

Healthy Mind: La app de Inteligencia Emocional en el personal de enfermería



Memoria Final

TRABAJO DE FINAL DE GRADO

Directora: Meritxell Puyané Oliva

Curso 2021-2022

4º de Enfermería

Marina Batlle Patuel mbatllep@edu.tecnocampus.cat

Cristina Garcia Castañer cgarciac@edu.tecnocampus.cat

Agradecimientos

A través de estas líneas quisiéramos agradecer a todas las personas que nos han acompañado durante el desarrollo de este proyecto demostrándonos su apoyo incondicional.

En especial, nuestra familia, que siempre ha estado presente apoyándonos y brindándonos ánimos a lo largo de toda la carrera.

Finalmente, a nuestra directora de TFG Meritxell Puyané, por guiarnos en todo este proceso y resolver todas nuestras dudas.

RESUMEN

Introducción: Los profesionales de enfermería se encuentran cada vez más expuestos a altos niveles de estrés y sobrecarga laboral debido a las diferentes situaciones complejas que se le presentan durante el desempeño de la profesión. Por este motivo, es necesario proporcionar una serie de estrategias de afrontamiento eficaces y fomentar la inteligencia emocional en este colectivo.

Objetivos: Llevar un seguimiento de la salud mental de los profesionales de enfermería, detectar los factores que desencadenan el estrés laboral y facilitar herramientas útiles ante situaciones complejas.

Metodología: Trabajo de desarrollo profesional, centrado en la creación de una aplicación móvil destinada al personal de enfermería de Cataluña.

Resultados: Diversos estudios muestran que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el personal de enfermería. El desarrollo de la inteligencia emocional favorece el adecuado desempeño laboral, la alta satisfacción en el trabajo, el bienestar emocional, y disminuye los niveles de estrés laboral y la aparición de alteraciones psicológicas.

Conclusiones: La salud mental de los profesionales de enfermería se ha visto últimamente afectada, mostrando una alta prevalencia del síndrome de *burnout*. Por ello, cabe la necesidad de impartir formación en inteligencia emocional a los profesionales, permitiéndoles desarrollar ciertas habilidades para combatir diversas situaciones complejas.

Palabras clave: Profesionales de enfermería, estrés, estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional, bienestar emocional, salud mental.

ABSTRACT

Introduction: Nursing professionals are increasingly exposed to high levels of stress and work overload due to the different complex situations that arise during the performance of the profession. For this reason, it is necessary to provide a series of effective coping strategies and promote emotional intelligence in this group.

Objectives: To monitor the mental health of nursing professionals, detect the factors that trigger work-related stress and provide useful tools to deal with complex situations.

Methodology: Professional development work, focused on the creation of a mobile application aimed at nursing staff in Catalonia.

Results: Several studies show that there is a significant relationship between emotional intelligence and nursing staff. The development of emotional intelligence favours adequate job performance, high job satisfaction, emotional well-being, and decreases levels of work-related stress and the appearance of psychological alterations.

Conclusions: The mental health of nursing professionals has recently been affected by a high prevalence of burnout syndrome. Therefore, there is a need to provide training in emotional intelligence to professionals, enabling them to develop certain skills to combat various complex situations.

Key words: Nursing professionals, stress, coping strategies, emotional intelligence, emotional well-being, mental health.

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
Introducción	6
Objetivos	9
Método	9
4.1. Población diana	12
4.2. Desarrollo de la propuesta	13
4.3. Presupuesto	29
4.4. Seguridad y privacidad	31
4.5. Evaluación	32
4.6. Publicidad y marketing	33
4.7. Cronograma	34
Conclusiones y recomendaciones de praxis futuras	35
Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación	36
Anexos	38
Bibliografía	41

1. Introducción

A pesar de que en la actualidad se habla cada vez más del término “Inteligencia emocional”, todavía existe un alto desconocimiento sobre el tema. En este trabajo se pretende dar relevancia a este término definido en 1990 por dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer. No obstante, fue Daniel Goleman quien lo popularizó en 1995 con la publicación de su libro *Inteligencia Emocional*. [\[1,2\]](#)

La Inteligencia emocional (IE) es definida como: “La habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar las emociones; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. [\[3\]](#)

Contar con una óptima inteligencia emocional requiere una serie de habilidades imprescindibles, como son: el autocontrol, la empatía, la asertividad, el entusiasmo, la automotivación, entre otras. Todas ellas, permiten obtener una mayor capacidad en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, potenciando las relaciones interpersonales y, contribuyendo al mismo tiempo, en alcanzar un mayor rendimiento laboral. [\[4\]](#)

Es de vital importancia que para cuidar a otras personas, los profesionales de enfermería desarrollen dichas competencias emocionales, puesto que ello les permitirá tomar conciencia de las propias emociones, así como comprender mejor las de los demás, adoptando una actitud empática y social. Además, cabe mencionar que la educación emocional en la profesión enfermera es considerada un reto tanto en la formación inicial como en la formación continua. [\[4\]](#)

Por otra parte, se conoce que el personal de enfermería es un colectivo sumamente expuesto a factores estresantes en el ámbito laboral. Esto es debido a las diferentes situaciones complejas que se le presentan durante el desempeño de la profesión, como, por ejemplo, durante la atención de pacientes que se encuentran en la etapa final de la vida. En esos momentos se deben proporcionar cuidados adaptados a la cultura, respetando las creencias religiosas, así como ofrecer apoyo emocional y establecer una relación interpersonal, acompañando al paciente y familiares durante el proceso de duelo.

Como consecuencia, existe una afectación en el cumplimiento del mismo profesional en la realización de tareas, produciendo una disminución de la calidad del desempeño laboral y viéndose comprometida la propia salud de los pacientes. ^[5]

Se ha demostrado que ante situaciones estresantes existe un incremento de la aparición de efectos adversos o no deseados, como son: errores en la administración de medicación, redacción de informes mal elaborados, problemas para relacionarse con el equipo multidisciplinar, etc. Además, se ve afectado el trato hacia los pacientes, lo que conlleva una insatisfacción por parte de estos, produciendo así, una disminución en la calidad de los servicios brindados. ^[6]

En los últimos años se han presenciado escenarios impactantes como, por ejemplo, la pandemia de Covid-19, la cual ha originado un gran impacto psicológico en todo el personal sanitario. En consecuencia, se ha producido un incremento del síndrome de desgaste profesional, también conocido como “*burnout*”, especialmente en el personal de enfermería.

Tal y como se ha podido apreciar en diferentes estudios, existe un incremento significativo de desgaste profesional en el personal de enfermería a raíz de la pandemia. Esta ha producido una serie de consecuencias físicas, conductuales, pero sobre todo, emocionales. Entre las manifestaciones emocionales que se presentan de manera más frecuente en el personal de enfermería a causa de la pandemia se incluyen las siguientes: ansiedad, irritabilidad, frustración, culpabilidad, temor, entre otras. Un claro ejemplo lo encontramos en un estudio realizado en 2021 por el equipo de Enfermería del Servicio de Neumología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, en el cual se observó un aumento progresivo de desgaste profesional y ansiedad en el personal sanitario. ^[7]

En relación con lo anterior, en una encuesta efectuada por el consejo General de enfermería (CGE) para determinar el impacto de la pandemia entre el personal de enfermería, los resultados revelaron que, de 19.300 profesionales, un 84,7 % señala que ha visto afectada su salud mental; un 33% reconoce haber sufrido depresión; un 58,6% confirma haber padecido insomnio y un 67,5% ha experimentado episodios graves de ansiedad. Esta situación y muchas otras más, han causado una serie de consecuencias irreparables y han llevado a los profesionales al extremo. ^[8]

Por todo lo comentado, se evidencia que la salud del personal de enfermería se ve comprometida frente al estrés prolongado y constante, conduciendo a una organización ineficiente, alta rotación de personal y baja satisfacción laboral. Es por este motivo que se considera necesario proporcionar diferentes recursos y estrategias eficaces, dado que ello les permitiría alcanzar unos niveles de éxito óptimos. [\[9\]](#)

Pese a que en España se dispone de diferentes programas de inteligencia emocional y existe una amplia investigación sobre ello, cabe destacar la necesidad de seguir investigando sobre este concepto y desarrollar nuevas propuestas formativas. Como ya mencionaba Goleman [\[10\]](#), a pesar de la implementación e interés hacia la alfabetización emocional y la existencia de cursos y programas, se debe hacer más accesible al personal sanitario, proporcionándoles más contenidos prácticos.

Por otro lado, se ha revisado un estudio experimental realizado en Australia, en el cual participaron diversos profesionales de enfermería tras recibir una formación en inteligencia emocional mediante talleres de corta duración y un recordatorio de seguimiento individualizado enviado por SMS. Los resultados afirman un aumento en inteligencia emocional respecto a los niveles iniciales, por lo que se evidencia la posibilidad de poder aplicar herramientas e intervenciones útiles para el personal de enfermería en un ambiente real. [\[11\]](#)

Por este hecho, este proyecto nace de la necesidad de implementar una mayor formación teórica y práctica sobre inteligencia emocional al personal de enfermería y permitir que todos aquellos profesionales que así lo requieran, puedan contar con ello. Esto supondría una serie de ventajas tanto para la mejora en la atención sanitaria impartida a los/as usuarios/as, como para la salud de los propios profesionales. [\[10\]](#)

Con respecto a los últimos años, se ha experimentado un progreso significativo gracias a los grandes avances tecnológicos y el uso de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC), las cuales actualmente están al alcance de prácticamente toda la población. Su constante desarrollo ha aportado múltiples beneficios en el ámbito de la salud, lo cual supone un aspecto muy importante en la asistencia sanitaria. Además, cabe mencionar que no solo ha favorecido a los/as usuarios/as, sino también a los propios profesionales, ofreciéndoles una formación continua. [\[12\]](#)

Teniendo en cuenta los aspectos comentados anteriormente, se plantea crear una aplicación móvil con el propósito de desarrollar la inteligencia emocional en el personal de enfermería. En ella se proporcionará soporte, ayuda y diferentes recursos necesarios para mejorar tanto la calidad como la satisfacción laboral de los profesionales. [\[13\]](#)

En la actualidad, ya se dispone de diferentes aplicaciones para trabajar la inteligencia emocional, las cuales ayudan a los/as usuarios/as a comprender cómo funcionan sus propias emociones y a cómo poder afrontarlas. Sin embargo, se ha detectado la falta de aplicaciones dirigidas específicamente al personal de enfermería, por lo que cabe destacar la necesidad de elaborar una aplicación exclusivamente para este colectivo. [\[14\]](#)

2. Objetivos

Objetivo general:

- Diseñar una aplicación móvil para el abordaje de la inteligencia emocional en el personal de enfermería de Cataluña.

Objetivos específicos:

- Adquirir habilidades personales y emocionales en el personal de enfermería.
- Facilitar estrategias de afrontamiento eficaces ante situaciones estresantes en el personal de enfermería.
- Crear una comunidad virtual de soporte emocional para el personal de enfermería.
- Realizar un seguimiento sobre la salud mental del personal de enfermería.

3. Método

Para llevar a cabo los objetivos planteados, se ha realizado un trabajo de desarrollo profesional creando una aplicación móvil dirigida a los profesionales de enfermería de Cataluña.

La aplicación "*Healthy Mind*" tiene como objetivo proporcionar al personal de enfermería un mayor soporte emocional a través de una formación teórica y práctica en aquellas habilidades indispensables para ejercer la profesión correctamente.

Esta consistirá en una aplicación visual, dinámica e interactiva, a través de la cual se pretende fomentar la inteligencia emocional en el personal de enfermería de una manera más amena e introduciendo a su vez, las nuevas tecnologías (TICs).

Lo que diferencia esta aplicación de las demás es que esta ofrecerá un seguimiento por parte de un profesional, en este caso, una enfermera especializada en salud mental, la cual invertirá 15 horas semanales. Además, esta dispondrá de un amplio contenido teórico y práctico sobre inteligencia emocional que se impartirá a través de juegos, vídeos, recomendaciones, retos que se pueden encontrar en el día a día, un foro y chat privado donde podrán comunicarse tanto con la enfermera como con el resto de usuarios/as.

Para proceder a la elaboración de este proyecto, se han contemplado las diferentes etapas necesarias para el desarrollo de una aplicación móvil y los puntos claves a tener en cuenta en cada una de ellas.

A continuación, se detallan las diferentes fases de desarrollo de la aplicación:

- **Fase 1. Planificación:**

La planificación es el primer paso que se debe llevar a cabo para el desarrollo de la aplicación. En esta se elabora un cronograma con las diferentes fases del proyecto, se identifica el problema que se pretende solucionar y las diferentes funciones que ofrecerá a los/as usuarios/as. En este caso, el problema que se ha detectado es el desgaste emocional en el personal de enfermería y la falta de recursos y estrategias de afrontamiento eficaces frente al estrés laboral.

Por último, se plantean los objetivos a alcanzar y se tienen en cuenta varios aspectos importantes, como, por ejemplo: contactar con las empresas de software para conseguir el soporte técnico, elaborar un presupuesto, escoger el lenguaje de programación a utilizar y las plataformas para las que se lanzará, etc.

- **Fase 2. Diseño:**

Una vez seleccionada la idea a desarrollar y las diferentes funcionalidades y características de la app, se procede a la creación del diseño. Esta es la parte más visual del desarrollo y es donde se define el contenido y las interacciones de la app acorde a la experiencia del usuario/a.

A través de diferentes plataformas (Canva y Apphive) se realiza el diseño de las distintas pantallas, se selecciona el color y se crea el logo y el nombre de la app. El color escogido que representará la app es el color salmón, considerado un color positivo y clasificado como un color cálido que representa el amor y la bondad.

- **Fase 3. Desarrollo**

Esta es la parte técnica del desarrollo y se lleva a cabo junto a la aplicación del diseño. En dicha fase se crea la estructura básica de la aplicación, se añaden las diferentes funcionalidades y se activa el funcionamiento de los menús, botones, etc. Además, se tiene en cuenta en todo momento la experiencia del usuario/a y la usabilidad de la aplicación.

- **Fase 4. Pruebas o test**

Como en todo proyecto, se realiza una serie de pruebas o test con el fin de asegurar la calidad de la plataforma, ya que ello nos permite detectar cualquier error de programación o diseño. Además, se llevan a cabo pruebas con los/as usuarios/as para tener una visión real de las necesidades de la aplicación.

- **Fase 5. Mejoras y publicación**

Antes de su lanzamiento, se concreta una reunión con el Consejo de Colegios de Enfermeras y Enfermeros de Cataluña (CCIC) para presentar el proyecto con el soporte de una presentación Powerpoint.

Tras la aprobación del CCIC y la realización de todas las pruebas necesarias para verificar que el funcionamiento de la aplicación es correcto, se procede a la publicación de la app en las tiendas de apps (Play Store y App Store).

Una vez publicada la app, se llevará a cabo un control y seguimiento de esta para identificar los posibles errores y corregirlos, a la vez que se solucionarán los diferentes problemas que puedan surgir.

A pesar de que este proyecto finaliza con la fase de publicación (Fase 5), cabe mencionar que posteriormente se llevaría a cabo la **fase de mantenimiento** a largo plazo. Esta fase tiene la finalidad de que, tras el lanzamiento de la aplicación, continúe siendo productiva y se mantenga activa a largo plazo. ^[15]

Cronograma del desarrollo de la aplicación:

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Fase 1	■	■	■	■																
Fase 2					■	■	■	■												
Fase 3							■	■	■	■	■	■								
Fase 4													■	■	■	■				
Fase 5																	■	■	■	■

4.1. Población diana

La aplicación móvil va destinada a todos los profesionales de enfermería de las diferentes provincias de Cataluña (Barcelona, Gerona, Lérida y Tarragona) y se dará a conocer a través del Consejo de Colegios de Enfermeras y Enfermeros de Cataluña (CCIC).

El CCIC está formado por los diferentes colegios territoriales de enfermería de Cataluña y se trata de una corporación de derecho público que tiene como finalidad representar y defender la profesión enfermera dentro del ámbito territorial catalán. ^[16]

Estimación de la población: En el año 2020 se sumaron un total de 57.802 titulados/as en Enfermería en toda Cataluña, dato que nos permite estimar una cantidad aproximada de la población a la cual nos dirigiremos.

Titulados en enfermería y protésicos dentales colegiados. 2020					
Provincias					
	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona	Cataluña
Titulados en enfermería	46.524	4.520	2.480	4.278	57.802

[17]

Esta aplicación va dirigida a todos los profesionales de enfermería, ya que podrá ser utilizada tanto por enfermeros/as principiantes que se incorporan al mundo laboral, como enfermeros/as expertos/as. Además, el hecho de que cada año se sumen nuevos/as enfermeros/as al mercado laboral, garantizará una continuidad de la aplicación.

Por otra parte, la app no se centrará en una sola especialidad de la profesión enfermera, sino que podrán acceder todos los profesionales de las diferentes especialidades y servicios, siendo igual de útil en su práctica diaria. Por ejemplo, tanto un profesional de Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), como un profesional de un Centro de Atención Primaria (CAP), tendrán la oportunidad de acceder y realizar los diferentes módulos proporcionados dentro de la aplicación.

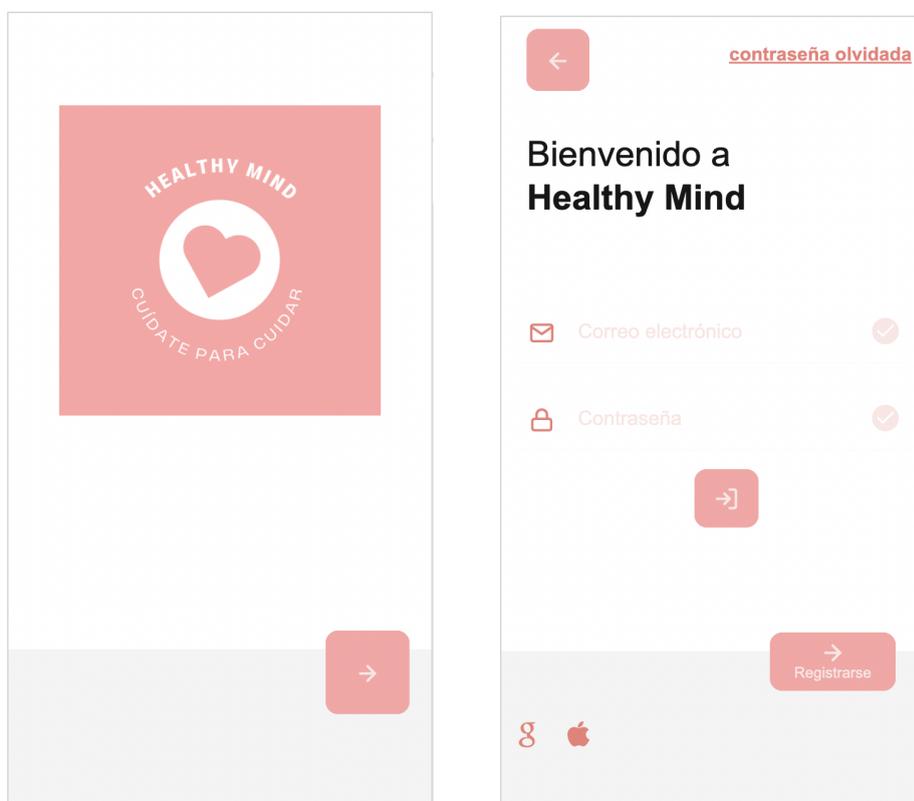
En cuanto a la elaboración de la aplicación, es llevada a cabo en el aula de emprendimiento ubicada en el Tecnocampus Mataró - Maresme, donde se cuenta con los servicios de la Pre-Incubadora. Esta consiste en un programa gratuito de acompañamiento de proyectos de Emprendimiento universitario que tiene como objetivo ofrecer un espacio de trabajo en un entorno empresarial donde poder desarrollar el proyecto y proporcionar un seguimiento personalizado. [18]

4.2. Desarrollo de la propuesta

Healthy Mind es una aplicación educativa que pretende formar a los profesionales de enfermería de forma eficiente y divertida. Esta consiste en una app nativa, ya que está desarrollada para dos tipos de sistemas operativos determinados: iOS y Android. Por otra parte, se puede utilizar tanto en teléfonos móviles como tablets, y se encuentra disponible en diversos idiomas: catalán, español, inglés y francés.

Descargar la app de entrada será absolutamente gratuito, y, tras haber superado el primer año y haber verificado su funcionamiento, se planteará cobrar un importe anual a quienes la descarguen.

Una vez descargada la aplicación, los/as usuarios/as deberán **crearse una cuenta** añadiendo un correo electrónico, un nombre de usuario y una contraseña. En caso de que ya dispongan de una cuenta, podrán **acceder a la aplicación** introduciendo su correo electrónico y contraseña.



Tras iniciar sesión, los/as usuarios/as podrán **completar su perfil** escogiendo un nombre de usuario, una imagen de perfil y anotar sus gustos e intereses redactando una breve biografía sobre ellos.



Para alcanzar los objetivos planteados en este proyecto, dentro de la misma app se encuentra la categoría “**módulos**” donde se permitirá trabajar la inteligencia emocional en cada uno de ellos.



Los módulos que se encuentran actualmente disponibles dentro de la app y que se trabajarán son los siguientes:

Módulo 1. Habilidades personales y emocionales

En primer lugar, teniendo en cuenta el objetivo de adquirir habilidades personales y emocionales en el personal de enfermería, se trabajarán aquellas habilidades que se consideran imprescindibles para ejercer la profesión.

En este módulo se trabajará cada una de las habilidades a través de diversos bloques específicos distribuidos en diferentes actividades y metodologías de aprendizaje. Además, los/as usuarios/as tendrán la oportunidad de escoger la habilidad que consideren más pertinente, ya que el orden será indiferente.

A modo introductorio, aparecerá una pantalla con emoticonos expresando diferentes estados de ánimo, dónde los usuarios podrán seleccionar con cuál se sienten más identificados en ese preciso momento. Seguidamente, se mostrarán las diferentes habilidades a trabajar en el actual módulo.



- Regulación emocional:

La regulación emocional es considerada como la capacidad para manejar las propias emociones de manera apropiada y ser capaz de controlar y disminuir las negativas. Es importante que los profesionales de enfermería cuenten con esta capacidad, ya que ello les aportará una gran cantidad de beneficios tanto en su vida personal como laboral.

Para que los/as usuarios/as adquieran dicha habilidad, primero se les facilitará una serie de estrategias sencillas de regulación emocional para que puedan incorporar en su día a día. Seguidamente, se proporcionarán diferentes preguntas de opción múltiple sobre, por ejemplo: cómo afrontar una situación compleja, cómo expresar y gestionar las emociones negativas en un momento determinado, qué acciones son las más eficaces para reaccionar adecuadamente, entre otras.

De todas las opciones de respuesta, los/as usuarios/as deberán marcar la que consideren más adecuada, pudiendo ver finalmente la opción correcta y la información complementaria sobre ello.

Esta actividad permitirá a los profesionales conocer las estrategias de las cuales disponen y utilizan actualmente para controlar sus emociones ante situaciones complejas, y si estas son adecuadas o no. Además, les ofrecerá la oportunidad de aprender nuevas estrategias de regulación emocional que puedan servirles de gran ayuda en cualquier momento de su vida.

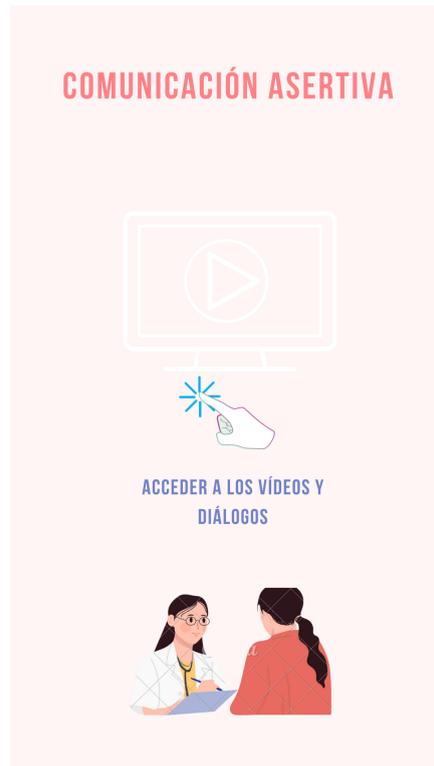


- Comunicación asertiva:

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar mensajes, opiniones, actitudes y emociones de manera respetuosa, sin ofender ni perjudicar al interlocutor. Dicha habilidad es esencial para relacionarse con los demás, ya que favorece la comunicación eficaz entre individuos.

Para trabajar la asertividad, se expondrá a través de vídeos y diálogos una serie de situaciones que pueden presentarse con mayor frecuencia en el día a día, donde los usuarios deberán observar el

tipo de comunicación utilizada. Lo que se espera de esta actividad es que los usuarios analicen estas situaciones y hagan uso del pensamiento crítico, reflexionando sobre si existe asertividad o no y motivándolos a debatir sobre ello en un espacio habilitado para compartir sus respuestas y comentarios.



- Empatía:

“El personal de enfermería debe ser capaz de percibir y entender los sentimientos y emociones de sus pacientes, de tal manera que puedan comprender en profundidad su situación”. Dicha frase fue expresada por Diego Ayuso, secretario general del Consejo General de Enfermería, la cual manifiesta que la relación empática entre enfermero y paciente influye en todo el proceso de cura. ^[19]

Para fomentar la empatía, se trabajará a través de diferentes juegos interactivos que se encontrarán dentro de la misma aplicación. Al tratarse de una actividad colectiva, el requisito para trabajar esta habilidad será disponer de un mínimo de 2 usuarios/as conectados al mismo tiempo y que tengan interés en participar.

Esta habilidad se trabajará inicialmente con el juego llamado “Uno emocional”, siendo su funcionamiento similar al del clásico juego «Uno». A diferencia del juego popular, este consiste en que en cada una de las 7 cartas de las que dispondrá cada participante, se incluirán diferentes situaciones complejas con múltiples actuaciones. Durante su turno, cada participante leerá la situación planteada y deberá escoger una de las tres opciones de respuesta en función de cómo actuaría. En caso de seleccionar la respuesta correcta, el jugador podrá deshacerse de esa carta. [\[20\]](#)

A continuación se mostrará un ejemplo de una de las situaciones que podrán aparecer en las cartas:

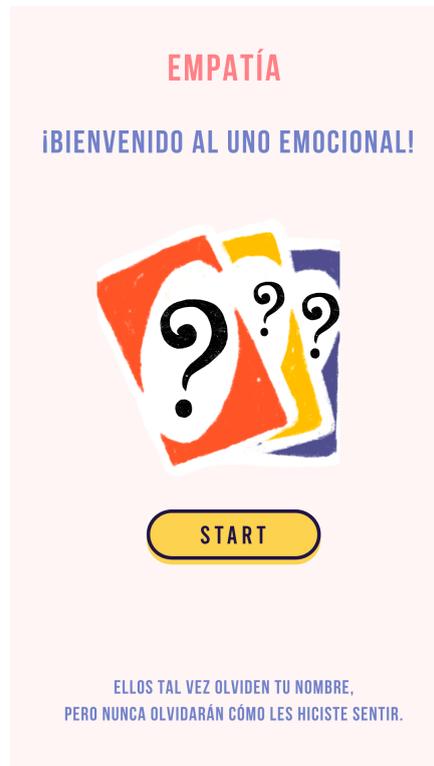
Te encuentras en una planta de pediatría, acude el familiar de un paciente muy alterado y te expresa que la enfermera que estaba atendiendo a su hijo le ha faltado el respeto verbalmente, por lo que no quiere que trate más a su hijo. ¿Cómo actuarías frente a esta situación?

- a) Invitar a la compañera a que se retire y ocuparte tú del paciente para evitar más conflictos.
- b) Escuchar únicamente la versión de la compañera, restándole importancia a lo sucedido e ignorar la petición del familiar.
- c) Dejar que la compañera se explique y, a la vez, ofrecerle también la oportunidad al familiar. Seguidamente, intentar gestionar el problema y, en caso de no conseguir llegar a un acuerdo una vez escuchadas las dos versiones y haber intentado encontrar una solución, avisar a supervisión.

Una vez respondida, el resto de participantes deberá debatir la respuesta del compañero, demostrando una visión empática sobre ello, permitiendo así, trabajar la habilidad de una manera más interactiva.

No obstante, este juego educativo permitirá trabajar tanto la asertividad como la empatía. Por ejemplo, en la situación planteada anteriormente, se pretende dar importancia a escuchar a los demás, siendo capaz de ponerse en su lugar y entender sus acciones sin juzgar a nadie, a la vez que se utiliza una comunicación asertiva. Además, se trata de un juego competitivo, en el que gana el que acierte más respuestas y se quede antes sin cartas. Por lo que, al tener como objetivo ganar, aumentará la motivación de los participantes y se estimulará el esfuerzo y el deseo de superación individual.

Por último, al ser un juego que requiere de un mínimo de dos jugadores, se favorecerá la socialización entre los participantes, estimulando así el trabajo en equipo.



- Automotivación:

Para potenciar la automotivación, se proporcionarán diferentes *podcasts* sobre automotivación personal. Esto consiste en una serie de archivos de audio que podrán ser descargados en cualquier dispositivo móvil y los usuarios podrán escucharlos siempre que lo deseen.

Los podcasts han tomado gran relevancia y han aportado una serie de beneficios en la actualidad. Con ellos se permite optimizar el tiempo, mantener la mente ocupada, promover el aprendizaje continuo, mejorar las habilidades mentales y favorecer la inspiración.

Además, en este módulo se animará a los usuarios a compartir fotografías o frases motivadoras, tanto inventadas por ellos mismos como publicadas por escritores famosos, que les resulten interesantes y útiles para su día a día.

Finalmente, una vez superadas las diferentes habilidades trabajadas en este módulo, los participantes obtendrán un diploma. De esta manera, se reconocerán los conocimientos adquiridos, motivándolos así a seguir utilizando la aplicación.



Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

Debido a las numerosas situaciones estresantes a las que se enfrentan diariamente los profesionales de enfermería en el ámbito laboral, consideramos imprescindible proporcionar ciertas estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes y así evitar consecuencias negativas por estrés crónico.

[\[21\]](#)

Este módulo dispondrá de una serie de talleres y programas específicos para el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas mediante simulación clínica, técnicas de relajación y sesiones grupales.



Primero de todo, se llevarán a cabo programas de entrenamiento basados en técnicas de role playing y se pondrán en marcha a través de la simulación clínica de las situaciones que generan mayor estrés en la práctica clínica enfermera. Para ello, se habilitará un espacio en alguna de las instituciones de cada provincia y, a través de este módulo, se proporcionará a los profesionales toda la información necesaria y un calendario con las diferentes fechas para que puedan apuntarse de manera voluntaria.

El role playing o juego de roles es una técnica enfocada en la enseñanza que consiste en una aplicación práctica, donde los participantes se transforman en actores poniéndose en la piel de los demás e interpretarán un papel de una situación real previamente planteada. El objetivo principal de esta técnica es que los usuarios/as puedan intercambiarse los papeles conociendo así las diferentes perspectivas del problema. Estas representaciones permitirán desarrollar aptitudes como la empatía, la resolución de problemas o la capacidad de adaptación.

La técnica de role playing se ha ido aplicando en diferentes ámbitos, como por ejemplo, en el de la enseñanza. Esta supone una herramienta de aprendizaje activo que posibilita a los alumnos asimilar los conceptos de una manera más práctica y amena. Además, es una técnica que aumenta la

motivación y el interés por los alumnos. Por este motivo, resulta interesante incorporar esta técnica en la aplicación, a pesar de que para llevarla a cabo será necesaria la presencialidad. [\[22\]](#)

Al tratarse de una actividad presencial dirigida a un gran número de personas, se establecerá un máximo de participantes por día y se realizarán varias sesiones en diferentes fechas y horarios. Cabe mencionar que para llevar a cabo esta actividad, se contará con varios profesionales de las diferentes provincias e instituciones.

SEPTIEMBRE

SESIONES ROLE PLAYING

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06 BARCELONA 16:00 h	07	08	09 BARCELONA 11:00 h	10	11
12 GERONA 11:00h	13	14	15 GERONA 17:00 h	16	17	18
19	20 LÉRIDA 10:00 h	21 LÉRIDA 16:00 h	22	23	24	25
26 TARRAGONA 11:00 h	27	28	29 TARRAGONA 18:00 h	30		

Por otra parte, la técnica de relajación que ha demostrado más eficacia y la más utilizada es la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Esta técnica es utilizada como método reductor de los altos niveles de estrés y tensión muscular que provienen de la fatiga laboral. Por lo que con su utilización, se pretende lograr un mejor rendimiento y desempeño laboral. Para que los usuarios puedan adquirir dicha técnica, se proporcionarán diferentes vídeos explicativos que podrán visualizar tantas veces como sean necesarias. [\[23\]](#)

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Finalmente, se realizarán sesiones grupales impartidas de manera telemática, donde se animará a los/as usuarios/as a compartir sus experiencias en el ámbito laboral, preguntar dudas, reflexionar y proporcionar información al resto de profesionales. Gracias a ello, los trabajadores aprenderán a afrontar y gestionar ciertas situaciones a través de las vivencias de sus propios compañeros. [151](#)

Para realizar esta actividad, igual que en la anterior, se establecerá un máximo de participantes por sesión, y para que todos los participantes que estén interesados cuenten con la oportunidad de participar, se concretarán diferentes fechas y horarios.

DICIEMBRE

SESIONES GRUPALES

L	M	X	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06 16:00 h	07	08	09 11:00 h	10	11
12 09:00h	13	14	15 15:00 h	16	17	18
19	20	21 11:00 h	22	23 09:00 h	24	25
26	27 11:00 h	28	29 18:00 h	30		



Join Zoom Meeting:
<https://tecnocampus-cat.zoom.us/j/86267873572?pwd=cDA3aityWTFrV2VldlUyWDZC>

Módulo 3. Foro de profesionales

Dentro de la misma aplicación, se creará una comunidad virtual donde se permitirá a los usuarios estar en continuo contacto con el resto. Con ello, se pretende que los profesionales puedan darse soporte los unos a los otros y poner en práctica todo lo aprendido.

En este módulo, dispondrán de un foro privado donde podrán intercambiar ideas sobre temas de interés, compartir sus conocimientos y recibir soporte por parte de sus compañeros siempre que lo requieran. Además, los usuarios podrán publicar información, leer y responder a los mensajes de sus compañeros.

Con esta comunidad virtual se procura que los profesionales se sientan acompañados en todo momento y tengan la oportunidad de conocer a otras personas. Por otra parte, los usuarios contarán con la posibilidad de visualizar su evolución dentro de la app.

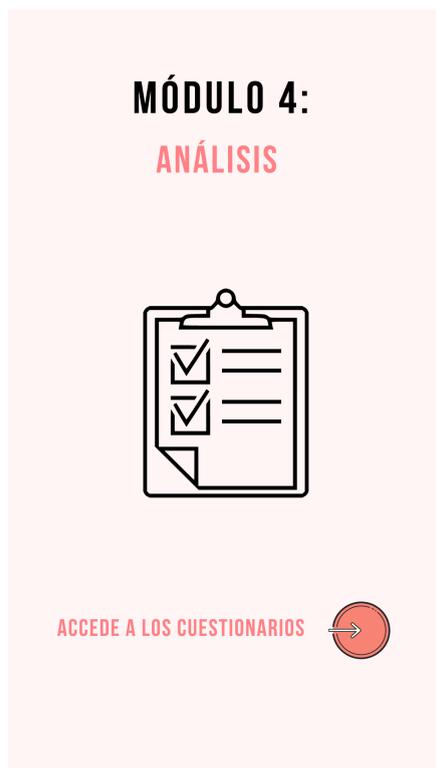


Módulo 4. Análisis

En este último módulo, se pretende recoger información y llevar un control de manera más precisa sobre la salud mental del personal de enfermería. Esto se llevará a cabo mediante cuestionarios autoadministrados y voluntarios que se proporcionarán a los profesionales a través de la aplicación. Estos cuestionarios están pensados para que puedan realizarse de manera periódica y así tener una continuidad de la salud de los profesionales.

En primer lugar, se elaborará un cuestionario donde se analizarán variables sociodemográficas y laborales, como son: la profesión, los años de antigüedad en la profesión y en el servicio, opinión sobre posible traslado a otros servicios, turno y jornada laboral, tipo de contrato y diversas preguntas personales (edad, sexo, hijos, estado civil, etc.). Seguidamente, se utilizará la escala *Maslach burnout inventory (MBI)* desarrollada por Maslach y Jackson, que consiste en un cuestionario que evalúa el “síndrome de *burnout*” o desgaste ocupacional. [\[24\]](#) (Anexo 1)

También, se utilizará el «Listado de comprobación de síntomas» (*Symptom Checklist-90-R, SCL-90-R*) utilizado como un instrumento de cuantificación sintomática que permite evaluar una gran variedad de síntomas psicológicos y psicopatológicos. [\[25\]](#)



Una vez realizados estos cuestionarios, se valorarán los resultados y, en caso de que existan niveles alterados, la enfermera se pondrá en contacto con aquellos profesionales cuya salud se haya visto afectada. Con ello, lo que se pretende es identificar el problema y poder revertir la situación lo antes posible.

A pesar de que sean estos los módulos disponibles actualmente, cabe destacar que se irán actualizando los contenidos para evitar que la aplicación pierda interés por los usuarios y quede obsoleta.

4.3. Presupuesto

Para elaborar el presupuesto se han tenido en cuenta los siguientes ítems para el desarrollo de la app consultados previamente en una página web dedicada a crear presupuestos de aplicaciones:

- **Plataformas donde se encontrará disponible:** Se encontrará disponible en las plataformas Google Play y App Store, por lo que se podrá acceder tanto con un teléfono Android como iPhone.
- **Dispositivos por los que se podrá acceder:** Se podrá acceder desde cualquier teléfono móvil o tablet.
- **Creación de un perfil:** Los/as usuarios/as podrán crear un perfil donde anotar sus gustos y preferencias, seleccionar una imagen, consultar sus logros, etc.
- **Diseño personalizado:** Esta app cuenta con un diseño personalizado.
- **El acceso al registro de la app:** Los/as usuarios/as podrán acceder a la aplicación a través de su correo electrónico.
- **Aplicación de pago:** El CCIC asumirá los costes iniciales de la app y, una vez superado el primer año, se planteará cobrar un importe anual a los/as usuarios/as que la utilicen.
- **Sistemas de valoración de la app, *feedback* sobre los servicios prestados:** Los/as usuario/as podrán realizar una valoración de la app y se podrá establecer un feedback entre usuario y creador.
- **Idiomas disponibles:** La app se encontrará disponible en múltiples idiomas: catalán, español, inglés, francés y alemán.
- **Registro:** La app será registrada tanto en Google Play como en App Store.
- **Sistema de chat o mensajería:** Los/as usuarios/as contarán con la oportunidad de poder enviar mensajes a través de un chat al resto de usuarios y una enfermera virtual, la cual estará disponible para cualquier duda o sugerencia.

- **Confidencialidad de datos:** Se seguirá la ley de confidencialidad de datos y se garantiza que a la información que se encuentre dentro de la app, únicamente podrá acceder el personal autorizado. [\[26\]](#)

Concepto	Importe total
Android + iOS	3.500,00 €
Teléfono móvil + tablet	1.500,00€
Creación de perfil	1.500,00 €
Diseño personalizado	1.500,00 €
Acceso y registro (correo electrónico)	1.250,00 €
Aplicación de pago	1.500,00 €
Sistemas de valoración	2.000,00 €
Idiomas (múltiples)	3.000,00 €
Registro en Google Play	22,25€
Registro en App Store	88,00 €
Sistema de chat o mensajería	1.500,00 €
Confidencialidad de datos	1.000,00 €
TOTAL	18.360,25 €

La aplicación contará con el soporte de diferentes profesionales, los cuales recibirán una retribución salarial distribuida en 12 mensualidades. A continuación, se mostrará cuáles serán los costes fijos (mensuales o anuales) de los trabajadores:

Recursos humanos

Concepto	Precio	Meses	Importe total
Enfermera virtual	1.200,00 €	12	14.400,00 €
Soporte informático	1.200,00 €	12	14.500,00 €
Comercial y marketing	1.200,00 €	12	14.500,00 €
TOTAL			43.400,00 €

TOTAL: 18.360,25 € + 43.400,00 € = **61.760 €**

4.4. Seguridad y privacidad

La aplicación tendrá en cuenta y respetará en todo momento tanto la seguridad como la privacidad de los datos personales de los/as usuarios/as y estará regulada por la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

Según el **Artículo 1. Objeto:** *“La presente Ley Orgánica tiene por objeto garantizar y proteger, en lo que concierne al tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente de su honor e intimidad personal y familiar.”*

[\[27\]](#)

Además, tal y como menciona el **Artículo 19** del Código deontológico de la Enfermería Española, todo profesional de enfermería tiene el deber de guardar en secreto toda la información sobre el paciente que haya llegado a su conocimiento en el ejercicio de su trabajo. [\[28\]](#)

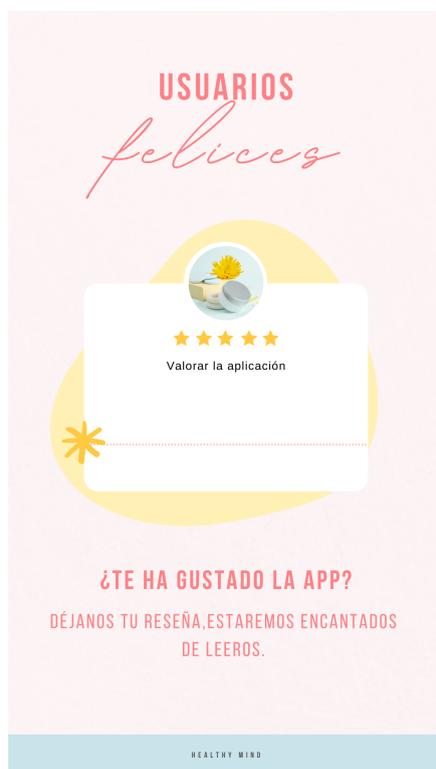
Por lo que, con la elaboración de la aplicación, se compromete a no divulgar ningún tipo de información de carácter confidencial de los/as usuarios/as, asegurando así la máxima privacidad y cumplir con el deber del secreto profesional.

4.5. Evaluación

En todo proyecto es necesario contar con un proceso de evaluación, en el cual se analizan los diferentes elementos que intervienen en él con la finalidad de identificar su viabilidad y eficacia. Este proceso nos ayudará a llevar un adecuado control y seguimiento que permita establecer una comparación para medir la evolución del proyecto y detectar las necesidades de los/as usuarios/as.

Para cumplir el proceso mencionado, una vez descargada la aplicación, se facilitará una encuesta donde los/as usuarios/as deberán responder una serie de preguntas con el objetivo de conocer los conocimientos iniciales sobre inteligencia emocional. Una vez superados los módulos trabajados, los profesionales deberán responder una encuesta final que permitirá evaluar la efectividad de la aplicación. Este registro permitirá comprobar si se han adquirido y aumentado los conocimientos y, en consecuencia, saber si la aplicación ha sido lo suficientemente efectiva.

Además, se les ofrecerá la opción de responder una encuesta de satisfacción totalmente anónima, que tiene como objetivo conocer el nivel de satisfacción de los/as usuarios/as, conocer sus necesidades y detectar oportunidades de mejora para la aplicación.



4.6. Publicidad y marketing

Como en todo proyecto empresarial, es fundamental contar con una adecuada publicidad y marketing. Actualmente existe una amplia diversidad de aplicaciones móviles disponibles, por lo que la competencia es un factor importante a tener en cuenta a la hora de lanzarla al mercado.

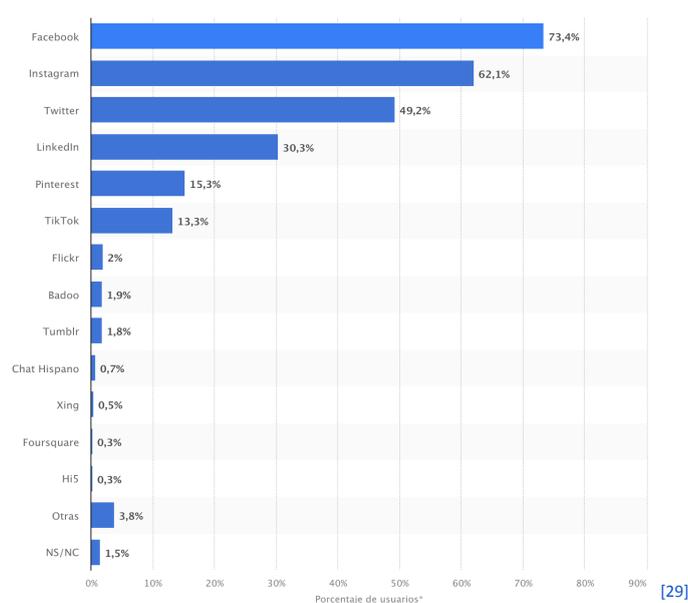
Una vez desarrollada la aplicación móvil, deberá ser promocionada y dada a conocer para llegar al público objetivo, en este caso, los profesionales de enfermería. Para hacerlo posible, se contará con las siguientes estrategias efectivas de marketing de aplicaciones móviles:

- Generar expectación en redes sociales:

Se utilizarán las cuentas de redes sociales para mostrar y dar a conocer la aplicación previamente a su lanzamiento.

Según un estudio realizado en 2020, muestran las estadísticas que en la actualidad Facebook es la red social más popular en España, con un 73,4% de usuarios mensuales, y seguidamente Instagram con un 62,1%. Esta última cada vez se ha vuelto más popular entre la población española y el número de usuarios no ha dejado de incrementar durante los dos últimos años. Con lo cual, se decide utilizar ambas redes sociales para publicitar la aplicación.

Redes sociales con mayor porcentaje de usuarios en España en 2020



- Crear vídeos de demostración:

Se mostrarán vídeos de demostración sobre la aplicación mediante capturas de pantalla y textos explicativos. En estos vídeos se expondrá en qué consiste la app, para quien va destinada y sus diversas funcionalidades.

- Elaborar trípticos informativos:

Los trípticos a día de hoy son una herramienta muy útil en el mundo publicitario, ya que tiene como objetivo divulgar información y dar a conocer un producto o servicio. En este caso se elaborará un tríptico a través del cual se informará en qué consiste la aplicación, qué es lo que ofrece, en qué plataformas estará disponible y en qué dispositivos se podrá utilizar. Estos folletos serán repartidos en las puertas de los hospitales y dentro de las mismas unidades y servicios. ^(Anexo 2)

4.7. Cronograma

Para la realización de este trabajo se ha desarrollado un plan de trabajo temporalizado:

Actividades	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Memoria de Seguimiento																												
Búsqueda bibliografica																												
Tutorías			14			12		24		15				15														
Introducción																												
Justificación																												
Determinación de los objetivos																												
Metodología																												
Entrega memoria de seguimineto																												
Memoria final																												
Modificación del TFG después de la memoria de seguimiento																												
Tutorías																												
Conclusión																												
Implicaciones potenciales en la practica profesional																												
Entrega memoria final																												
Defensa tribunal final																												

4. Conclusiones y recomendaciones de praxis futuras

Tal y como se ha podido comprobar, los profesionales de enfermería son quienes realizan un mayor acompañamiento del paciente, puesto que están presentes a lo largo de todo el proceso asistencial. Por este motivo, se muestra indispensable que los profesionales cuenten con una serie de habilidades sociales y emocionales para poder brindar unos cuidados de calidad.

El hecho de proporcionar a los profesionales una formación en inteligencia emocional, aporta múltiples beneficios que les permitirá alcanzar el éxito profesional. Además, ello influirá positivamente en la seguridad y la salud de los propios usuarios/as, viéndose reflejado en la atención sanitaria recibida. Por otra parte, se conoce que garantizar una comunicación efectiva es un elemento esencial en el cuidado, dado que los profesionales de enfermería deben ser capaces de construir lazos y ofrecer un clima de confianza y calidad.

En la actualidad, existe una amplia formación que capacita a los profesionales a realizar técnicas y cuidados específicos, no obstante, se ha detectado la escasa presencia de programas de formación en inteligencia emocional. En relación a ello, nosotras, como estudiantes y futuras enfermeras, consideramos imprescindible contar con una adecuada formación tanto teórica como práctica en dicha temática.

Desde el inicio de este trabajo teníamos claro que queríamos hacer algo interesante e innovador, a la vez de querer destacar la importancia de promover la salud y el bienestar emocional de los profesionales de enfermería. Por este motivo, decidimos emplear las nuevas tecnologías elaborando una aplicación para cuidar a los profesionales que se dedican a cuidar.

Cabe mencionar que durante la elaboración de este trabajo, se ha podido encontrar más información sobre inteligencia emocional relacionada a enfermería de la que esperábamos, lo cual nos ha sorprendido bastante. Este es un término que a nosotras nos empezó a llamar la atención durante el desarrollo de una asignatura nombrada gestión de las emociones. Esta nos facilitó una serie de conocimientos relevantes, así como diferentes estrategias de afrontamiento ante posibles escenarios durante la práctica clínica. No obstante, en el ámbito laboral, hemos observado que existe un déficit de conocimientos relacionados con dicho concepto por parte de los profesionales, por lo que nos ha llevado a pensar que no está lo suficientemente considerado.

Como consecuencia, hemos llegado a la conclusión de que sería necesario incorporar una mayor formación en inteligencia emocional tanto en el ámbito educativo de estudios superiores de Enfermería como en el ámbito laboral.

Finalmente, podemos decir que estamos satisfechas con el resultado obtenido y que, aunque este trabajo ha conllevado un gran esfuerzo y dedicación, hemos disfrutado y sobre todo aprendido durante su elaboración.

Recomendaciones de praxis futuras:

A través de varios estudios se ha observado una prevalencia significativa de estrés en los profesionales de enfermería. Por este motivo, consideramos necesario proporcionar más estrategias para afrontar las diferentes situaciones complejas que se presenten en el ámbito laboral a través de una app para desarrollar la inteligencia emocional.

Este método puede ser de gran ayuda para los profesionales a la hora de identificar los agentes estresores, gestionar sus propias emociones, relacionarse con los demás y utilizar técnicas eficaces para reducir los niveles de estrés. Por esto y por la amplia variedad de beneficios que esto conlleva, se recomienda seguir elaborando diferentes programas de intervención sobre inteligencia emocional para este colectivo.

El hecho de fomentar dicha habilidad, permitirá a los profesionales alcanzar mayores niveles de bienestar, tanto en el ámbito laboral como personal, y proporcionar una atención sanitaria de mayor calidad.

5. Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación

El presente trabajo está pensado para que se pueda aplicar en la práctica profesional, ya que la aplicación *Healthy Mind* está contemplada como una herramienta que construirá soluciones a problemas prácticos, y que proporcionará a los/as profesionales una mayor calidad de vida cuidando y promoviendo su salud y bienestar emocional.

Asimismo, se trata de una idea innovadora, diferenciándose de las demás por su alto contenido teórico y práctico, e incluyendo un seguimiento por parte de un profesional. Además, esta permite introducirse en el mundo de las nuevas tecnologías, las cuales están en continua evolución y se encontrarán cada vez más presentes en los próximos años.

Tras lo expuesto en este trabajo, consideramos que el desarrollo de la inteligencia emocional es sumamente favorable en diversos aspectos, ya que logrará alcanzar una mayor productividad de los profesionales, aumentará la salud laboral, ofrecerá mejores servicios a los individuos y permitirá aumentar la motivación de los trabajadores.

6. Anexos

Anexo 1. Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

Test Maslach Burnout Inventory (MBI)								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
2	Me siento cansado al final de una jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
4	Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
5	Creo que trato a algunos pacientes/usuarios como objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	0	1	2	3	4	5	6
7	Trato muy eficazmente los problemas personales	0	1	2	3	4	5	6
8	Me siento quemado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
9	Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas	0	1	2	3	4	5	6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	0	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
12	Me siento muy activo	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Creo que estoy trabajando demasiado	0	1	2	3	4	5	6
15	En realidad, no me preocupa lo que ocurre a alguno de mis pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
16	Trabajar directamente con las personas me produce estrés	0	1	2	3	4	5	6
17	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
18	Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
19	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento acabado	0	1	2	3	4	5	6
21	Trato los problemas emocionales con mucha calma en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
22	Siento que los pacientes/usuarios me culpan por algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6

Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes de los trabajadores con la finalidad de medir el desgaste profesional.

Mide los 3 aspectos del síndrome de *burnout*:

- Subescala de agotamiento emocional: Valora la fatiga emocional por las demandas del trabajo.

Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) La puntuación máxima es 54.

- Subescala de despersonalización: Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) La puntuación máxima es 30.

- Subescala de realización personal: Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) La puntuación máxima es 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA:

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

Para calcular la puntuación se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

Por último, para valorar el grado se deberá tener en cuenta la puntuación obtenida en cada ítem:

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 - 18	19 - 26	27 - 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 - 5	6 - 9	10 - 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 - 33	34 - 39	40 - 56

[30]

Anexo 2. Tríptico informativo:

¿Qué es Healthy Mind?

Una plataforma digital para el personal de enfermería.

Con la aplicación **Healthy Mind** adquirirás aquellas habilidades imprescindibles para la profesión enfermera a través del uso de las nuevas tecnologías. Se puede acceder a la app desde los dispositivos teléfono móvil y tablet.

La app te permite interactuar con el resto de usuarios y participar en actividades educativas siempre que te apetezca.

Además puedes hacer consultas a un profesional de la salud.

#emotionalempowerment

Descárgate la app
Healthy Mind

Disponible en
Google Play

Disponible en
App Store

Cuida tu mente



Entrena la inteligencia emocional.

¿Qué ofrece Healthy Mind?

-  **Adquirir habilidades personales y emocionales.**
-  **Estrategias de afrontamiento eficaces ante situaciones estresantes.**
-  **Comunidad virtual de apoyo emocional.**
-  **Realizar un seguimiento sobre la salud mental.**

¿Por qué es tan importante la inteligencia emocional?

Una alta **inteligencia emocional** ayuda a conectar con otras personas, comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y expresar los propios sentimientos.

En el personal de enfermería la inteligencia emocional aumenta la satisfacción laboral y el bienestar físico y emocional.

Saber manejar las emociones correctamente es la clave para el éxito personal y profesional.

¿Cómo darte de alta en Healthy Mind?

Para **darte de alta** en Healthy Mind deberás facilitar un teléfono móvil y una dirección electrónica una vez descargada la aplicación.

Seguidamente, recibirás un correo electrónico con un enlace que te permitirá crear una contraseña.

Una vez finalizado este proceso, ya podrás acceder a la aplicación.

El primer año será gratuito, y una vez superado este periodo, se planteará cobrar un importe anual.

7. Bibliografía

1. Izquierdo Machín E. Enfermería: Teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional, una visión humana. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2015 [citado 26 mayo 2022]; 31(3): 0-0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000300006&lng=es
2. Bolaños Mancio AR, Bolaños Mancio ER, Gómez Bosarreyes DF, Escobar Najarro AA. Comunicación Organizacional 2013. files.wordpress.com. [Internet]. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>
3. Bisquerra R. 2020. *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer* – rafaelbisquerra.com [Internet]. [citado 7 enero 2022]. Disponible en: <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20versi%C3%B3n%20original%20de,los%20propios%20pensamientos%20y%20acciones>
4. Blas Gómez I, Rodríguez García M & Albuquerque Medina E., 2015. *Gestión emocional y hábito reflexivo en la relación de ayuda para el cuidado holístico del paciente paliativo*. Rev. Rol enferm. 38(5):356–61. [Internet]. Medes.com. [citado 19 enero 2022]. Disponible en: <https://medes.com/Public/ResumePublication.aspx?idmedes=100442>
5. Arroqante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. Metas Enferm dic 2016/ene 2017; 19(10): 71-76. [Internet]. [citado 19 enero 2022]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
6. Veliz Burgos A, Dörner Paris A, Soto Salcedo A, Reyes Lobos J, Ganga Contreras F. *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile*. Medisur [Internet]. 2018 [citado 19 enero 2022]; 16 (2): 259-266. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es

7. Marín Aguilera RI, González Palomar J, Pesquera Criado R, Sánchez Díaz EI, Talavera Ballesteros E, Jiménez Mendoza O. *Evolución del síndrome de desgaste profesional, ansiedad y depresión en personal sanitario durante la pandemia de la COVID-19*. Revista De Patología Respiratoria. 2021; 24(4): 120-124 [Internet]. [citado 20 mayo 2022]. Disponible en: https://www.revistadepatologiaspiratoria.org/descargas/PR_24-4_120-124.pdf
8. El diario cantabria.es. 2022. *La mitad de los enfermeros quiere dejar la profesión y el 63% se plantea jubilarse antes*. [Internet]. [citado 24 mayo 2022]. Disponible en: <https://eldiariocantabria.publico.es/articulo/laboral/mitad-enfermeros-quiere-dejar-profesion-63-plantea-jubilarse-antes/20220207123036110964.html>
9. Platero Ibañez C. Universidad de Granada. *Aplicaciones de la inteligencia emocional - ReiDoCrea*. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa. Volumen 2. Páginas 188-193. [Internet]. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/27761/ReiDoCrea-Vol.2-Art.26-Platero.pdf;jsessionid=A95C672F0044AAFCBA16D150575AC88A?sequence=1>
10. Bajo Gallego Y, González Hervías R. *La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero*. Metas Enferm [dic 2014/ene 2015]; 17(10): 12-16. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80677/la-salud-emocional-y-el-desarrollo-del-bienestar-enfermero/>
11. Kozlowski D, Hutchinson M, Hurley J, Browne G. *Increasing nurses' emotional intelligence with a brief intervention*. Appl Nurs Res [Internet]. 2018; 41:59–61. [citado 19 enero 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0897189717307656>
12. Menéndez García P, Molina Cuevas I, De Pedro Alonso MT, Montes Rodríguez MA, Naredo Gutiérrez S. 2020. *Las TIC y la Sanidad: la transformación de la asistencia sanitaria*. Ocronos-Editorial Científico-Técnica. [Internet]. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en: <https://revistamedica.com/tic-la-sanidad-transformacion-asistencia-sanitaria/>

13. De Martín González M. *Nivel de Inteligencia Emocional de los profesionales de Enfermería de las Unidades de Cuidados Intensivos y Satisfacción Laboral*. [Tesis doctoral]. Tenerife: Universidad de La Laguna; 2020. [Internet]. [citado 19 enero 2022]. Disponible en:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20277/Nivel%20de%20Inteligencia%20Emocional%20de%20los%20profesionales%20de%20Enfermeria%20de%20las%20Unidades%20de%20Cuidados%20Intensivos%20y%20Satisfaccion%20Laboral.pdf?sequence=1>

14. Gabinete de psicología MyM. 2020. Nuestra aplicación de Psicología para aumentar tu conciencia emocional. [Internet]. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en:

<https://www.gabinetedepsicologia-mm.com/app-psicolog%C3%ADa-inteligencia-emocional/>

15. S.L.U., 3., 2017. Cuáles son las fases del desarrollo de una app móvil. [Internet]. 3androides.com. [citado 25 mayo 2022]. Disponible en:

<https://www.3androides.com/actualidad/186-cuales-son-las-fases-del-desarrollo-de-una-app-movil>

16. Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya. 2022. *Qui som*. [Internet]. [citado 21 febrero 2022]. Disponible en: <https://www.consellinfermeres.cat/ca/el-consell/qui-som/>

17. Idescat.cat. 2021. *Idescat. Anuario estadístico de Cataluña. Titulados en enfermería y protésicos dentales colegiados. Provincias*. [Internet]. [citado 17 febrero 2022]. Disponible en:

<https://www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=834&lang=es>

18. Parque Tecnocampus Mataró-Maresme. 2017. *Programas y talleres de emprendimiento. Preincubadora*. [Internet]. [citado 22 abril 2022]. Disponible en:

<https://www.tecnocampus.cat/es/programas-y-talleres-demprendoria/preincubadora>

19. Enfermero D. 2017. *La empatía, una habilidad enfermera que se puede adquirir y potenciar*. Noticias de enfermería y salud. Diario Enfermero. [Internet]. [citado el 25 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://diarioenfermero.es/la-empatia-una-habilidad-enfermera-se-puede-adquirir-potenciar/>

20. Orientación Andújar - Recursos Educativos. 2020. *UNO EMOCIONAL. JUEGO MUY CHULO PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES*. [Internet]. [citado 17 enero 2022]. Disponible en:

<https://www.orientacionandujar.es/2020/07/30/uno-emocional-juego-muy-chulo-para-trabajar-las-emociones/>

21. Hernández-Mendoza E, Cerezo-Reséndiz S, López-Sandoval Ma G. 2007. *Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras*. Medigraphic.com. [Internet]. [citado 17 enero 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2007/eim073h.pdf>

22. Doria MV, Haustein MC, Flores CV. Role Playing como estrategia didáctica para la enseñanza de la Gestión de Proyectos de Software. [Tesis doctoral]. Córdoba: IV Congreso Argentino de Ingeniería – X Congreso Argentino de Enseñanza de la Ingeniería; 2018. [Internet]. [citado 26 mayo 2022]. Disponible en:

<http://repositorios.tecno.unca.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/RIAFTYCAUNCA/126/DORIA-HAUSTEIN-FLORES%20Rol%20Play%20como%20estrategia%20did%C3%A1ctica%20en%20Ingenieria%20de%20Software%28Trabajo%20completo-modificado%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. Macías Guzmán M. 2018. *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junior School en el período noviembre*. [Internet]. Despace.uce.edu.ec. [citado 24 mayo 2022]. Disponible en:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15098>

24. Dávila, F. and Nevado N., 2016. *Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud*. Educación Médica. Volumen 17, Número 4, páginas 158-163. [Internet]. [citado 24 mayo 2022]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301267#:~:text=La%20escala%20m%C3%A1s%20usada%20para,con%203%20dominios%20principales%3A%20emocional%2C>

25. Gempp Fuentealba R, Avendaño Bravo C. 2008. Datos Normativos y Propiedades Psicométricas del SCL-90-R en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia psicológica*, 26 (1), 39-58. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=en [citado 22 abril 2022]

26. SERVINFORM, S.A. Servicios. PresupuestoApp.com. [Internet]. [citado 22 abril 2022]. Disponible en: <https://presupuestoapp.com/servicios/>

27. BOE.es - BOE-A-1999-23750. 1999. *Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal*. [Internet]. Boe.es. [citado 22 abril 2022]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1999-23750>

28. Máximo A. González Jurado. Código Deontológico de la Enfermería Española. ee.lafe.san.gva.es [Internet]. [citado 22 abril 2022]. Disponible en: <http://www.ee.lafe.san.gva.es/pdfs/codigodeontologicoesp.pdf>

29. Statista. 2022. *Redes sociales con más usuarios España 2020 | Statista*. [Internet]. [citado 22 abril 2022]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/489153/porcentaje-de-internautas-en-las-redes-sociales-en-espana/>

30. Static.ecestaticos.com. 2017. Cuestionario Burnout. [Internet]. [citado 10 mayo 2022]. Disponible en: <https://static.ecestaticos.com/file/035/b15/f97/035b15f97effea4c69fd6519e8114bcf.pdf>