estancia hospitalaria¹⁷.

Cabe destacar que los profesionales con una autoestima inferior no suelen presentar una gran motivación. Debido a esta característica, podrían tener

una menor producción y ser más vulnerables al estrés, presentado a su vez un menor compromiso en el trabajo y una menor complacencia laboral. En cambio, la autoaprobación positiva concede obtener un control del ambiente y posibilitar el trabajo, asegurando de esta manera el triunfo de su tarea.

Al estudiar el estrés en el entorno laboral, se descubre que no solo se genera con la organización, sino también con el modo de vida de los enfermeros, particularidades, formas de vida... Tiene una ajustada relación con la autopercepción personal¹⁶.

A causa de todo ello, es imprescindible destacar que los enfermeros prestan servicios tanto en requerimientos primarios como secundarios a los pacientes que presentan algún tipo de patología ya sea transitoria o permanente. Es preciso que el profesional presente sus necesidades cubiertas antes de prestar sus cuidados, asimismo, debe trasladar tranquilidad y confianza.

Debido a ello, la inteligencia emocional debe ser desarrollada con especial ímpetu puesto que entre algunas de las ventajas que se pueden obtener, se encuentra promover el equilibrio de la estabilidad emocional y en consecuencia una salud favorable, evitando patologías como ansiedad, intranquilidad, enfado, temor... además de ofrecer una defensa ante situaciones estresantes y tensionales⁷.

BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Esta cuestión debería abarcarse desde la etapa formativa del grado de enfermería. Hay que englobar las habilidades sociales y emocionales durante su aprendizaje además de motivar la labor con los valores impulsados por enfermería, para que así tengan mecanismos para enfrentar conveniente y eficazmente sus prácticas enfermeras y su próxima experiencia laboral^{16,18,19}.

A causa de la concepción de que la labor enfermera presenta un elevado requerimiento emocional, los alumnos cuanto mayor autoestima y complacencia tengan en sus estudios, mayor será su bienestar psicológico y por tanto, su responsabilidad. Por todo esto, para conseguir la completa educación de un estudiante de enfermería con un adecuado nivel de

desarrollo es indispensable su crecimiento intelectual, es decir, su inteligencia emocional.

Durante los años del graduado, la docencia se concentra sobre todo en la parte clínica, con escasos conocimientos prácticos en la parte psicosocial de la profesión, necesarios para hacer frente a condiciones estresantes, trabajo en equipo y situaciones cambiantes.

La fase de formación depende del entendimiento, aptitud y de cómo se idealizan sus emociones para la utilidad personal. La inteligencia emocional es un criterio favorable e ineludible que valora la disposición de la persona para apreciar, comprender y dominar la condición anímica personal y la de los demás. Se admite que esta, es imprescindible para la educación de los estudiantes enfermeros debido a su labor humanitaria, cuyos elementos radican en las relaciones, responsabilidad, entendimiento de uno mismo, habilidad para afrontar situaciones estresantes, destreza social que posibilita la interrelación con otras personas... Es un componente esencial de un sujeto¹⁸.

La exposición continua al estrés puede generar efectos negativos en la enseñanza y salud de los estudiantes, es por esto que, para poder hacer frente a los mismos, es necesario que estén dotados de mecanismos de afrontamiento positivos¹⁹.

Por tanto, esta cuestión es una de las más relevantes durante la formación del estudiante. Estos son expuestos a elevados requerimientos emocionales debido a la atención de patologías críticas, enfermos reclamantes... El problema surge cuando no son preparados para ello por parte de la formación instruida. Pocos son los alumnos que presentan un desarrollo de la inteligencia emocional haciendo frente a situaciones estresantes o tensionales. Por esto mismo, es imprescindible para el bien del estudiante obtener habilidades relacionadas con la IE durante su docencia incorporándola en el programa formativo.

Es una idea esencial para estructurar las facultades interpersonales y de relación en el medio laboral enfermero¹⁸.

Por esto, el estrés generado en el estudiante durante el comienzo de sus estancias clínicas provoca consecuencias perjudiciales sobre su bienestar, presentándose en tres áreas: física, psicológica y comportamental²⁰.

Todo ello puede provocar en ellos un desgaste orgánico, desencadenando problemas para mantener la concentración, para retener información, solucionar contratiempos, menor rendimiento clínico y académico. A su vez, puede acabar desencadenando patologías mentales tales como ansiedad y depresión.

Esto posibilita favorecer la enfermería prestando una atención de calidad. La inteligencia emocional es una asignatura necesaria para adquirir competencias para ejercer y guiarse en el ámbito emocional. Es una condición clave para poder mantener una interacción con las personas, pudiendo adquirirse a través de talleres en los que se lleven a cabo tácticas relacionadas con la misma. Así, los estudiantes tienen la posibilidad de tomar conciencia de sus emociones, favoreciendo de esta manera en numerosos ámbitos como el bienestar, productividad, equilibrio mental, evitar consumo de diversas sustancias nocivas... Una intervención inteligente es poder reconocer, ejercer y explorar las propias emociones concediendo la oportunidad de trabajar de una manera prudente, constituyendo un trato apropiado entre las diversas consideraciones, emociones y actitudes¹⁸.

FACTORES QUE ALTERAN EL BIENESTAR EMOCIONAL ENFERMERO

Uno de los elementos que condiciona la apreciación de la labor emocional son las condiciones de trabajo. Cuando esta es favorable, ayuda al progreso del control de las emociones. Es por esto que en algunas circunstancias las enfermeras presentan una mayor carga emocional como puede ser en el ámbito pediátrico, en el caso del fallecimiento de un niño y otro ejemplo sería en el servicio oncológico, en el que también se tienen un contacto más estrecho con la muerte que en otros servicios⁴.

Algunos profesionales pueden experimentar etapas de duelo y dolor ante la muerte de un paciente. Todo ello desencadena en malestar, falta de organización mental, habilidad social y laboral afectadas, alteración de la salud y soledad. Estos síntomas pueden darse de manera más compleja ante

la muerte de un paciente en la edad pediátrica debido a la perspectiva de que un niño no muere ²¹.

Algunas investigaciones manifiestan que aquellas enfermeras que desempeñan su labor en zonas de salud mental presentan una mayor debilidad emocional y despersonalización a causa de lidiar con pacientes con problemas agudos mentales y también, en numerosas ocasiones, con aquellos que presentan intentos de autolisis¹².

Otros factores estresantes son las altas demandas de trabajo, problemas con los demás compañeros, discontinuidad en la ejecución de labores, escaso tiempo para atender a algunos usuarios, miedo a las consecuencias que pueden tener algunos errores para los pacientes, pensar que quedan quehaceres sin acabar...²².

Actualmente existe la enfermedad del SARS-CoV-2 la cual ejerce un riesgo importante para salud psicológica de los profesionales de la sanidad²³. Los dilemas éticos son frecuentes en el ámbito enfermero, y en un ambiente con patologías infecciosas, su prevalencia es mayor. Es por esto que las enfermeras puedan estar expuestas a emociones negativas y coacción psicológica, desencadenando en problemas mentales²⁴.

A esto último se suma la falta de información científica generando inseguridades y consecuencias psicológicas a causa de los procedimientos a realizar. Además de la carga laboral, existe una mayor relación con la muerte y el sufrimiento de los pacientes y familiares. Por ello, los profesionales de la salud están expuestos a un elevado estrés psicológico y físico²³. Hay que tener en cuenta que el bienestar emocional y la fortaleza son características esenciales para preservar soluciones positivas en la organización de los cuidados y progreso del paciente²⁵.

ACTIVIDAD FÍSICA Y MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR ENFERMERO

Los altos requerimientos psicosociales en el ámbito sanitario tienen numerosas consecuencias pudiendo prevenirlas a través de la actividad física. Esta tiene numerosos beneficios para poder hacer frente a elementos

estresantes existentes en la labor enfermera, además de mejorar la salud en general, la obesidad, patologías cardíacas, endocrinas...

Esta puede contribuir en el vínculo del estrés y la salud mediante cuatro modos. Se genera un efecto de prevención a causa de la menor evaluación del estrés psicológico, refuerzo de características personales y sociales, cuidado de estas características que pueden perderse a causa del estrés y proporcionar un efecto amortiguador de éste.

Aunque es indispensable realizar más estudios de este ámbito, se ha demostrado que el yoga produce una reducción importante del estrés observado. Esto es debido a conductas positivas hacia el mismo, la autoconciencia, resistencia, valoración del control, la tranquilidad y la serenidad psíquica. Por tanto, favorece a los trabajadores sanitarios²⁶.

La meditación concentrada en la atención completa y humanidad crea las características socioemocionales, de bienestar y seguridad en sí mismo, necesarias para la labor enfermera, además de disminuir los procesos de ansiedad, estrés, miedo...²⁷.

Además, el entrenamiento con mindfulness ha demostrado una gran eficacia en el bienestar emocional de los profesionales durante la práctica laboral, disminuyendo el agotamiento emocional^{27,28} (ANEXO V).

La real utilización del mindfulness debe hacerse por la propia persona y no por los demás o por el trabajo que debe hacerse para el resto. Se realiza por el vínculo veraz que se establece con uno mismo. Este es el inicio necesario para poder realizar el resto de actividades como desempeñar las tareas, valorar a las personas, razonar... desde la atención inteligente²⁹ (Anexo VI).

7. CONCLUSIONES

- La inteligencia emocional es importante en la labor enfermera debido al manejo continuo de las emociones implicadas en las diferentes actividades sanitarias.
- Debido a la situación de vulnerabilidad que presenta enfermería a causa del estrés de su ámbito laboral, la inteligencia emocional es una

aptitud primordial necesaria para establecer relaciones terapéuticas y prestar un cuidado adecuado y de calidad, gestionado de forma apropiada las emociones generadas.

- Es evidente su relevancia en el entorno sanitario para proporcionar un buen apoyo emocional hacia las personas y al propio profesional, además de generar unos resultados óptimos para los pacientes.
- El agotamiento emocional afecta a la calidad del servicio y de la atención prestada a los pacientes, disminuye la empatía, el rendimiento y afecta al bienestar psicológico de los profesionales desencadenando en un descenso de la responsabilidad.
- El bienestar emocional debe abarcarse desde la formación enfermera ya que es imprescindible en su educación debido a su labor humanitaria. Su exposición continua al estrés puede generar efectos negativos en la salud de los estudiantes por lo que necesitan mecanismos de afrontamiento positivo. Es una de las cuestiones más relevantes durante su formación.
- Numerosos factores pueden alterar la labor emocional de los enfermeros como pueden ser la muerte de pacientes, enfermos de salud mental, responsabilidad en algunas acciones, tiempo escaso para atender a los usuarios y en la actualidad la infección por SARS-CoV-2.
- La actividad física y sobre todo el mindfulness han demostrado efectos beneficiosos para el bienestar emocional de los profesionales sanitarios ya que ejercen un efecto amortiguador del estrés.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Rodríguez MA, Blanco I. ¿Influye la inteligencia emocional de los profesionales sanitarios en los resultados observados en los pacientes? Rev enfermería basada en la Evidencia [Internet]. 2016 [Citado 23 dic 2020];13:55-6. Disponible en: <https://dialnet-unirioja-es.cuarzo.unizar.es:9443/servlet/articulo?codigo=6230619>
2. Mesa N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. Ene Gris. 2019;13(3):1-26.
3. Gulsen M, Ozmen D. La relación entre trabajo emocional y satisfacción laboral en enfermería. Rev Oficial del Consejo Internacional de Enfermeras [Internet]. 2020 [Citado 23 dic 2020]; 67 (1):145.154. Disponible en: <https://dialnet-unirioja-es.cuarzo.unizar.es:9443/servlet/articulo?codigo=7590245>
4. Ramos SE, Ceballos P. Nurses, do they perceive emotional labor? Rev Salud Uninorte [Internet]. 2018 [Citado 23 dic 2020];34(2):518-526. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522018000200518#B1f
5. López LM, González J, Blandón A. Trabajo emocional: conceptos y características Revisión de literatura. Civilizar [Internet]. 2018 [Citado 23 dic 2020];18(35):103-14. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v18n35/1657-8953-ccso-18-35-00103.pdf>
6. Martínez F, Fernández J, Benavides G, García R. How the lagged and accumulated effects of stress, coping, and tasks affect mood and fatigue during nurses' shifts. Int J Environ Res Public Health. 2018;17(19):1-15.
7. Bajo Y, González R. La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero. Metas Enferm [Internet]. 2015 [citado 24 dic 2020];17(10):12-6. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80677/la-salud-emocional-y-el-desarrollo-del-bienestar-enfermero/>

8. Nightingale S, Spiby H, Sheen K, Slade P. The impact of emotional intelligence in health care professionals on caring behaviour towards patients in clinical and long-term care settings: Findings from an integrative review. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2018 [citado 24 dic 2020];80:106-17. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.cuarzo.unizar.es:9443/science/article/pii/S0020748918300166?via%3Dihub>
9. Quiliano M, Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Cienc y enfermería* [Internet]. 2020 [citado 24 dic 2020];26. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203
10. Pulido M, Augusto JM, López E. Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *Index Enfermería* [Internet]. 2016 [citado 26 dic 2020];35(3):215-219. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000200020&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. Giménez C, . Actitudes hacia la comunicación, inteligencia emocional y empatía en enfermería [Tesis Doctoral en Internet]. Universidad de Valencia;2016 [citado 26 dic 2020];56-101. Disponible en: <https://dialnet-unirioja-es.cuarzo.unizar.es:9443/servlet/tesis?codigo=119261>
12. O'Neill L, Johnson J, Mandela R. Reflective practice groups: Are they useful for liaison psychiatry nurses working within the Emergency Department? *Arch Psychiatr Nurs* [Internet]. 2019 [citado 26 dic 2020];33(1):85-92. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.11.003>
13. Pandey J, Singh M. Donning the mask: Effects of emotional labour strategies on burnout and job satisfaction in community healthcare. *Health Policy Plan*. 2016 [citado 26 dic 2020];31(5):551-562. Disponible en: <https://academic-oup->

com.cuarzo.unizar.es:9443/heapol/article/31/5/551/2355444

14. Camacho MT, Rojas M del C, Hinojosa E, Olvera JL. La inteligencia emocional y la competencia gerencial del profesional de enfermería - Emotional intelligence and managerial competence of the nurse. Rev enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2015 [citado 27 dic 2020];23(3):193-196. Disponible en: http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/63/95
15. Fernández MV. La inteligencia emocional en el aula. Rev Ventana Abierta [Internet]. 2019 [citado 27 dic 2020]. Disponible en: <http://revistaventanaabierta.es/la-inteligencia-emocional-en-el-aula/>
16. Leandro A, Burgos V, Döner AP, Soto A, Reyes JL, Ganga F. Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. Medisur [Internet]. 2018 [citado 3 ene 2021];16(2):259-264. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v16n2/ms09216.pdf>
17. Zweers D, De Graaf E, Teunissen S. Suitable support for anxious hospice patients: what do nurses ' know', ' do' and ' need'? An explanatory mixed method study. BMJ Support Palliat Care [Internet]. 2017 [citado 3 ene 2021] ;10(2):1-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28667086/>
18. Torres N, Sosa MP. Inteligencia Emocional de los estudiantes de pregrado de las licenciaturas de enfermería. Rev Cuid [Internet]. 2020 [citado 3 ene 2021];11(2):10-3. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/993/1686>
19. Labrague LJ, McEnroe DM, Al Amri M, Fronda DC, Obeidat AA. An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking. Int Nurs Rev [Internet]. 2018 [citado 5 ene 2021];65(2):279-91. Disponible en: <https://onlinelibrary-wiley-com.cuarzo.unizar.es:9443/doi/full/10.1111/inr.12393>
20. Marsiglia DC, Madero KP, Vallejo SL, Duque PA, Milena S, Campillo SM. Factores generadores de estrés percibidos por estudiantes de

- enfermería en su primera práctica clínica. *Cienc y Salud Virt.* [Internet]. 2018 [citado 5 ene 2021];10(2):32-49. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6732639>
21. Barnes S, Jordan Z, Broom M. Health professionals' experiences of grief associated with the death of pediatric patients: A qualitative systematic review protocol. *JBIS Database Syst Rev Implement Reports* [Internet]. 2018 [citado 5 ene 2021];16(11):2085-91. Disponible en: https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2018/11000/Health_professionals__experiences_of_grief.5.aspx
 22. Cremades J, Maciá L, López MJ, Pedraz A, González VM. A new contribution to the classification of stressors affecting nursing professionals. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2017 [citado 12 ene 2021];25. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692017000100337&lng=en&tlng=en
 23. Vagni M, Maiorano T, Giostra V, Pajardi D. Coping With COVID-19: Emergency Stress, Secondary Trauma and Self-Efficacy in Healthcare and Emergency Workers in Italy. *Front Psychol* [Internet]. 2020 [citado 12 ene 2021];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566912/full>
 24. Jia Y, Chen O, Xiao Z, Xiao J, Bian J, Jia H. Nurses' ethical challenges caring for people with COVID-19: A qualitative study. *Nurs Ethics* [Internet]. 2020 [Citado 12 ene 2021]. Disponible en: <https://journals-sagepub-com.cuarzo.unizar.es:9443/doi/10.1177/0969733020944453>
 25. Amestoy SC. Inteligencia emocional: capacidad relacional de la enfermera líder en la primera línea contra el nuevo coronavirus. *J Nurs Heal* [Internet]. 2020 [Citado 20 ene 2021];10(4). Disponible en: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18993/11579>
 26. Bischoff LL, Otto AK, Hold C, Wollesen B. The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2019 [Citado 5 feb 2021];97:94-

104. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.cuarzo.unizar.es:9443/science/article/pii/S0020748919301518?via%3Dihub>
27. de Araujo AC, Albuquerque CL, Harumi E, Lacerda SS, Hiromi L. Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil. *ACTA Paul Enferm.* 2020 [Citado 12 feb 2021];33:1-9. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002020000100439&lng=en&nrm=iso&tlng=en
28. Gracia RM, Ferrer JM, Ayora A, Alonso M, Amutio A, Ferrer R. Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. *Med Intensiva* [Internet]. 2019 [Citado 12 feb 2021];43(4):207-16. Disponible en: <https://medintensiva.org/es-aplicacion-un-programa-mindfulness-profesionales-articulo-S0210569118300512>
29. Díaz AZ. Mindfulness aplicado al ámbito sanitario. Módulo 4. *Fuden.* 2020;4:7-17.

ANEXOS

ANEXO I. TABLA 1 Artículos empleados en la revisión bibliográfica

Nº	AUTOR/AÑO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDIO	IDEAS PRINCIPALES O CONCLUSIONES
1	Mº Angel Rodríguez Calero, Ian Blanco Mavillard. 2016.	¿Influye la inteligencia emocional de los profesionales sanitarios en los resultados observados en los pacientes?	Estudio descriptivo transversal.	La inteligencia emocional es imprescindible en el desempeño de la labor enfermera a causa de las emociones relacionadas con el paciente, por lo tanto, influye en la salud de los mismos.
2	Nuria Mesa Castro. 2019.	Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería.	Estudio descriptivo y correlacional.	La inteligencia emocional desempeña un papel mediador ante situaciones de ansiedad y estrés.
3	M. Gulsen, D. Ozmen. 2020.	La relación entre trabajo emocional y satisfacción laboral en enfermería.	Estudio descriptivo transversal.	La estrategia de trabajo emocional de las enfermeras está vinculada con los niveles de complacencia laboral.
4	Sandra Elena Ramos Guajardo, Paula Ceballos Vásquez. 2018.	Nurses, do they perceive emotional labor?	Revisión bibliográfica.	El trabajo emocional existe en enfermería y en el caso de una falta de preparación, puede desencadenar en hartazgo o agotamiento.
5	Laura Marcela López Posada, Janeth González Rubio, Alexander Blandón López.	Trabajo emocional: conceptos y características.	Revisión bibliográfica.	El bienestar emocional presenta una gran importancia en el desempeño organizacional de la labor enfermera.

	2018.			
6	Fermín Martínez Zaragoza, Jordi Fernández Castro, Gemma Benavides Gil, Rosa García Sierra. 2020.	How the Lagged And Accumulated Effects os Stress, Coping, and Tasks Affect Mood and Fatigue during Nurses' Shifts.	Diseño longitudinal de medidas repetidas.	El agotamiento emocional y la fatiga es causado por el estrés significativo que presentan los profesionales enfermeros.
7	Yeudiel Bajo Gallego, Raquel González Hervías. 2015.	La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero.	Artículo de revista.	Es necesaria la formación en inteligencia emocional para los profesionales enfermeros ya que proporciona numerosos beneficios.
8	Suzanne Nightingale, Helen Spiby, Kayleigh Sheen, Pauline Slade. 2018.	The impact of emotional intelligence in health care professionals on caring behaviour towards patients in clinical and longo-term settings: Findings from an integrative review.	Revisión bibliográfica.	Es imprescindible determinar que partes de la inteligencia emocional son más importantes para poder tener un impacto positivo en los diferentes cuidados proporcionados.
9	Mónica Quiliano Navarro, Miryam Quiliano Navarro. 2020.	Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería.	Estudio descriptivo y transversal.	La inteligencia emocional debe abarcarse durante la enseñanza para incrementar la calidad educativa en la formación enfermera.

10	Manuel Pulido-Martos, José M. Augusto-Landa, Esther López Zafra. 2016.	Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienes psicológico.	Estudio descriptivo y transversal.	Un mayor desarrollo en inteligencia emocional facilita a los estudiantes enfermeros a afrontar de forma favorable situaciones estresantes.
11	María del Carmen Giménez Espert. 2016.	Actitudes hacia la comunicación, inteligencia emocional y empatía en enfermería.	Estudio descriptivo correlacional.	La comunicación es uno de los elementos fundamentales que puede mejorar los resultados de salud de los pacientes pero puede verse afectadas por aspectos psicosociales.
12	Lucy O' Neill, Judith Johnson, Rachel Mandela. 2018.	Reflective practice groups: are they useful for liaison psychiatry nurses working within the Emergency Department?	Investigación cualitativa investigación-acción.	Cuanto mayor sea el bienestar emocional de los profesionales enfermeros mejor serán los cuidados para los pacientes.
13	Jatin Pandey, Manjari Singh. 2016.	Donning the mask: effects of emotional labor strategies burntout and job satisfaction in community healthcare.	Estudio analítico.	Es necesaria la labor emocional en los servicios de salud para prestar unos cuidados eficaces, eficientes y de calidad.
14	Ma Teresa Camacho Rocha, Ma del Carmen Rojas Sosa,	La inteligencia emocional y la competencia gerencial del	Artículo de revista.	La inteligencia emocional permite a las enfermeras establecer relaciones

	Evaristo Hinojosa Medina, José Luis Olvera Gómez. 2015.	profesional de enfermería.		terapéuticas efectivas con los pacientes y mejorar la interacción entre compañeros laborales.
15	María Victoria Fernández-Arenas Martínez. 2019.	Inteligencia emocional en el aula.	Artículo de revista.	La inteligencia emocional es necesaria para reconocer los propios sentimientos y de los demás y en consecuencia poder establecer relaciones adecuadas.
16	Alex Leandro Veliz Burgos, Anita Patricia Dörner Paris, Alexis Soto Salcedo, José Luis Reyes Lobos, Francisco Ganga Contreras. 2018.	Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile.	Estudio descriptivo no experimental.	Los trabajadores de la salud pueden verse afectados por situaciones de estrés siendo la inteligencia emocional y el bienestar psicológico agentes protectores.
17	Danielle Zweers, Everlien de Graaf, Saskia Teunissen. 2017.	Suitable support for anxious hospice patients: what do nurses 'know', 'do' and 'need'? An explanatory mixed method study.	Estudio explicativo de método mixto.	Enfermería necesita formación adicional para hacer frente a situaciones de ansiedad, comunicación eficaz, toma de decisiones... para poder prestar el apoyo necesario a los pacientes.
18	Nallely Torres Estrada, M ^a del Pilar Sosa Rosas. 2020.	Inteligencia emocional de los estudiantes de pregrado de	Estudio descriptivo, transversal.	La inteligencia emocional es una característica para controlar las propias emociones y hacer

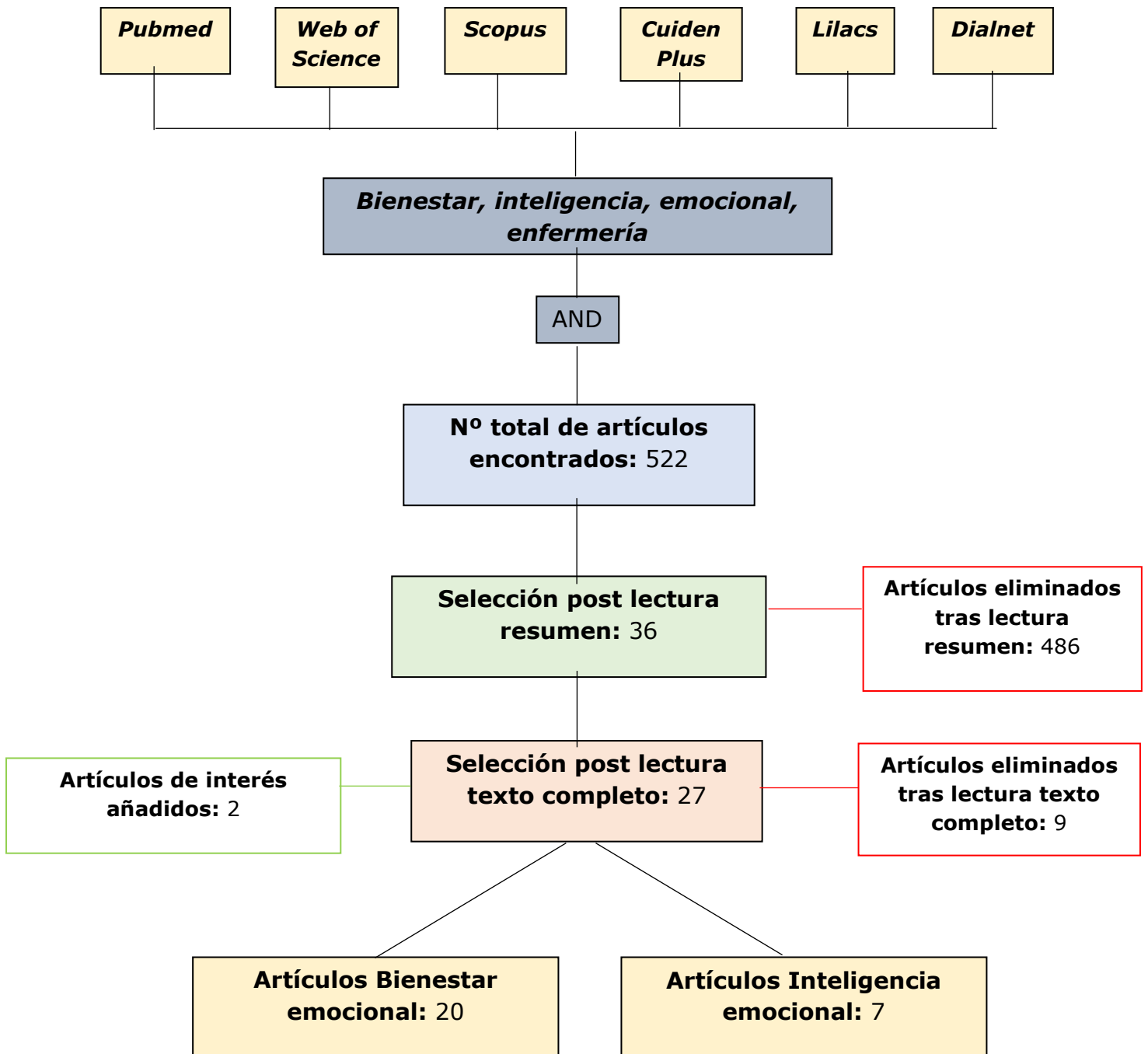
		las licenciaturas de enfermería.		frente a problemas que puedan afectar a los enfermeros y a los estudiantes.
19	Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Al Amri M, Fronda DC, Obeidat AA. 2017.	An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking.	Revisión bibliográfica.	Los estudiantes de enfermería se enfrentan a factores estresantes en el que necesitan mecanismos de afrontamiento positivos.
20	Diana Carolina Marsiglia Lopez, Kendy Paola Madero Zambrano, Sandra Lorena Vallejo Arias, Paula Andrea Duque, Sandra Milena Campillo Valderrama. 2018.	Factores generadores de estrés percibidos por estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas clínicas.	Estudio descriptivo de corte transversal y correlacional.	Las prácticas clínicas de los estudiantes de enfermería pueden afectar al bienestar de estos, por ello es necesario conocer las causas que generen estrés en los mismos.
21	Shannon Barnes, Zoe Jordan, Margaret Broom. 2018.	Health professionals' experiences of grief associated with the death of pediatric patients: a qualitative systematic review protocol.	Revisión sistemática cualitativa.	Los profesionales de la salud pueden experimentar el duelo ante la muerte de los pacientes, especialmente de los pediátricos, generando falta de atención, disforia, aislamiento...
22	Jesus Cremades Puerto, Loreto Maciá Soler, Maria José López Montesinos, Azucena Pedraz Marcos, Víctor	A new contribution to the classification of stressors affecting	Estudio cuantitativo-cualitativo, descriptivo y prospectivo.	Conocer los factores estresantes de los profesionales enfermeros ayuda a gestionar la organización y

	Manuel González Chorda. 2017.	nursing professionals.		mejorar la calidad de vida de estos.
23	Monia Vagni, Tiziana Maiorano, Valeria Giostra, Daniela Pajardi. 2020.	Coping With COVID-19: Emergency Stress, Secondary Trauma and Self-Efficacy in Healthcare and Emergency Workers in Italy.	Estudio transversal.	Enfrentarse al SARS-Cov2 puede generar malestar psicológico de los enfermeros, por tanto hay que buscar estrategias de afrontamiento para manejar las circunstancias de estrés.
24	Yuxiu Jia, Ou Chen, Zhiying Xiao, Juan Xiao, Junping Bian, Hongying Jia. 2020.	Nurses' ethical challenges caring for people with COVID-19.	Estudio cualitativo descriptivo.	Los desafíos éticos están presentes en numerosas ocasiones en la profesión enfermera, pero con el COVID-19 son cada vez más frecuentes, por tanto hay que proporcionar apoyo psicológico a los profesionales.
25	Simone Coelho Amestoy. 2020.	Inteligencia emocional: capacidad relacional de la enfermera líder en la primera línea contra el nuevo coronavirus.	Ensayo teórico-reflexivo.	El manejo de las emociones puede favorecer el afrontamiento del cansancio emocional promoviendo pensamientos positivos y mejorando a través de la meditación, ejercicio físico...
26	Laura Bischoff, Ann-Kathrin Otto, Carolin Hold, Bettina Wollesen.	The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A	Revisión sistemática.	La actividad física y el yoga... podrían reducir el estrés generado en los

	2019.	systematic review.		profesionales de la salud.
27	Aline Correa de Araujo, Carmen Lucía Albuquerque de Santana, Elisa Harumi Kozasa, Shirley Silva Lacerda, Luiza Hiromi Tanaka. 2020.	Effects of a mindfulness meditation course on healthcare students in Brazil.	Estudio de caso longitudinal.	La meditación promueve el desarrollo de las destrezas en bienestar emocional reduciendo los efectos negativos de la profesión.
28	R.M. Gracia Gozalo, J.M. Ferrer Tarrés, A. Ayora Ayora, M. Alonso Herrero, A. Amutio Kareaga, R. Ferrer Roca. 2019.	Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión.	Estudio longitudinal de diseño intrasujeto pre-post intervención.	El mindfulness disminuye el agotamiento emocional y la autocompasión aumentando así el bienestar de los trabajadores de la salud.
29	Aldana Zavanella Díaz. 2020.	Mindfulness aplicado al ámbito sanitario.	Revisión bibliográfica.	El entrenamiento con mindfulness aumenta la autoindulgencia y disminuye el agotamiento emocional, debe realizarse por el propio profesional y es necesario para realizar el resto de las actividades.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO II. TABLA 2 Diagrama de flujo



Fuente: elaboración propia.

ANEXO III. TABLA 3 Búsqueda en bases de datos

<u>BASES DE DATOS UTILIZADAS</u>	<u>PALABRAS CLAVE Y OPERADOR BOOLEANO</u>	<u>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</u>	<u>ARTÍCULOS UTILIZADOS</u>
Pubmed	(("Emotions"[Mesh]) AND "Health Planning"[Mesh]) AND "Nursing"[Mesh] <i>Filtro: 5 años.</i>	27	0
	(("Health Planning"[Mesh]) AND "Emotions"[Mesh]) AND "Nurses"[Mesh] <i>Filtro: 5 años.</i>	18	1 ¹⁷
Web of Science	ALL=(Health Planning AND emotions) AND ALL=(Nursing) <i>Filtro: 5 años.</i>	76	6 ^{6,12,13,19,23,24}
Scopus	ALL (health AND planning AND emotions) AND ALL (nursing) <i>Filtro: 5 años, revisiones.</i>	83	3 ^{8,21,26}
Cuiden Plus	("bienestar")AND(("emocional")AND("enfermería")) <i>Filtro: 5 años.</i>	52	4 ^{7,10,18,27}

Lilacs	Inteligencia [palabras] AND emocional [Palabras] AND Enfermería [Palabras] <i>Filtro: 5 años.</i>	37	5 ^{4,9,14,16,25}
Dialnet	Bienestar AND emocional AND enfermería <i>Filtro: 5 años.</i>	56	4 ^{1,3,20,28}
	Inteligencia AND emocional AND enfermería <i>Filtro: 5 años.</i>	33	2 ^{2,11}

Fuente: elaboración propia.

ANEXO IV. TABLA 4 Herramienta de búsqueda

<u>BUSCADOR UTILIZADO</u>	<u>PALABRAS CLAVE Y OPERADOR BOOLEANO</u>	<u>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</u>	<u>ARTÍCULOS UTILIZADOS</u>
Alcorze	Bienestar AND emocional AND enfermería <i>Filtro: 5 años.</i>	140	2 ^{5,22}

Fuente: elaboración propia.

ANEXO V. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

El mindfulness se relaciona con la historia budista. En 1881 se tradujo al inglés el término "sati", una palabra polisémica que abarca las nociones de consideración, percepción y memoria utilizadas en el medio budista para la razón. A partir de los años ochenta se ha relacionado con la psicología moderna y ha evolucionado como una preparación secular, separada del budismo.

De esta manera, el mindfulness es estimado como la competencia del ser humano que posibilita centrar su interés en la práctica actual, tanto en su parte interior como exterior, con una postura abierta, de indagación, aprobación y cordialidad. Es un rasgo en el que se puede decidir si adiestrarse o no para poder amplificar esta destreza.

Este ejercicio se ha elaborado en programas para poder realizar un dominio del estrés y en el que se ha demostrado su validez. Además de prevenir reagudizaciones de la depresión mayor.

En conclusión, se puede decir que el mindfulness dirige a modificaciones en la conducta de quién lo practica sobre sus reflexiones, impresiones y emociones, es decir cambios psicológicos beneficiosos para ellos.

Fuente: Gracia Gozalo RM, Ferrer Tarrés JM, Ayora Ayora A, Alonso Herrero M, Amutio Kareaga A, Ferrer Roca R. *Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. Med Intensiva. 2019;43(4):207-16.*

ANEXO VI. EL MODELO DE LOS CINCO PASOS DE MINDFULNESS

TABLA 6. Cinco pasos de mindfulness

<i>Primer paso: la conciencia</i>	Habituar a lo que sucede en cada momento. Tomar nota de las reflexiones y emociones sin reconocerse con los mismos.
<i>Segundo paso: acercarse a lo desagradable</i>	Aproximarse a las situaciones desagradable para enfrentar a ellos.
<i>Tercer paso: buscando lo placentero</i>	Concienciarse de los elementos beneficiosos de la práctica.
<i>Cuarto paso: expandir la conciencia.</i>	Mantener desde una visión amplia, ecuánime y profunda, la completa vivencia ya sean los aspectos beneficiosos como negativos.
<i>Quinto paso: elección. Aprender a responder en lugar de reaccionar.</i>	Obtener la percepción de poder elegir libremente la manera de responder a cada situación.

Fuente: Burch V. *El modelo de cinco pasos de mindfulness. Living Weel with pain and illness. 2010. p. 1-8.*

