



Diputación de Palencia



Universidad de Valladolid

Escuela de Enfermería de Palencia
"Dr. Dacio Crespo"

GRADO EN ENFERMERÍA
Curso académico (2018-2019)

Trabajo Fin de Grado

**Cómo gestionan sus emociones los
alumnos del último curso de Enfermería.**

Estudio cualitativo

Alumna: Beatriz Rodríguez Rodríguez

Tutora: D^a Ana Rosario Martín Herranz

Junio, 2019

ÍNDICE

Resumen	1
Palabras clave	1
Abstract	2
Key words.....	2
Introducción.....	3
Justificación	6
Objetivos	7
Material y métodos	8
Resultados	12
Discusión.....	25
Conclusiones.....	31
Bibliografía	32
Anexos	37

Resumen

Las emociones son parte inherente del ser humano por el impacto que produce en sus decisiones y su desarrollo personal. La inteligencia emocional, entendida como el uso inteligente de las emociones, es una competencia necesaria para el cuidado de las personas. Por ello los profesionales y los estudiantes de Enfermería deben desarrollar aptitudes y habilidades emocionales para afrontar las situaciones difíciles a las que están y estarán expuestos.

Se lleva a cabo un estudio cualitativo fenomenológico, con 12 estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia que finalizan el grado en el curso 2018/2019. El objetivo es conocer sus emociones, los factores desencadenantes, sus consecuencias y su importancia para los alumnos de Enfermería. Se comprueba mediante distintas perspectivas, que los alumnos están en una etapa de sus vidas que genera estrés, miedo y cansancio pero que a pesar de las dificultades prevalecen las emociones positivas sobre las negativas, por lo que estos tienen capacidad para gestionar sus emociones, aunque desconocen sus tácticas para hacerlo.

Se llega a la conclusión de que las emociones sí afectan a su vida, pero gracias a las experiencias se adquieren conocimientos para hacerlas frente. Además, existe un déficit de conocimiento sobre la inteligencia emocional, por lo que convendría un refuerzo educativo desde las aulas universitarias, ya que los mismos entrevistados consideran que es una materia importante para la profesión y la vida.

Palabras clave: inteligencia emocional, emociones, estudiantes universitarios, enfermería, prácticas clínicas.

Abstract

Emotions are an inherent part of human being due to the impact they produce in their decisions and their personal development. Emotional intelligence means the use of emotions in a clever way. It's a necessary competence to take care and look after people. For that reason professionals and nursing students should develop emotional abilities to confront difficult and hard situations in which they will surely be involved.

A phenomenological qualitative study is researched with 12 students from University Nursing School of Palencia who are finishing the degree in the actual Academic year 2018/19.

The goal is to get to know their emotions who they are produced, their consequences and the importance to the infirmity students.

Through different technics it is checked that students are in a life stage which generates stress, fear and fatigue, but in spite of difficulties, positive emotions appear above the negative ones. Students have the capability to manage their emotions, although they don't know how to do it.

To summarize we can conclude that emotions have a strong influence in their lives . Thanks to experiences, knowledge it's acquired to confront them.

In addition there is a very low level of emotional intelligence. A great educational effort should be made at University.

The interviewees students consider it a very important issue for life and careers.

Key words: emotional intelligence, emotions, university students, nursing, clinical practices.

Introducción

La Real Academia Española define emoción como *“alteración del ánimo intensa y pasajera que va acompañada de cierta conmoción somática”* ¹. Según Aristóteles, las emociones complementan a la razón y nos abren a los campos de la moral, la estética y los valores religiosos ². Algunos autores hacen referencia a las emociones como *“un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo”* ³, que se encarga de dirigir las decisiones de la persona.

Ya desde la antigüedad filósofos como Aristóteles, Descartes o Hume contemplaron en sus escritos de ética las emociones. Una de las autoras referentes de la actualidad en este campo es la filósofa y catedrática española Victoria Camps ⁴. Esta autora dice de las emociones que *“en todos los casos, el término en cuestión evoca algo que el individuo padece, que le sobreviene, que le afecta y que no depende de él”*.

El impacto generado por las emociones en el individuo lleva a determinados autores a investigar sobre estas, y se llega así al concepto de la Inteligencia Emocional (IE).

“La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal” ³.

Con la llegada del psicólogo Daniel Goleman ⁵ (1986) este concepto adquiere gran protagonismo. En su libro *“La práctica de la Inteligencia Emocional”* (1998) se refiere a la misma como *“la capacidad de motivarnos a nosotros mismos y ser capaces de regular nuestros propios estados de ánimo, controlar impulsos, evitar angustias y confiar en los demás”*.

Goleman comprueba cómo desde 1918, año de la I Guerra Mundial, se había visto un incremento del coeficiente intelectual (CI); pero cuánto mayor era el incremento del CI menor era el coeficiente emocional (CE). Esto le lleva a afirmar que esta capacidad es una destreza que se aprende. Por lo que el hecho de que una persona posea una elevada inteligencia emocional, no quiere decir, que haya adquirido las competencias esenciales para desarrollarla, sino que tiene una gran capacidad para hacerlo, pero le falta aprendizaje de cómo aplicarlas. Para este autor la aptitud

emocional se compone de cinco elementos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación. Goleman expresa la necesidad de tomar conciencia de los sentimientos propios y ajenos, para el desarrollo óptimo de la persona.

Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer de la Universidad de Harvard (1990) fueron los pioneros en la investigación sobre este término. Refieren que *“la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”* ⁶. Estos autores comienzan a desarrollar métodos de evaluación de la inteligencia emocional. Tres son las herramientas más utilizadas en la evaluación de la Inteligencia Emocional: los instrumentos de auto-informe, los informes de observadores externos y los tests de ejecución. La medición más útil, cumplimentada por Mayer, Caruso y Salovey (1999), es el *“Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test”* (MSCEIT) ⁷. Este consiste en 141 ítems que miden cuatro factores: percibir las emociones de manera correcta, usar las emociones para mejorar el pensamiento, comprender las emociones y manejarlas; y cada una de estas cuatro se valoran en dos áreas, la estratégica y la experiencial. Este medio es menos subjetivo que el auto-informe por estar menos acusado por la *“deseabilidad social”*, pero en parte también puede serlo ya que algunas cuestiones pueden requerir *“adaptación cultural”*.

Pablo Fernández-Berrocal y Natalio Extremera ⁷, de la facultad de Psicología de Málaga, explican el concepto de la inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey como una pirámide compuesta por cuatro jerarquías, en la que para llegar a la última y de mayor complejidad, es necesario consolidar las anteriores:

- En la base de la pirámide aparece la percepción emocional, que implica la capacidad para detectar y reconocer los sentimientos propios y los ajenos.
- En el siguiente escalón de la pirámide, se localiza la asimilación emocional, la cual consiste en la capacidad que tienen las emociones en afectar a nuestro estado cognitivo y a la toma de decisiones.

- A continuación, la comprensión emocional, que conlleva a identificar las emociones, los factores causantes, las consecuencias en nuestros actos y los cambios de unos estados emocionales a otros.
- En última posición se encuentra la regulación emocional, que es la más compleja e implica la aceptación de sentimientos tanto positivos como negativos, y la reflexión sobre estos, para desechar o beneficiarse de la información que traen consigo. Esta habilidad permite la gestión consciente de las emociones permitiendo un desarrollo emocional e intelectual, incluso la regulación de las emociones del prójimo.

El desarrollo de la inteligencia emocional implica la gestión de las emociones y sentimientos propios y ajenos. El profesional de enfermería para prestar un cuidado holístico y conseguir que la relación enfermera-paciente sea satisfactoria debe desarrollar y hacer uso de estas competencias, yendo más allá de una mera interacción física ⁸. La enfermería ha sido tradicionalmente retratada como una profesión exigente física y emocionalmente, por el continuo tránsito de relaciones interpersonales y la implicación emocional que requiere por parte del profesional, quién necesitará gestionar todas las emociones generadas para no verse afectado él ni las interacciones con los pacientes ⁹. La importancia del autocuidado de la enfermera se puede ver reflejada en la cita del filósofo Ortega y Gasset “*Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo*” ¹⁰. Si la enfermera no se enfrenta correctamente a su propia situación, influenciada por su personalidad y experiencias previas, no se encontrará en las condiciones óptimas para poder adecuar la atención que presta a los pacientes y ofrecer un cuidado integral de calidad ¹¹.

De acuerdo con todos estos argumentos, la inteligencia emocional es un factor determinante en la práctica enfermera. Esto lleva a buscar el origen en el que los profesionales de enfermería adquieren estas habilidades¹². Al igual que la profesión necesita de unos conocimientos teóricos, el componente emocional debe de ser educado previamente para hacer frente a las situaciones que comprende el desarrollo del trabajo. Todas las capacidades emocionales que sean adquiridas desde las escuelas universitarias serán puestas en práctica desde que se inicie el contacto con los pacientes, y además las experiencias que los alumnos vivan en las

prácticas clínicas, como asignatura inherente a esta carrera universitaria, reforzarán los conocimientos previos ^{8,12}.

Justificación

Tras el conjunto de estos argumentos compartidos por distintos autores, y por el propio compromiso con la profesión enfermera, la inteligencia emocional es una competencia fundamental para el desarrollo de la profesión de enfermería. La gestión emocional, sigue siendo una tarea pendiente para muchos de los alumnos universitarios y desde que este parámetro entró en la investigación científica, son frecuentes los estudios que se llevan a cabo sobre esta temática ⁸.

Como refiere Goleman, y por la verificación de otros autores, la inteligencia emocional debe aprenderse y desarrollarse para el crecimiento personal. Con lo cual los estudiantes de enfermería, no solo por ser personas, sino porque se encuentran en una posición clave para el aprendizaje de estas habilidades y por tener que hacer un uso constante de ellas, el desarrollo emocional necesita una implicación mayor que en otras carreras académicas.

Por este motivo se indaga sobre la percepción de los alumnos dentro de una profesión que requiere de habilidades emocionales, y como estos se ven afectados por ellas, al hacer frente conjuntamente a las responsabilidades en el ámbito de las prácticas clínicas y el académico ¹³. Dentro del contexto que se expone, como alumnos del último curso del Grado de Enfermería, son muchos los factores que se presentan e influyen en la persona por ser una etapa de cambios y por las exigencias que requiere la profesión.

Objetivos

Objetivo general:

1. Conocer las emociones generadas en los alumnos de enfermería en su etapa final de carrera universitaria y sus repercusiones.

Objetivo específico:

2. Averiguar si los alumnos son capaces de afrontar las emociones provocadas por la vida académica.
3. Saber el modo en que los alumnos gestionan estas emociones.
4. Considerar la importancia que tiene la inteligencia emocional para los alumnos de enfermería.

Material y métodos

Se desarrolla un estudio cualitativo fenomenológico. La metodología cualitativa permite conocer valores, actitudes y la realidad que percibe la población de estudio por su interpretación del conocimiento científico desde una posición holística ¹⁴. Se considera una investigación adecuada en el ámbito sanitario, ya que busca dar una atención de calidad que satisfaga las necesidades de la persona según sus características sociales, económicas, culturales, creencias y valores ¹⁵.

«La investigación cualitativa requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan. Investiga el por qué y el cómo se tomó una decisión, en contraste con la investigación cuantitativa que busca responder preguntas tales como cuál, dónde, o cuándo.» ¹⁶

Este tipo de metodología se adapta al objetivo central del estudio, ya que permite adentrarse en las emociones de la persona y necesita de la comprensión de las actitudes y circunstancias del objeto de estudio. Busca todo aquello que esté en relación con el mundo social de la persona, como estrictamente indica la investigación cualitativa ¹⁷.

La fenomenología muestra las experiencias que acontecen en la realidad del ser humano y valora la subjetividad de la percepción de esta vivencia. Esta metodología no juzga la vivencia ni el modo en que se vive, sino que la describe con el fin de asumir una realidad dentro del fenómeno que se estudia. Así este método, tiene una íntima relación con la enfermería, ya que estudia los procesos psicosociales asociados al proceso de salud y enfermedad ¹⁸.

Se llevan a cabo una serie de entrevistas personales, a finales del mes de marzo y principios de abril de 2019, a los alumnos de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia que se encuentran en el último curso de carrera en el año académico 2018/2019. El número de entrevistas que se realiza está condicionado por la saturación de las muestras, debido a la obtención de respuestas reiterativas.

Como criterio de inclusión se delimita dicho estudio a aquellos sujetos que sean alumnos de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia, cursen el Prácticum III y la asignatura del Trabajo de Fin de Grado. Como criterio de exclusión, aquellos alumnos que se encuentren en el cuarto curso de dicho centro, sin posibilidad de

cursar el Prácticum III o el Trabajo de Fin de Grado, debido tener otras asignaturas pendientes o circunstancias personales.

La muestra seleccionada es por conveniencia, por relación cercana con la población diana y el fenómeno a estudiar. La participación en este estudio fue voluntaria, y los datos obtenidos se exponen de manera anónima.

Se pasa un cuestionario de elaboración propia, de manera individual a cada uno de los encuestados (Anexo I). Este consta de una breve explicación del motivo de su realización y se indica el anonimato de los resultados que se expongan. Consta de diez preguntas. La primera concreta datos sociodemográficos de edad y sexo, y las nueve siguientes de carácter abierto, buscan la perspectiva emocional de los estudiantes en su fin de carrera, indaga sobre los factores que producen esas emociones, sus consecuencias y el modo en que hacen frente a las mismas. Finaliza con dos preguntas acerca de si consideran importante prestar atención a las emociones de los profesionales de enfermería y adquirir conocimientos para la gestión de ellas también desde el rol del alumno.

Antes de pasar la encuesta, se realiza un estudio piloto que permite valorar si los conceptos preguntados se entienden por los sujetos y si está enfocado de manera correcta sobre el tema que se investiga. Dicho estudio piloto es valorado por cinco alumnos aleatorios de la misma Escuela y el tutor responsable del seguimiento de este trabajo. Tras esta valoración solo dos sujetos muestran dudas en una de las preguntas, se reestructura dicha pregunta, y se entrega el cuestionario por vía email a los alumnos de la muestra.

Una vez recibidas las respuestas se realiza su lectura y comprensión por parte del autor del trabajo, obteniendo una perspectiva personal. Posteriormente, se lleva a cabo la triangulación de los datos obtenidos con cada uno de los sujetos encuestados, por medio de una entrevista cara a cara.

En este caso, mediante la triangulación teórica se contrasta la perspectiva del entrevistado y el entrevistador, corroborando que la interpretación de las respuestas es la correcta y permite también comprobar si el lenguaje no verbal es acorde a la interpretación realizada ¹⁹.

Tras la triangulación de los datos obtenidos, se procede a un análisis en el que se ponen en común las respuestas obtenidas. Para organizar las respuestas, se asigna a cada entrevistado una letra del abecedario, desde la A hasta la L, que otorgue su anonimato. Se realiza una lectura minuciosa de las entrevistas para reunir las ideas que se muestran en las respuestas. Posteriormente en un documento de Word se realiza una subdivisión por preguntas y se anotan las palabras que se repiten como punto de partida. Después de una segunda lectura de las entrevistas, se anota en formato papel las respuestas obtenidas profundizando en las sensaciones e ideas percibidas que ponen de manifiesto sentimientos de estrés, ansiedad o cansancio. La lectura reiterada asegura que no se olviden ninguna de las emociones expuestas y consigue presentar diferentes perspectivas ante un mismo suceso, mostrando literalmente las expresiones de los sujetos y el modo en que los alumnos viven el proceso de finalizar la carrera.

Para la búsqueda de información y la bibliografía se utilizó a modo de guía la pregunta SPICE, la cual nos permite efectuar preguntas en la metodología cualitativa. SPICE incorpora los siguientes elementos ^{20,21} (Tabla1):

- S: escenario** - Contexto del estudio.
- P: perspectiva** - La perspectiva descrita por diferentes valores y actitudes.
- I: intervención** - El fenómeno de estudio.
- C: comparación** - ¿Con qué? Otros estudios, perspectivas, vivencias.
- E: evaluación** - Evaluación del proceso y resultados

Setting/ Ámbito	Perspectiva	Intervención	Comparación	Evaluación
Periodo final del grado universitario de Enfermería	Alumnos del último curso	Percepción de las emociones en los alumnos		Gestión de las emociones e importancia de hacerlo

Tabla 1: Formulación de la pregunta SPICE

1. ¿Cómo gestionan las emociones los alumnos de cuarto curso de enfermería en su último curso de la carrera universitaria?

Se realiza una búsqueda bibliográfica sobre el tema en el que se basa este estudio, entre los meses de febrero a mayo del año 2019. Para ello se utilizan las bases de datos: Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed, editorial Elsevier, el buscador Google Académico y la Biblioteca Virtual de la Universidad de Valladolid. Además, se realiza búsqueda de información a la inversa y a través de autores de referencia. Se completa gracias a la literatura presente en le Biblioteca de la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia.

La estrategia de búsqueda utilizada son las palabras claves: inteligencia emocional, emociones, estudiantes universitarios, enfermería, prácticas clínicas; y sus correspondientes “keys words”: emotional intelligence, emotions, university students, nursing, clinical practices. Se utiliza en SciELO y PubMed, los operadores booleanos “AND” (recopila los documentos que tienen todas las palabras insertadas) y “OR” (el buscador recupera las páginas donde aparece al menos uno de los términos escritos).

Se limita el lenguaje de artículos, estudios y literatura utilizada para este trabajo, a dos idiomas: castellano e inglés. Se seleccionan los documentos relacionados con la temática del estudio y que tengan como objeto de estudio las emociones de los estudiantes universitarios, que permiten la adquisición de conceptos para argumentar dicho estudio, y la comparación final de esta investigación con la realizada por otros que da lugar a la discusión.

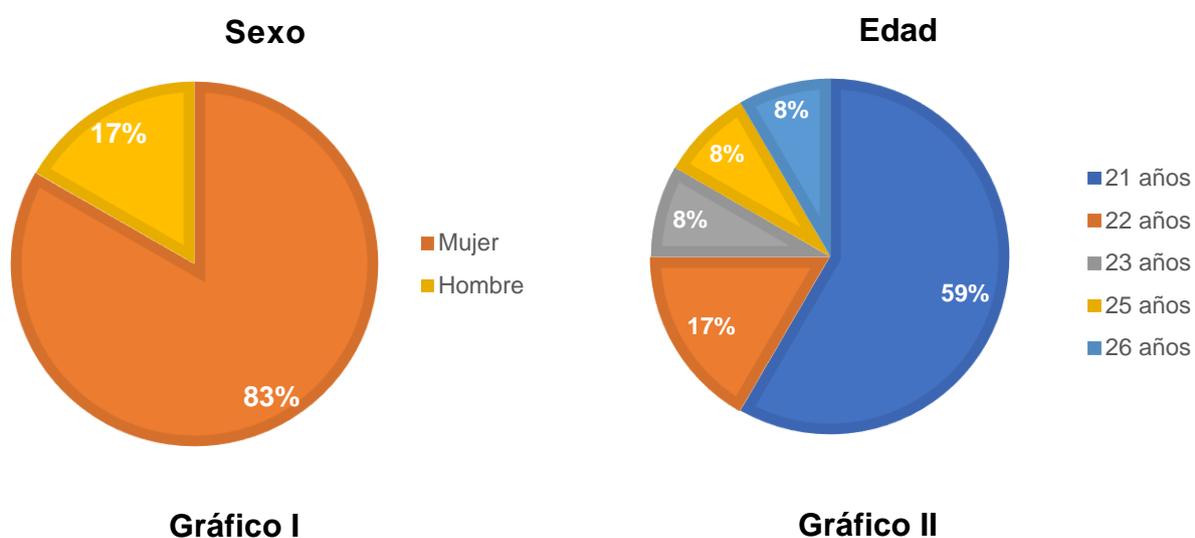
Resultados

De las 15 entrevistas entregadas se recoge un total de 13, ya que dos de los participantes no llegan a responder. De estas 13 se descarta una de ellas por no obtener respuesta en dos de las preguntas realizadas y no poder efectuar la triangulación posterior.

Los resultados obtenidos se exponen en el mismo orden con el que se realizan las preguntas de la entrevista, y se realiza una reagrupación general de respuestas según las emociones percibidas tras sus palabras.

1. Datos sociodemográficos

La muestra que se estudia está compuesta por 12 personas (Gráfico I), 2 son de género masculino (16'67%) y 10 de género femenino (83'33%). Los participantes se encuentran dentro de un rango de edad de entre 21 a 26 años (Gráfico II). Siete encuestados tienen 21 años, dos de 22 años, uno de 23, uno tiene 25 y otros 26 años, siendo mayoría los participantes de 21 años y mujeres.



2. Emociones de los alumnos de enfermería en el final de la carrera

Los resultados que se obtienen de esta pregunta se reagrupan en distintas emociones expuestas de diferentes maneras. Se obtienen seis respuestas, en las que los sujetos expresan sus ganas por terminar el curso, aprovechar los

conocimientos que se pueden adquirir en los últimos meses y comenzar a trabajar. Así lo transmiten algunos de ellos:

“Con muchas ganas de acabar.” (K)

“Me siento con ganas de aprovechar los últimos meses de aprendizaje para incorporar todo lo que he aprendido en estos cuatro años a mi practica asistencial como enfermero.” (H)

Seguido al deseo de que llegue el fin del periodo académico, se observan cinco sujetos que manifiestan sentirse estresados o agobiados por el momento que están viviendo.

“En parte con mucha emoción por salir al mundo laboral, comenzar la nueva etapa de mi vida y de ganar dinero por fin, y en parte nervioso por la responsabilidad que eso trae. Aparte agobiado por el TFG que en muy poco tiempo deberemos entregarlo.” (A)

“Nerviosa y estresada por la combinación de las prácticas y el TFG.” (L)

En otras cuatro respuestas, los alumnos verbalizan sentir miedo por la consecución del mundo laboral y algunos de ellos a su vez tienen otras emociones como la ilusión, curiosidad o dudas sobre qué hacer una vez finalizada esta etapa.

“Con ganas de poder acabar y empezar a trabajar, pero a la vez temor al iniciar mi vida laboral.” (D)

“Ilusionada y con ganas de trabajar”. (F)

“Tengo muchas ganas de acabar y curiosidad por trabajar, pero a la vez tengo respeto por empezar.” (I)

“Contenta por terminar, con incertidumbre por saber lo que me espera en el mundo laboral y cierto agobio por no saber exactamente si trabajar y a la vez hacer el EIR o simplemente trabajar.” (E)

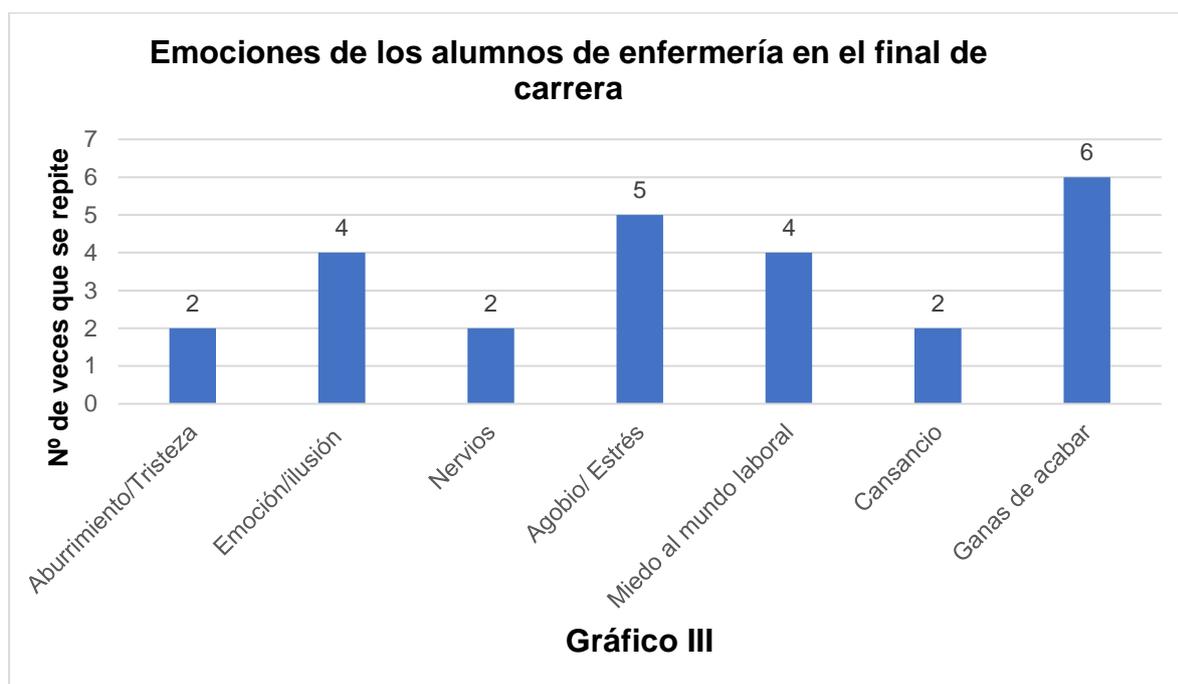
Dos de los entrevistados expresan estar nerviosos en este periodo del curso, además de sentimientos de tristeza, cansancio y aburrimiento.

“No solo estresada, sino también muy aburrida y harta.” (B)

“Me siento un poco cansada emocionalmente.” (C)

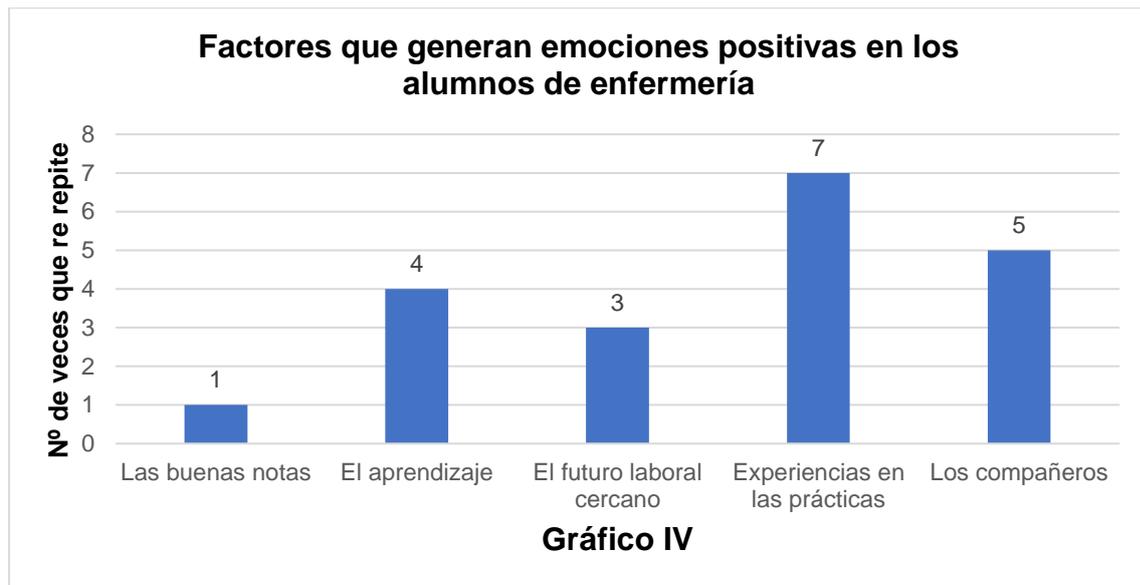
“Por una parte, me siento nerviosa y un poco triste, por el hecho de acabar la universidad, ya que es una etapa muy bonita, pero por otra parte con muchas ganas de poder trabajar de lo que me gusta.” (J)

Como se puede observar en las respuestas textuales de los alumnos, se presentan emociones diversas ante una misma pregunta, por lo que se realiza una reagrupación de emociones de estrecha afinidad, según lo percibido en las 12 entrevistas (Gráfico III).



3. Factores que generan emociones positivas en los alumnos de enfermería

Se perciben un total de cinco factores positivos que se van presentando en las diversas contestaciones de los entrevistados (Gráfico IV).



El factor que más veces se repite son las experiencias vividas en las prácticas clínicas, y que genera en ellos un efecto positivo para su salud emocional.

“Las experiencias en el hospital son fantásticas.” (B)

“El agradecimiento de los pacientes y compartir esta experiencia con mis amigos.” (G)

Otro de los factores que se introduce dentro de los aspectos positivos para los entrevistados sería estar acompañados durante este periodo por los compañeros de la misma escuela, con quienes se realizan las prácticas, o encontrarse en un ambiente agradable gracias a otros profesionales con los que se comparten las experiencias de las prácticas clínicas.

“El hecho de que sea el último curso hizo que también lo cogiera con más ganas, mis compañeros de prácticas y de clase dado que este último curso he forjado más amistad con ellos, pudiendo hablar así de todo, tanto de lo que me preocupaba como de lo que me alegraba a la vez de divertirme.” (E)

Además, cuatro personas valoran como factor positivo el aprendizaje que se ha ido adquiriendo a lo largo de la carrera académica, ya que les ha ayudado a crecer.

“El aprendizaje de nuevos conocimientos y situaciones que me ayuden en el futuro profesional, conocer a enfermeros y pacientes muy agradables que son muy cordiales con los alumnos.” (A)

“El paso por distintas unidades del hospital que nos permite conocer distintas áreas, su organización y funcionamiento. El desarrollo de una comunicación con el paciente, que nos permite evolucionar nuestra inteligencia emocional y crecer tanto profesionalmente como personalmente. El aprendizaje de nuevas técnicas que suman a nuestros conocimientos.” (D)

Por último, se obtienen tres respuestas que se centran en el futuro próximo y consideran este el factor que más emociones positivas les producen. Y solamente existe una persona que hace referencia a la obtención de buenas notas en su expediente académico, como motivo de satisfacción y efecto positivo para su estado de ánimo.

” Pensar que estaré en el mundo laboral este verano como enfermera porque es a lo que me he querido dedicar siempre.” (F)

“Las buenas notas en las prácticas, porque quiere decir que lo estoy haciendo bien.” (K)

4. Factores que generan emociones negativas.

Dentro de los factores que generan sentimientos negativos, se encuentra diversidad de respuestas: el TFG, relaciones con profesionales docentes, el desconocimiento, cometer errores, el sufrimiento de los pacientes y la Escuela. Es destacable que el factor negativo que más está afectando a los entrevistados es la realización del Trabajo de Fin de Grado, ya que es la respuesta que más se repite con diferencia, exactamente siete veces de 12 entrevistas.

“El TFG porque me estresa, cuando ves que algo que quieres mejorar no lo consigues porque produce desesperación, cuando ves que la enfermera con la que estás no te hace caso porque me siento molesta e inútil.” (I)

“El desarrollo del TFG, el cual genera un estrés a lo largo del curso, por el hecho de no saber cómo desarrollarlo y todo el proceso que conlleva.” (D)

Otro factor que provoca daños emocionalmente a los alumnos son las experiencias vividas en determinados rotatorios, ya que en ocasiones las relaciones con los profesionales con quienes comparten el día a día no son buenas. Son dos los alumnos que hacen referencia sobre este aspecto.

“El estrés de tener que compaginar algunos momentos de este curso como tener que hacer el TFG, otros trabajos e ir a prácticas a diario. Además de algunos momentos que he pasado malos con alguna enfermera/supervisora al tener que ir a prácticas.” (H)

Los nuevos comienzos, lo desconocido, no saber hacer las cosas y cometer fallos son factores a tener en cuenta como causantes del estrés y miedos en los sujetos que se estudian. Dos de los entrevistados señalan el mundo laboral como factor que les produce miedo.

“El inicio en una nueva unidad, por la incertidumbre de las cosas nuevas. Al igual que el acabar la carrera, por la misma razón.” (K)

“Cuando fallo muchas veces haciendo algo o cuando no sé hacerlo.” (L)

Dos personas describen “impedimentos” por parte de la Escuela causantes de emociones negativas. Y, por último, se describe el sufrimiento del paciente como factor que genera daños en uno de los entrevistados.

“El sufrimiento de los pacientes, el TFG.” (G)

“Siendo sinceros y aprovechando el anonimato... la presión por parte de la escuela de enfermería en algunos de los aspectos, muchas veces a mi parecer absurdos, y el abuso también por parte de algunas enfermeras que se creen en el derecho de poder “someter” o tratar con superioridad por el hecho de ser alumno, aunque he de reconocer que gracias a Dios no son muchas así.” (C)

5. Balance de las emociones provocadas por la actividad académica que tienen un peso mayor para los alumnos.

Respecto al balance que cada uno de los entrevistados hace sobre las emociones que han ido experimentando durante el último curso, la gran mayoría de los encuestados dan más valor a las emociones positivas, a pesar de encontrar factores negativos que les hayan generado ciertos momentos de incertidumbre, desánimo y pesimismo.

“Las emociones positivas por el hecho de que, aunque haya emociones negativas, siempre podemos aprender de ellas.” (D)

“Las positivas sin duda.” (G)

“He tenido más emociones negativas que positivas, pero las positivas generadas en estos últimos meses de prácticas tienen más peso, aunque no son mayores en número.” (K)

Dentro de los doce alumnos participantes, dos de ellos tienen una visión más pesimista. Describen este balance como un acúmulo de factores que les conlleva a una mayor afección por parte de las emociones negativas.

“Hoy en día negativas, debido a la tensión del TFG y el peso de las prácticas.” (B)

“En mí tienen un peso mayor las emociones negativas, desgraciadamente.” (C)

6. Efecto que producen las emociones consecuentes de la carrera académica en la vida personal de los alumnos.

Una vez que se valoran las emociones que más presión ejercen en los sujetos, se busca conocer si estas emociones producidas por el entorno académico afectan a su vida personal y a las relaciones con familiares y amigos.

El resultado obtenido de esta pregunta muestra que dos de los entrevistados no consideran que las emociones les hayan afectado en sus relaciones personales.

“Sinceramente no, en ese sentido siempre he sabido separar y no se han visto afectadas mis relaciones personales ni familiares por nada de esto.” (C)

“No, no creo que me hayan afectado a mi vida personal las emociones de este último curso.” (K)

Cuatro de los alumnos expresan que las experiencias que han ido viviendo a lo largo de curso les ha influido positivamente en sus vidas.

“De manera positiva, estoy muy feliz generalmente.” (F)

“Yo creo que positivamente, porque mi familia me pregunta más cosas sobre su salud, confían más en mí. (L)

Mientras, dos de los sujetos cree que sus emociones a causa de la vida académica sí les ha influido de manera desfavorable en su vida personal y en las relaciones interpersonales.

“Me han afectado en el sentido de los horarios y el cansancio que producen, la cantidad de horas sumadas al transporte produce que a las 5 de la tarde no puedas hacer apenas cosas.” (A)

“Sinceramente, cada día más, puesto que cada día que pasa estoy más estresada.” (B)

También se encuentran cuatro respuestas, en las que estos entrevistados afirman que las experiencias vividas por su situación académica les ha incidido tanto de manera positiva como negativa en su vida diaria y en la relación con su entorno.

“En cierta medida de ambas maneras: hay veces en el que el estrés me afecta en el día a día con familiares y amigos y mi humor se encuentra más decaído. Hay algún día que igual no salgo porque decido centrarme en la realización del TFG. También influyen aquellas emociones positivas que me ayudan a sentirme realizada, me aportan una nueva perspectiva de afrontar y analizar las cosas en mi ámbito cercano. Además, ayuda en mi desarrollo como persona y futura profesional.” (D)

“Por supuesto, desde el inicio de las prácticas me siento más madura, comprensiva y empática con la gente de mi alrededor. También es cierto que la falta de tiempo me ha podido alejar de algunas personas.” (E)

“Es posible que sí, porque cuando tienes un día malo o que algo no sale como quieres acabas más cansada, triste y de peor humor. En cambio, cuando tienes un día muy bueno así se refleja en mí.” (I)

7. Percepción por parte de los alumnos de su capacidad para afrontar sus propias emociones.

Acerca de si los sujetos entrevistados se ven capaces de gestionar los sentimientos producidos por sus prácticas clínicas, se obtienen respuestas positivas por parte de todos los entrevistados. Es decir, no hay ninguno que considere que no es capaz de gestionar sus emociones. Aunque existen dos personas que consideran que a pesar de que gestionan sus emociones, en ocasiones es una tarea complicada por las situaciones que se viven.

“Si porque no me lo suelo llevar a casa, pero es cierto que a veces es difícil ya que se viven situaciones muy estresantes y traumáticas.” (G)

“Sí, creo que lo llevo de una forma muy optimista y no me anclo en las cosas negativas que suceden. aunque es difícil.” (L)

Cuatro de los entrevistados explican que, desde su perspectiva, esta capacidad para enfrentarse a sus propios sentimientos es una cuestión de aprendizaje y maduración, que se va labrando con las experiencias que se viven. Algunos lo expresan directamente diciendo que después del tiempo se aprende, mientras que otros se comparan al iniciar las prácticas y ven su progreso en esta habilidad.

“En el sentido de gestionar las emociones que me generan las prácticas (subrayo prácticas) cada día las gestiono mejor, según veo más cosas y conozco más situaciones.” (B)

“Sí, porque el objetivo es enfocarme principal y exclusivamente en el cuidado de los pacientes. El resto en ese momento no tiene importancia. En el curso anterior lo veía con más dificultad porque para mí todo era nuevo, nuevas experiencias que nunca he vivido y no sabes cómo reaccionar, lo que genera bastante ansiedad. Aprendes a poner en práctica todo lo aprendido en la escuela.” (D)

“Sí, al iniciar las prácticas fue mucho más difícil, pero en este tiempo estoy mucho mejor, más desenvuelta y gestiono mejor las emociones.” (E)

“En la mayoría. Creo que después del año y medio de prácticas aprendes más o menos a gestionar las emociones.” (I)

8. Técnicas de afrontamiento para la gestión de las emociones.

En la siguiente cuestión, se trata de ver si los entrevistados utilizan técnicas de afrontamiento de las emociones y encontrar cuáles son estas estrategias

Cuatro de los 12 entrevistados dicen no tener ninguna técnica, pero de estos, dos añaden en la misma respuesta al menos una estrategia y los otros dos contestan únicamente que no tienen ninguna técnica, sin dar más explicaciones. En las 8 respuestas restantes, se aprecian 7 métodos diferentes. En algunas de las respuestas es apreciable más de dos técnicas de afrontamiento.

Se confirma que la respuesta que más veces se repite respecto a las demás es el apoyo en los amigos o seres queridos. Esta estrategia de afrontamiento de las emociones negativas se repite en seis ocasiones, es decir, la mitad de las

respuestas centran su atención en las personas que les rodea como una ayuda para afrontar sus sentimientos.

“Desconectar con mis amigos, hacer cosas que me gustan...” (G)

“Intentar no pensar mucho en lo negativo porque, aunque sea solo una cosa tiende a fastidiarte el día, aunque todo lo demás haya salido bien. Pasar más tiempo con las personas con las que estás a gusto e incluso hablar de aquello negativo si le das vueltas de más” (I)

Respecto a la opción de salir a despejarse, se encuentra tres veces repetida entre las doce respuestas.

“Respirar hondo y salir a pasear. Eso aclara mis ideas.” (B)

“Sí, trato de olvidar pasando unos días fuera de Palencia y vuelvo con ganas de hacer cosas y aprovechar el tiempo.” (F)

También aparece en tres ocasiones el recurso de dejar que se les pase por sí solo, sin darle importancia o dejando pasar el tiempo.

“Simplemente intento que me sean indiferentes, dejo que se me pase solo, con el propio tiempo.” (E)

“Intento no pensar en ello y ponerme a hacer cualquier otra cosa.” (L)

Dos veces se encuentra en las respuestas, la búsqueda del lado positivo, o el intento de focalizar la atención en las cosas positivas.

“Intento ver “el vaso medio lleno” por así decirlo, quedarme con todo lo bueno cuando pienso que todo va mal y apoyarme en los amigos saliendo para evadirme un poco de todo.” (H)

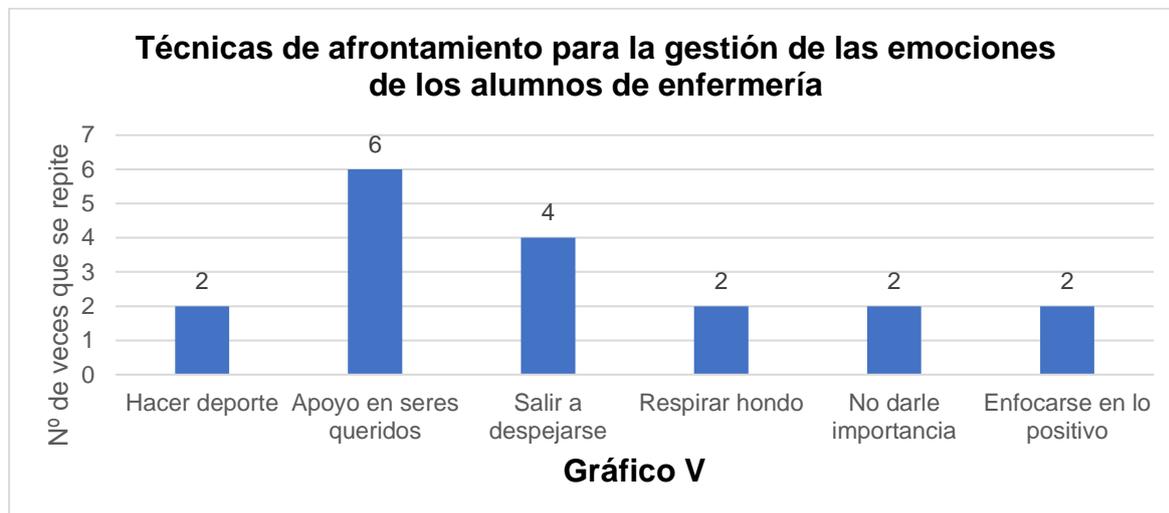
Otros se apoyan en el deporte, en medios de entretenimiento como jugar a videojuegos, escuchar música o hacer cosas que les gusten.

“Respirar hondo, quedar con mis amigos para contarles mis problemas, ir al gimnasio produce muy buen efecto relajante, jugar a videojuegos o ver alguna serie.” (A)

“No tengo ninguna técnica, como mucho distraerme con el deporte o mis amigas si me siento mal o preocupada por algo.” (K)

En dos respuestas distintas se encuentra literalmente la expresión “*respirar hondo*” que se puede interpretar como un método para no perder la calma y así relajarse.

A continuación, se muestra por medio de un gráfico, las técnicas que se utilizan por los sujetos y el número de veces que se repite en las respuestas.



9. Importancia de las emociones del profesional de enfermería y los alumnos del Grado de Enfermería.

En la penúltima pregunta de la encuesta, se cuestiona a los alumnos si desde su perspectiva consideran importante las emociones en el ámbito de la enfermería. Se observa que todos los sujetos consideran importante las emociones y el manejo de estas dentro de la profesión de enfermería, debido a las situaciones a las que se deben hacer frente, muchas veces bastante difíciles de gestionar.

De las doce respuestas obtenidas, cuatro de ellas se centran en las emociones específicas de los alumnos, y una de ellas hace hincapié en tener en consideración la situación de los alumnos.

“Se debería tener más en consideración la situación del alumnado en prácticas a mi parecer.” (A)

“Es muy relevante, puesto que siendo el futuro y a punto de empezar nuestra carrera laboral deberíamos aprender a manejarlas cuanto antes.” (B)

“Sí, porque hay muchas personas que sus problemas en este ámbito los llevan a coger miedos y falta de seguridad en sí mismos que arrastran toda su vida laboral.” (C)

El resto engloban la importancia de las emociones no solo en los alumnos o la enfermería, y explican por qué consideran importante la inteligencia emocional.

“Sí, es muy importante saber llevar bien las emociones para poder aguantar lo que venga.” (F)

“Sí, considero que la salud emocional es importantísima, y más aún en una profesión como enfermería, ya que en el trato con las personas se trasmite lo que sientes, por lo que, si te encuentras mal no solo lo vas a estar tú, sino que lo reflejas en los pacientes con los que tratas.” (J)

“Sí, la enfermería es una profesión en la que estamos continuamente en contacto con otras personas, a la mayoría de estas, hay que animarlas y preocuparse lo que considero muy difícil si tienes falta de salud mental o muchas emociones negativas.” (L)

10. Impartir seminarios que permitan hacer frente a las situaciones que el alumnado pueda encontrarse en sus prácticas clínicas.

Para finalizar, se les hace una pregunta a los alumnos sobre si les gustaría recibir seminarios con técnicas para afrontar las emociones y las posibles situaciones que se viven en la práctica. Ninguno de los entrevistados se opone a la idea de que se impartan cursos para aprender a dirigir los sentimientos. Existe una mayoría que expresa literalmente que sí le gustaría recibir técnicas y apoyo en este asunto, incluso hay quien expresa que es una tarea pendiente en la formación.

“Sin duda, desde la escuela nos han dado muchos seminarios absurdos, pero ninguno sobre cómo afrontar el duelo, estrés o con situaciones difíciles (como un paciente violento, etc)” (B)

“Sí, estaría bien saber cómo afrontar ciertas situaciones como el duelo, situaciones de urgencia u el trato con las unidades y los pacientes porque a veces la gente no sabe cómo gestionarlo y le acaba afectando a su vida diaria.” (H)

“Sí, creo que no nos preparan en la escuela para tener un buen afrontamiento de nuestras emociones, creo que cada uno intenta buscar sus métodos para llevarlo y que alguno no son nada efectivos.” (L)

A su vez también hay respuestas en las que, aunque lo consideran importante, opinan que se puede aprender por uno mismo sin necesidad de formación previa. Así lo plasman por escrito alguno de ellos:

“Creo que sería interesante tener una formación con respecto al control de las emociones porque en un momento malo si te acuerdas de alguna técnica para estar mejor estás más adelantada que otras personas y puede ser de gran ayuda.

También es cierto que creo que si no te dan esa formación la acabas aprendiendo por ti misma en la mayoría de los casos.” (I)

Discusión

La última etapa de la carrera universitaria de Enfermería es un proceso en el cual se generan muchas emociones y puede que incluso muchos de los sentimientos que se producen sean contrariados. Por una parte, se encuentra la emoción por terminar, la ilusión de obtener un título que ha costado un esfuerzo obtener, las ganas por descansar de estudiar y comenzar a trabajar. Por otra parte, estas sensaciones pueden ir acompañadas de emociones negativas como la ansiedad, estrés, agobio, miedo a lo desconocido o a enfrentarse con las gestiones administrativas que conlleva el inicio en la vida laboral.

Teniendo en cuenta el proceso de finalizar una carrera universitaria, este trabajo en concreto se centra en el análisis de las emociones y todo lo que acarrea este proceso en la vida para los alumnos del Grado en Enfermería. De forma similar, quedó demostrado en el estudio que se realizó con los estudiantes de Enfermería de la Universidad Europea de Madrid, que manifiesta una implicación mayor de las emociones debido a las prácticas clínicas, y considera el contexto del último curso en el que se aplicarán todos los conocimientos adquiridos durante los cuatro años de formación ²².

En los resultados del presente estudio donde el rango de edad de la muestra comprende de 21 a 26 años -la mayoría mujeres de 21 años- se manifiesta que a mayor edad de los sujetos las respuestas son más positivas y se muestra un afrontamiento de las emociones más eficaz. Esto puede deberse a que al tener más edad han tenido más posibilidades de vivir experiencias que desarrollen estas habilidades. En el estudio de la percepción del estrés de los estudiantes de enfermería en la Universidad de Jaén coincide con estos resultados, y llega a la conclusión de que existe mayor grado de estrés entre las mujeres y cuanto menor es la edad ²³.

Uno de los objetivos de este estudio es conocer las emociones que aparecen en el alumnado del último curso. Más allá de las emociones concretas que manifiestan los encuestados, llama la atención la referencia a emociones contrapuestas ante una misma circunstancia como es la finalización del Grado y la salida al mundo laboral; mostrando ansiedad, ilusión, incertidumbre y alegría al mismo tiempo. Tras la realización de la triangulación, en dos de los sujetos, el grado de estrés que se

percibe tras las palabras no es el mismo que el percibido en el cara a cara. Esto puede deberse a que al ser dos momentos diferentes en que se realiza la entrevista y el cara a cara (no más de diez días espaciados), los sujetos hayan sido capaces de gestionar ese sentimiento de agobio en cierta medida o se haya incrementado más aún. Ya que dentro de las emociones hay muchos factores que influyen, inclusive hormonalmente puede verse afectada la actitud de la persona. Indistintamente, la percepción de una actitud de otro es una cuestión subjetiva en la cual el propio entrevistador puede estar equivocado respecto a lo que el encuestado siente en realidad ¹³. Las emociones que se describen en este estudio son acordes al contexto, y entendibles si nos posicionamos en el lugar del alumno próximo a iniciar una de las etapas más importantes de su vida y en el cual se le está exigiendo una serie de aptitudes y actitudes para llegar a esa meta.

Para conocer y comprender las emociones de los alumnos participantes en el estudio, hace falta conocer qué factores son los desencadenantes de estos sentimientos. Las experiencias vividas en el hospital son para los estudiantes el factor positivo que más veces se repite, así son múltiples las respuestas en las que textualmente los alumnos dicen que las experiencias que viven en las prácticas “*son fantásticas*”.

De forma similar en el estudio sobre las emociones y sentimientos durante las prácticas clínicas de estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad Pontificia Bolivariana en 2010 llegan a la conclusión de que las prácticas generan bienestar en los estudiantes de enfermería. Esto puede deberse a que las emociones que más experimentan los estudiantes en este contexto sean la alegría, felicidad, la simpatía o el amor ²⁴.

Dentro de los factores que pueden generar emociones positivas, llama la atención favorablemente la respuesta de un alumno que expresa en primer lugar “*el agradecimiento de los pacientes*”, ya que el motivo central de esta profesión son los pacientes y su bienestar, y que todo trabajo bien hecho recibe su recompensa.

El futuro laboral es uno de los aspectos que se pueden encontrar tanto como factor positivo como negativo en las respuestas dadas. Por un lado, genera ilusión y por otro produce en los encuestados una sensación de miedo a lo desconocido o incertidumbre por no saber qué se van a encontrar. En este aspecto se coincide con

el estudio "*Perfil emocional de los estudiantes en prácticas clínicas*", en el que se hace alusión al factor de "*lo desconocido*" como causante de incertidumbre, miedo y estrés ²⁵.

Las autoras del mismo estudio ponen de manifiesto que la adaptación al lugar de prácticas, o las relaciones con los profesionales que les guían en su aprendizaje, son otro de los factores negativos para los mismos generándoles estrés ²⁵. Coincide esta afirmación con las respuestas obtenidas en las encuestas de este trabajo, cuando algunos de los alumnos entrevistados hacen referencia a sus malas experiencias con los profesionales de sus prácticas clínicas.

También en el estudio anteriormente referido, se investiga sobre cómo se sienten los alumnos de valorados en sus prácticas clínicas y evalúan a sus tutores ²⁵. Esto podría resultar interesante tenerlo en cuenta para ponerlo en práctica en las escuelas de enfermería, si realmente se quiere tener en consideración las emociones del alumnado. La buena relación con el personal que enseña es un factor bastante delicado ya que, si esta no es buena, es perjudicial tanto para su estado de ánimo durante todo el periodo de prácticas, como para su aprendizaje y nota final.

Otro de los factores que les genera emociones negativas a los estudiantes que han participado en este estudio fue el sentimiento de fallar, o el de no saber resolver los problemas que se les presentan. Esta situación no sólo se manifiesta en los alumnos de la muestra, sino que también se evidencia en el artículo sobre la percepción del estrés de los alumnos en las prácticas clínicas, realizado en la Universidad de Jaén que tenían estas sensaciones y por consiguiente, este factor como causante de emociones negativas ²³.

Significativamente, uno de los factores negativos que más se debe tener en cuenta en este estudio es la realización del TFG. Los sujetos entrevistados se pueden decir que están "*de los nervios*" con este trabajo, debido a que muchos no saben cómo hacerlo, la fecha de entrega está cerca y genera una carga a mayores del resto de las actividades que tienen que realizar. La aparición reiterada de esta respuesta permite comprobar que los sujetos le dan mucha importancia al "examen" del que van a ser evaluados y que decidirá por última vez, si son enfermeros. Una investigación sobre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería de Arequipa hace referencia a la "proximidad de los

exámenes finales” como evento estresante para los alumnos; esto se puede traducir en el actual estudio con los sentimientos que produce la proximidad de la entrega del Trabajo de Fin de Grado que para los alumnos de la Escuela de Enfermería de Palencia es su examen final ²⁶.

En este estudio se puede decir que el resultado es bastante positivo, ya que los alumnos mayoritariamente se quedan con las buenas experiencias vividas a pesar de estar en un momento crítico y de tener emociones negativas. Por lo que se puede llegar a decir que los sujetos de este estudio son emocionalmente inteligentes y hacen un buen uso de sus habilidades.

Sobre los resultados obtenidos en este trabajo a la pregunta de si los entrevistados sienten que las emociones generadas a lo largo del curso les afectan en la vida personal, existen sujetos que expresan que no les ha afectado, otros que consideran que sí les ha influido en sus relaciones, mientras que otros consideran que sus emociones les han producido tanto efectos positivos como negativos en su vida cotidiana. Como explica el estudio *“El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas”*, las emociones forman parte de la persona y condicionan sus relaciones interpersonales, así aquellos que *“emocionalmente inteligentes”* tendrán unas relaciones más enriquecedoras debido a tener la habilidad de percibir y comprender las emociones de los demás ²⁷.

Respecto a la misma cuestión de los resultados obtenidos en el cuestionario, solo dos sujetos consideran no verse afectados por las emociones generadas en su vida académica. Igualmente se obtienen resultados similares en el estudio de *“La inteligencia emocional durante las prácticas clínicas de alumnos de enfermería”*, en el cual solo dos alumnos expresan que las situaciones vividas en las prácticas clínicas no les afectan de manera personal aunque se acuerden de algunas de ellas, mientras que una de las alumnas de ese estudio dice que es capaz de dejar los sentimientos experimentados en el hospital y no trasladarlos al plano persona como ocurre con una de las respuestas del cuestionario de este estudio ²⁸.

Siguiendo el orden de los resultados, a los entrevistados se les pregunta acerca de si se consideran capaces de afrontar sus emociones. Llama la atención que cuatro sujetos hablen de esta habilidad como un proceso de aprendizaje y se afirma que la gestión de las emociones es más efectiva después de las experiencias a las que se

han expuesto durante el periodo de las prácticas clínicas. En un estudio efectuado en la Universidad de Jaén, se concluye que la percepción de estrés de los alumnos de enfermería por no saber gestionar sus emociones es mayor en el primer curso de prácticas clínicas que en el segundo ²³. Es decir, se corrobora que la inteligencia emocional es un componente que conlleva un proceso de aprendizaje.

Otro de los objetivos del estudio presente es conocer las técnicas que utilizan los alumnos para gestionar sus emociones. Es curioso como los resultados obtenidos de esta respuesta es en varios que no tienen “ninguna técnica” para afrontar sus emociones, a lo que a continuación ellos mismos hacen referencia de algunas técnicas. De modo que los entrevistados no reconocen las técnicas de afrontamiento, pero en realidad sí hacen uso de ellas, ya que sino no serían capaces de hacer una buena gestión de sus emociones y se verían afectadas sus vidas personales indirectamente. Por lo que esto es un signo de falta de conocimiento sobre sus propias emociones, y en resumidas cuentas sus propias capacidades dentro de la inteligencia emocional.

Una de las técnicas que se puede identificar en los resultados del estudio, es el no darle importancia a las emociones que les puedan afectar. Este resultado se encuentra también en el estudio anteriormente citado sobre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería, en el que clasifica el “*desentendimiento*” como estrategia de afrontamiento del estrés en los alumnos de la Universidad de Arequipa ²⁶. Otra de las estrategias que se citan en el mismo es el “*enfocar y liberar de emociones*” que se puede traducir a la técnica encontrada en este trabajo de enfocarse en lo positivo.

Además, gracias a las preguntas 5, 6, 7 y 8 del cuestionario de este trabajo se comprueban ciertas discordancias, ya que la mayoría hace un balance positivo de las emociones vividas y dice ser capaz de manejar sus emociones, pero no consideran que tengan ninguna técnica para ello.

Para finalizar con el análisis de los resultados, se agrupan las dos últimas preguntas de la encuesta. En estas se plantea si para los alumnos, es importante la gestión de las emociones dentro de la profesión en la que se están formando y, si además de esto, les gustaría recibir formación para poder aprender a tratar las emociones dentro del ámbito sanitario. Ante estas dos preguntas, se obtiene que todos ellos

consideran que la emociones son importantes dentro de la profesión de la enfermería, exponen las razones por las que lo son, verificando la importancia de la inteligencia emocional dentro de la enfermería, al igual que se muestra en los estudios anteriormente citados. Y además de considerarlo importante, todos ellos responden que sí les gustaría recibir seminarios que les permita aprender a enfrentarse a situaciones difíciles o a manejar sus emociones.

De modo que, en la última cuestión, al preguntarles si les gustaría recibir cursos para afrontar las emociones, realizada con la intención de comprobar si realmente los sujetos necesitan un apoyo extra sobre técnicas de gestión de las emociones, se muestra que sí es una asignatura pendiente en la formación que han recibido por parte de la Escuela y sienten que es un conocimiento deficiente de su formación. Se manifiesta en el estudio que lleva por título “*¿Se puede enseñar la competencia emocional en la educación superior?*” que sería beneficioso para los estudiantes que se impartiese en las aulas la competencia emocional, porque el clima que en estas acontece es el indicado para la optimización de la gestión emocional y además contribuye al rendimiento académico ²⁹. Además, este compara la educación actual con la educación universitaria antigua basada en conocimientos y temas específicos; llega a la conclusión de que la evolución es favorable, pero admite que no es suficiente, y refiere la necesidad de seguir mejorando en el ámbito académico para conseguir un modelo que permita la adquisición de competencias y conocimientos emocionales.

De modo que, de acuerdo con el artículo “*Emotions in Everyday Life*” ³⁰, a pesar de las investigaciones durante décadas sobre este ámbito, se sigue teniendo un gran desconocimiento de las emociones experimentadas en el día a día.

Conclusiones

Con la realización del presente estudio se llega a la conclusión de que los alumnos de enfermería de la Escuela Universitaria de Palencia al finalizar sus estudios se encuentran con emociones dispares y sentimientos encontrados. Por un lado, es un momento de entusiasmo, ilusión y alegría por llegar al final de una etapa. Pero a su vez este fin genera en ellos sentimientos de cansancio emocional, tristeza por el apego a la universidad y compañeros, miedo e incertidumbre ante el futuro próximo, y una presión por los requisitos necesarios para finalizar oficialmente sus estudios que les genera estrés y agobio.

A pesar de estas sensaciones, al hacer el balance de lo que domina esta etapa, los alumnos se quedan con el lado positivo de todas las experiencias vividas y se sienten, en parte, gratificados por el crecimiento personal que este proceso ha supuesto para ellos. Tras sus respuestas se puede generalizar que los alumnos de enfermería se muestran con cierta capacidad para hacerle frente a las emociones producidas por sus vivencias en el hospital y en la universidad, para impedir que estas emociones interfieran en sus relaciones interpersonales y evitar una afectación grave de su salud emocional.

Aunque los resultados generales sean a *grosso modo* positivos, los sujetos de dicho estudio consideran que la educación de las emociones en su preparación es escasa, y se comprueba debido a su desconocimiento en algún aspecto como las técnicas de afrontamiento del estrés o ante aquellos que dicen verse afectados por sus emociones.

Por tanto, es necesario implicarse más en educar las emociones dentro de una profesión en la que se presentan multitud de sensaciones por las situaciones complicadas a las que se enfrentan; y así conseguir que los alumnos que salgan de la Escuela tengan un nivel alto de inteligencia emocional que les permitirá ser profesionales con la virtud de detectar las emociones de las personas y empatizar con ellas, además de tener un mayor rendimiento académico y desarrollo personal más óptimo que aquellos que no gozan de estas habilidades.

Bibliografía

1. SALE R. emoción [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. 2019 [acceso 20 febrero 2019]. Disponible en: <https://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>
2. Sedeño García A M. Las emociones como componente de la racionalidad humana [Tesis doctoral]. La Laguna: Universidades de Salamanca, A Coruña, La Laguna, Santiago de Compostela, Valencia, Valladolid y Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC); 2016.
3. Vivas M, Gallego D y González B. Educar las emociones. 2ª Edición 2007. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A.; 2006.
4. Camps V. El gobierno de las emociones. Barcelona, España: Heder editorial S. L.; 2011.
5. Goleman D. La práctica de la inteligencia emocional. 3ª edición. Mora F, González Raga D, coordinador. Barcelona, España: Editorial Kairós. S.A.; 1998.
6. Bisquerra R. La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. [internet] Barcelona: Rafael Bisquerra. 2018 [acceso 20 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
7. Fernández-Berrocal P, Extremera N. La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. Rev Interuniversitaria de Formación del Profesorado [internet] 2009 [acceso 23 febrero 2019]. Facultad de Psicología, Campus de Teatinos, Málaga; 66 (23,3), 85-108. Disponible en: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf

8. Rueda Sánchez G. Las emociones en la práctica enfermera [Tesis doctoral]. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2013.
9. Cheung T, SF Yip P. Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Hong Kong Nurses: A Cross-sectional Study. Int J Environ Research and Public Health [internet] 2015 [acceso 11 marzo 2019]; 12 (9): 11072-11100. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586662/>
10. Bernal Guerrero A. La construcción de la identidad personal como proyecto de educación moral: supuestos teóricos y delimitación de competencias. Teoría de la educación y pedagogía social [internet] 2004 [acceso 20 febrero 2019];15, págs.129-160. Disponible en: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51325/3033-9009-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Liébana Presa C. Salud emocional en estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia de Castilla y León [Tesis doctoral]. Córdoba, España: Universidad de Córdoba; 2011.
12. Flores González E, Seguel Palma F, Godoy Pozo J, Barría Pailaquilén R M. Experiencia de la formación profesional de estudiantes de enfermería de una universidad chilena bajo un modelo conceptual propio. Rev Cubana de Enfermería [internet] 2018 [acceso 28 marzo 2019]; 34 (4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2372/403>
13. Uriarte S, Ponceb G y Bernalc M. Vivencias cotidianas en espacios clínicos del estudiante de enfermería. Enfermería Universitaria [internet] 2016 [acceso 28 marzo 2019]. 13(3): págs171-177. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n3/1665-7063-eu-13-03-00171.pdf>

14. Anza Aguirrezabala I, López Santiago A, González Valverde F M, Ruiz Merino G, García García T, Valverde Iniesta JJ et al. Metodología de la investigación y práctica clínica basada en la evidencia. Programa transversal y complementario del residente (PTCR). Murcia (Comunidad Autónoma) Consejería de Sanidad: Quaderna Editorial; 2013.
15. Hanzeliková Pogrányivá A, Noriega Matanza C. Introducción a la investigación sociosanitaria: diseño de estudios cualitativos características generales y conceptos básicos de la investigación cualitativa (1.ª parte). Enfermería en cardiología: rev científica e informativa de la AEEC [internet] 2016 [consultado el 20 abril 2019]; N° 67: pag. 50- 57. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6282040>
16. Fernández-Lasquetty B. Introducción a la investigación en Enfermería. Madrid: Difusión Avances de Enfermería; 2013.
17. Katayama Omura RJ. Introducción a la investigación cualitativa. Lima, Perú: Fondo Editorial de la UIGV; 2014.
18. Vanegas CB. La investigación cualitativa: un importante abordaje del conocimiento para enfermería. Revista Colombiana de Enfermería, 201; Volumen (6): págs. 128-142.
19. Arias Valencia MM. La triangulación metodológica, sus principios, alcances y limitaciones. Investigación y educación en enfermería [internet] 2017 [acceso 20 abril 2019]. 2000 (18): págs. 13-26. N.º 1. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/revista/6933/V/18>
20. Davies K. Formulating the Evidence Based Practice Question: A Review of the Frameworks. EBLIP [Internet]. 24 junio 2011 [acceso 26 abril 2019]; 6(2):75-0. Disponible en: <https://journals.library.ualberta.ca/eblip/index.php/EBLIP/article/view/9741>

21. Martínez Díaz JD, Ortega Chacón VM, Ronda FJ. El diseño de preguntas clínicas en la práctica basada en la evidencia. Modelos de formulación. Enfermería global [internet] 2016 [acceso 26 abril 2019].43 (15): págs. 431-438. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n43/revision3.pdf>
22. Rodríguez García M, Ruiz López M, González Sanz P, Fernández Trinidad M, De Blas Gómez I. Reflexiones de estudiantes en el final de su formación [internet]. Madrid: Universidad Europea de Madrid; 2012. Disponible en: <https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/1803>
23. López Medina I M^a, Sánchez Criado V. Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Enferm Clínica [Revista Electrónica] 2005 [acceso 28 marzo 2019]; 15 (6): 307-313. Disponible en URL: <http://www.elsevier.es/es/revistas/enfermeria-clinica-35/percepcion-estresestudiantes-enfermeria-las-practicas-clinicas-13082986-originales-2005>
24. Escobar Muñoz MP, González Mazuelo EM. Emociones y sentimientos durante las prácticas clínicas en el área de cuidado, de los estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad Pontificia Bolivariana. [Trabajo para la obtención de la maestría] Medellín: Universidad de Manizales;2010.
25. Sanjuán Quiles A, Ferrer Hernández M^a E. Perfil emocional de los estudiantes en prácticas clínicas. Acción tutorial en enfermería para apoyo, formación, desarrollo y control de las emociones. Investigación y Educación en Enfermería [internet] 2008 [acceso 20 abril 2019]; Colombia: Universidad de Antioquia; vol. 26(2), pp. 226-235. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072008000200005&script=sci_abstract&tlng=es

26. Ticona Benavente S, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. *Enferm. glob.* [Internet] 2010 [acceso 20 abril 2019]. (19): 18. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200007&lng=es&nrm=iso
27. Extremera N. y Fernández-Berrocal P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*[internet] 2004 [acceso 23 febrero 2019]; 6 (2), pág. 1-17. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v6n2/v6n2a5.pdf>
28. Siles-González J, Noreña-Peña A, Solano-Ruiz C. La inteligencia emocional durante las prácticas clínicas de alumnos de enfermería: un enfoque desde la antropología educativa aplicada a las prácticas clínicas [Internet]. 2017 [acceso 18 mayo 2019] 11(2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000200008&lng=es&nrm=iso
29. Gilar-Corbí R, Pozo-Rico T, Sánchez B, Castejón JL. ¿Se puede enseñar la competencia emocional en la educación superior? Un estudio experimental aleatorizado de un programa de entrenamiento de inteligencia emocional utilizando un enfoque multimetodológico. *Frente Psychol.* [internet] 2018 [acceso 23 febrero 2019]; 9: 1039. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6030676/>
30. Trampe D, Quoidbach J, Taquet M. Emotions in Everyday Life. *PloS One* [internet] 2015 [acceso 18 mayo 2019]; 10(12): 15. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4689475/pdf/pone.0145450.pdf>

Anexos

Anexo I: Solicitud de datos. Entrevista.



Diputación de Palencia



Universidad de Valladolid

Escuela de Enfermería de Palencia "Dr. Dacio Crespo"

Este cuestionario está destinado a los alumnos del último curso del Grado de Enfermería en la Escuela Universitaria de Enfermería de Palencia "Dr. Dacio Crespo". El motivo de este es la realización del Trabajo de Fin de Grado que desarrolla la alumna Beatriz Rodríguez Rodríguez, del mismo curso.

La participación en este estudio es voluntaria y libre, al igual que la contestación a las diferentes preguntas que se formulan a continuación. Los datos que se obtengan y se muestren serán confidenciales y anónimos.

El fin es conocer las emociones generadas durante el último periodo de carrera en los entrevistados, la manera en que estos gestionan las mismas (en caso de que se consideren capaces de gestionarlas) y el impacto de la inteligencia emocional en el ámbito de la enfermería desde la perspectiva de los alumnos.

Por último, se realizará una exposición de las vivencias de los entrevistados con la intención de revelar de manera cercana a las emociones de la persona, el proceso por el que están pasando, y así ponerse en la piel del alumno.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Indique su sexo y su edad.

2. ¿Cómo se siente usted emocionalmente en este punto de su carrera académica, a pocos meses de finalizar sus estudios?

3. Cuáles serían para usted, los factores que más emociones positivas le generan o han generado, en este último curso académico.

4. Y qué factores le provocan o han provocado más emociones negativas, en este último curso académico.

5. En este instante, si pusiera en una balanza las emociones positivas y las negativas, generadas por su actividad académica. ¿Cuál tendría un peso mayor?

6. ¿Siente que las emociones generadas en este último curso le han afectado en su vida personal, con sus amigos o su familia? De manera positiva o negativa, especifique.

7. ¿Considera que es capaz de gestionar las emociones que le provocan sus prácticas de enfermería de manera adecuada? ¿Por qué?

8. ¿Tiene alguna técnica en concreto para hacerle frente a sus emociones negativas? En caso de ser afirmativo, conteste cuál y el modo en que la emplea en su vida.

9. Según su criterio, ¿le parece importante tener en consideración las emociones del profesional de enfermería y de los futuros enfermeros?

10. Para finalizar. ¿Le gustaría que, en las escuelas de formación a personal sanitario, se impartieran seminarios o cursos que ayudasen a afrontar las emociones de cara a su práctica clínica?