



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI  
Facultat d'Infermeria  
Campus Terres de l'Ebre

**Joane Balaguer Gaya**  
**Ana Valls Rubio**

**Influència de la intel·ligència emocional en el desenvolupament de  
problemes de salut mental en el personal d'infermeria: revisió narrativa.**

**TREBALL FI DE GRAU**

**Dirigit per: Dra. Maria del Mar Lleixà**

**Grau en Infermeria**



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI  
Facultat d'Infermeria  
Campus Terres de l'Ebre

**TORTOSA 2023**





## Agraïments

Ens agradaria mostrar agraïment als nostres pares, per confiar i donar-nos suport incondicional durant aquests quatre anys de carrera, perquè sense ells no haguera sigut possible.

A la nostra tutora, Maria del Mar Lleixà Fortuño, per ajudar-nos durant el procés, donant-nos magnífics consells i confiant en nosaltres fins al final.

A tots els infermers, infermeres i professors que han contribuït en la nostra formació i ens han fet aprendre i créixer com a persones i com a professionals, i adonar-nos de la importància de la nostra futura professió.

I finalment, als amics que hem conegut durant aquests anys, que han estat al nostre costat, donant suport i aguantant les nostres queixes i que han fet el camí més fàcil amb la seva companyia.

Gràcies.

## ÍNDEX

Resum	7
1. Introducció / Justificació	9
2. Marc conceptual	12
2.1 Salut	12
2.2 Salut Pública	13
2.3 Salut Mental	13
2.4 Salut Mental Positiva	14
2.5 Intel·ligència emocional	15
2.6 Burnout	16
2.7 Infermeria i Salut Mental	17
3. Pregunta d'investigació	19
4. Objectius	19
4.1 Generals	19
4.2 Específics	19
5. Metodologia	19
5.1 Criteris d'inclusió i exclusió	20
5.1.1 Criteris d'inclusió	20
5.1.2 Criteris d'exclusió	20
6. Resultats	21
6.1 Diagrama de flux	22
6.2 Estratègia de recerca	23
6.3 Taula resum	24
7. Discussió	35
8. Conclusió	39
9. Limitacions de l'estudi i línies d'investigació futures	40
10. Bibliografia	41
11. Annexos	46

## ÍNDEX DE TAULES

Taula 1: Tesaurus DeCS, MeSH i Llenguatge natural	20
Taula 2: Booleans	20
Taula 3: Equació de cerca	22
Taula 4: Relació de la IE i l'ansietat, estrès i regulació d'emocions	24
Taula 5: Relació IE i qualitat assistencial	29
Taula 6: Relació IE i Covid-19	31
Taula 7: Intel·ligència emocional i satisfacció laboral	32

## ÍNDEX DE FIGURES

Figura 1: Diagrama de flux	22
----------------------------	----

## ÍNDEX DE GRÀFICS

Gràfic 1: Articles publicats per any	34
--------------------------------------	----

## LLISTA D'ABREVIATURES

**IE:** Intel·ligència Emocional

**SM:** Salut Mental

**SMP:** Salut Mental Positiva

**OMS:** Organització Mundial de la Salut



## Resum

**Introducció:** La infermeria és una professió multidisciplinària amb gran importància social, ja que intervé en cadascuna de les etapes de la vida de la població. A més, els professionals es veuen sotmesos a diversos factors que influeixen en la seva càrrega mental.

**Objectius:** Els objectius d'aquest treball són identificar la influència del desenvolupament d'intel·ligència emocional en la salut mental de les infermeres i en la prevenció de malalties mentals, identificar els problemes de salut mental més freqüents, determinar la rellevància de fomentar la intel·ligència emocional i valorar l'efecte que ha tingut la pandèmia de COVID-19 en la salut mental del personal d'infermeria.

**Metodologia:** S'ha dut a terme una revisió bibliogràfica narrativa a partir d'articles científics extrets de les bases de dades Pubmed, Scopus, CINAHL, Dialnet i Scielo. La cerca es va realitzar entre els mesos novembre de 2022 i febrer de 2023. Els criteris d'inclusió aplicats van ser articles publicats durant els anys 2018-2022, en l'idioma Anglès, Espanyol i Portuguès, a més de ser d'accés complet i gratuït.

**Resultats:** Dels 1010 registres recuperats en totes les bases de dades, només 134 compleixen tots els criteris d'inclusió, i d'aquests, 18 van ser inclosos en la revisió.

**Conclusió:** El personal sanitari és molt vulnerable a patir quelcom problema de salut mental. Són l'estrès i el *burnout* els problemes de salut mental que predominen entre els professionals. Aquest esgotament mental es pot preveure i, fins i tot, combatre mitjançant la intel·ligència emocional.

**Paraules clau:** infermeria, intel·ligència emocional, salut mental, *burnout* i estrès.



## Abstract

**Introduction:** Nursing is a multidisciplinary profession with a great social impact, as it intervenes in every phase of life of the population. In addition to this, professionals are subject to many factors that influence their mental health.

**Objectives:** The objectives of this literature review are, firstly, to identify the influence of the development of emotional intelligence in nurses and the prevention of mental illness, to identify the most serious mental health problems, to determine the importance of fostering emotional intelligence and finally to assess the effect of the COVID-19 pandemic on the mental health of nurses.

**Methodology:** A narrative literature review has been carried out based on a search of scientific articles in different databases such as Pubmed, Scopus, CINAHL, Dialnet and Scielo. This search has taken place between November 2022 and February 2023. The criteria used are free and open access articles, published between 2018 and 2022 in English, Spanish and Portuguese.

**Results:** 134 out of 1010 records retrieved from all databases met all inclusion criteria and 18 are included in the reviewer.

**Conclusion:** Health workers are vulnerable to mental health problems, such as stress and burnout, which are prevalent among professionals. This mental exhaustion can be diagnosed in advance and combated through emotional intelligence, so promoting it can be the key to maintaining overall wellbeing.

**Keywords:** nursing, emotional intelligence, mental health, burnout, and stress.



## 1. Introducció / Justificació

Quan es parla d'infermeria, es parla d'una professió multidisciplinària amb gran importància social, ja que intervé en cadascuna de les etapes de la vida de la població, ja sigui abans, durant o després de patir una malaltia. Promoure la salut, preveure la malaltia, restaurar la salut y alleujar el patiment són les àrees en les quals la infermera treballa per garantir el benestar del pacient. Això cal fer-ho, des d'un punt de vista holístic, és a dir, tenint en compte tant aspectes biològics i centrant-se en la curació, com els aspectes més íntims i el benestar emocional del pacient. En definitiva, la infermera és l'encarregada de fomentar en el pacient un benestar bio-psico-sòcio-espiritual (Organización Panamericana de Salud (OPS), 2022).

Algunes de les raons per les quals la infermeria és tan important en la societat, són les següents: en primer lloc, com ja s'ha dit abans, col·labora amb la prevenció de la salut; l'educació de la societat és fonamental per tal de preveure l'aparició de malalties. En segon lloc, l'acompanyament als malalts; hi ha persones que pateixen malalties cròniques, que requereixen un suport més que una cura física, en aquests casos els professionals d'infermeria treballen tant amb l'aspecte clínic de la malaltia com en l'estat anímic de la persona. En tercer lloc, l'acceleració del procés de recuperació; la bona educació sanitària fomenta l'autocura dels pacients, cosa que permet una millor adherència terapèutica i augmenta la motivació per continuar confiant en el procés de curació. I, per últim, la relació terapèutica; els infermers estan acompanyant a les persones en els seus pitjors moments, i no sols són d'ajuda per al malalt sinó també per a la família, el fet de poder confiar en ells, allibera molta càrrega psicològica (Hidalgo Mares & Altamira Camacho, 2020).

Per tant, la infermeria va més enllà de la tecnificació dels procediments, aquesta desenvolupa el sentit humà dels professionals i la cura oferida, es pot definir com, una activitat que requereix un valor personal i professional encaminat a la conservació, restabliment i autocura de la vida, fonamentada en la relació terapèutica entre pacient i infermera.

Malgrat això, perquè l'atenció a la població sigui de qualitat és necessari tenir en compte la salut dels professionals. Als professionals assistencials se'ls demana que s'impliquin intensament amb persones, que, generalment, es troben en una situació problemàtica en la qual apareixen sentiments de frustració, temor i desesperació; la falta de fixació



en la salut mental dels professionals i la tensió resultant pot ocasionar un desgast emocional.

El sector sanitari, però, més concretament, el sector d'infermeria està sotmès a diversos factors que influeixen en la seva càrrega mental. Aquesta càrrega mental és conseqüència d'exigències superiors a la capacitat del cuidador. La càrrega de treball, els límits inexactes en les funcions a realitzar, la inseguretat laboral i els aspectes de naturalesa emocional són alguns dels factors de risc que poden produir alteracions a nivell psicològic, físic i social.

Respecte al treball, aquesta càrrega es veu reflexa en falta de concentració i en la dificultat, desgast i falta d'energia per a dur a terme el treball. A més, aquesta afecta també a les seves relacions, l'oci, l'amistat, la intimitat, l'equilibri emocional i la llibertat. Això genera situacions estressants a les infermeres i pot acabar generant *burnout* (Vargas Cruz et al., 2020)

El *burnout* en la professió infermera, es defineix com una resposta de la persona a l'estrès laboral crònic manifestat per actituds i sentiments negatius cap als individus amb els quals es treballa i cap al propi rol professional, és la sensació de trobar-se emocionalment esgotat (Rendon Montoya et al., 2020).

La salut mental (SM) s'entén com l'equilibri emocional, psíquic i social que es tradueix en el benestar dels individus. Si aquest benestar es deteriora, pot afectar a la manera en què la persona pensa, sent i actua en el dia a dia. Per tant, es diu que la SM i la síndrome del *burnout* poden estar relacionats, ja que la SM determinarà la manera en la qual controlem l'estrès, com ens relacionem en altres persones i com prenem les decisions. És en el moment que no podem controlar l'estrès quan es desenvolupa la síndrome del *burnout*, afectant de manera holística en totes les esferes i àmbits de la persona.

En infermeria, la salut mental sempre ha sigut un concepte clau per a l'èxit, per al bon treball en equip, per a la presa de decisions i per a la capacitat de resoldre problemes, entre d'altres.

Tanmateix, no ha sigut fins l'any 2020, amb l'aparició de la pandèmia de la Covid-19, quan la societat ha reconegut la importància de tractar aquests trastorns i malalties mentals, de la mateixa manera que es tracten la resta de patologies físiques.



Segons l'OMS la salut ocupacional és aquella que tracta de promoure i mantenir el major grau de benestar físic, mental i social dels treballadors, adaptant la feina a les capacitats tant físiques com psicològiques de la persona.

L'estrès, l'ansietat i la depressió han sigut sempre les síndromes laborals per excel·lència, tot i que l'arribada de la Covid-19 ha fet que se'n parli més.

Per a les infermeres aquesta pandèmia va comportar un increment en la càrrega de treball, una inherent responsabilitat no sols de la seva salut sinó també de les persones convivents i també un gran impacte emocional; estar exposades contínuament a la mort dels pacients, amb la impotència de no poder controlar la situació.

A conseqüència d'aquesta situació extrema, el tabú de la salut mental que sempre hi havia estat present va començar a disminuir. Ja no sols infermeres, sinó que gran part de la població va començar a treure a la llum problemes de SM que havien desenvolupat abans o durant l'època de confinament, i a partir d'aquest moment es va començar a tenir en compte la importància d'aquesta (Simón Melchor et al., 2022).

Tenint en compte, que el personal d'infermeria està exposat a nombrosos factors de risc de patir aquests problemes s'haurien de plantejar mesures de prevenció i promoció de la salut, tant física com mental, dels professionals.

La pandèmia de la Covid-19 va començar quan nosaltres estàvem a primer d'infermeria, en aquell moment encara no podíem formar part del col·lectiu que estava lluitant contra el virus dintre de l'hospital, però vam ser grans observadores; veient com les infermeres es deixaven la pell per salvar als seus pacients, com arribaven a casa esgotades tant físicament com mentalment, els plors, les risses, i també com moltes d'elles havien de deixar la feina perquè ja no podien més.

Durant els quatre anys de carrera se'ns ha parlat més bé poc de com poder fer front als nostres sentiments com a infermeres. Del que més hem sentit parlar és de la intel·ligència emocional, una eina que es coneix en la professió infermera i que engloba cinc elements que ens ajuden a identificar i controlar els nostres sentiments i emocions. És per això que hem escollit aquest tema, per veure si realment la intel·ligència emocional influeix en la salut mental dels professionals i s'hauria d'afavorir el seu desenvolupament.



Finalment, cal dir que des del seu naixement la infermeria ha estat una professió molt lligada al gènere, aquesta influència de gènere ha provocat durant molts d'anys una gran falta de reconeixement de la professió. Afortunadament, aquesta visió ha anat canviant a poc a poc i s'ha anat instaurant l'equitat de gènere. No obstant això, donat que la gran majoria de professionals d'infermeria són del gènere femení, en aquest treball ens referirem a aquest col·lectiu, tant masculí com femení, com a 'infermeres'.

## **2. Marc conceptual**

### **2.1 Salut**

El concepte de salut s'ha modificat al llarg del temps des que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el va definir el 1948 com "l'estat de benestar físic, mental i social complet i no només absència de malalties o afeccions". Milton Terris el va definir, posteriorment, com "un estat de benestar físic, mental i social amb capacitat de funcionament i no només absència de malalties o invalidesa". I finalment, l'OMS amb l'estratègia de "Salut per a tots" l'any 2000, va establir que totes les persones han de tenir un nivell de salut suficient per a poder treballar productivament i participar activament a la vida social de la comunitat on viuen.

Per tant, la salut és formada per quatre components: la salut física, la salut mental, la salut social i la salut espiritual. Generalment, hi ha tendència a donar més importància a la salut física, ja que es creu que en molts dels programes de salut s'enfoca com l'instrument principal dissenyat per operar l'organisme; no obstant això, no s'han d'oblidar els altres components, que estan més enfocats a l'autoconeixement, la integració amb el medi social, les habilitats socials i la regulació i reconeixement de les emocions, i que ens ajuden a fer front a l'estrès normal de la vida, treballar productivament i sentir-nos realitzats contribuint a la comunitat.

La salut inclou aspectes subjectius (benestar físic, mental i social), objectius (capacitat de funcionament) i aspectes socials (adaptació i treball socialment productiu), per tant, és un recurs per a la vida diària, no l'objectiu de la vida.

Marc Lalonde, ministre de sanitat canadenc, al document Noves Perspectives de la Salut dels canadencs (1974), va enunciar un model que ha tingut gran influència en els últims anys i que estableix que la salut d'una comunitat està condicionada per la interacció de quatre grups de factors: el medi ambient, els estils i hàbits de vida, el sistema sanitari i la biologia humana (De La Guardia Gutiérrez et al., 2020).

## **2.2 Salut Pública**

La Salut Pública és una resposta organitzada de la societat dirigida a promoure, mantenir i protegir la salut d'una comunitat, i prevenir malalties, lesions o incapacitats, per mitjà d'accions dirigides tant de manera individual com col·lectiva.

La promoció de la salut segons la Carta d'Ottawa (1986) és el conjunt d'estratègies que proporcionen a les comunitats els mitjans necessaris per millorar la seva salut i exercir un major control sobre aquesta; el que implica fomentar estils de vida saludables i reduir els precursors de la malaltia.

Igual que el concepte de promoció, la prevenció també va sorgir a la 1a Conferència Internacional d'Ottawa de Promoció de la Salut, no obstant això, des de llavors aquest terme ha estat relegat en diverses ocasions. La prevenció busca fer una anàlisi completa del pacient i el context en què aquest es desenvolupa, per tal de reconèixer els factors de risc que posseeix i aquells que poden arribar a aparèixer en un futur i que de certa manera afavoreixin l'aparició de condicions que afectin la salut del pacient; és a dir, el que es busca és evitar que apareguin aquests factors de risc, limitar-ne l'exposició o prendre un altre tipus de mesures preventives que permetin minimitzar el seu paper a la història natural de la malaltia (Martínez Sánchez et al., 2020).

## **2.3 Salut Mental**

La Salut Mental (SM) és un estat de benestar mental que permet a les persones fer front als moments d'estrès de la vida, desenvolupar totes les seves habilitats, poder aprendre i treballar adequadament i contribuir a millorar la seva comunitat. És una part fonamental de la salut i del benestar que sustenta les nostres capacitats individuals i col·lectives per prendre decisions, establir relacions i donar forma al món on vivim.

A més, és un dret humà bàsic i un element essencial per al desenvolupament personal, comunitari i socioeconòmic; és més que l'absència de trastorns mentals (OMS, 2018).

Aquest component de la salut ve determinat per factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals, aquests es poden dividir en factors individuals i de l'entorn. Per un costat els factors individuals que hi influeixen són les característiques psicològiques, l'estil de vida, les habilitats emocionals, i la predisposició genètica. D'altra banda, estan els factors de l'entorn que són la família i els amics, la situació laboral, el gènere, el nivell sociocultural, la cultura, les polítiques de treball i el lloc de residència, entre



d'altres. Ara bé, aquests factors poden tant reforçar la salut, els anomenats factors protectors, com perjudicar-la, anomenats factors de risc.

No obstant això, és important saber que molts d'aquests factors poden ser modificats i aleshores prevenir i aconseguir canvis en el benestar psicològic de les persones. Els trastorns en la salut mental influeixen molt en la qualitat de vida de les persones i poden arribar a afectar tots els àmbits, a més de predisposar a la persona a l'adquisició d'hàbits perjudicials i incrementar el risc de patir altres problemes de salut.

Cal tenir en compte que, tal com passa amb altres aspectes de la salut, la persona pot fer canvis en hàbits del seu dia per a influenciar de manera positiva en la seva salut mental i en el seu benestar emocional. A més, s'ha de realitzar promoció de la salut mental, per potenciar, enfortir i mantenir nivells mentals de salut. Un dels conceptes que major força està adquirint en els últims anys i que és el major representant de la promoció de la salut mental és el constructe de salut mental positiva (Generalitat de Catalunya, 2019).

#### **2.4 Salut Mental Positiva**

Aquest concepte de Salut Mental Positiva (SMP) va ser formulat, per primera vegada, per la psicòloga social Dra. Marie Jahoda, l'any 1958. Va elaborar diferents criteris junt amb una sèrie de conceptes com benestar, qualitat de vida, prevenció i promoció. Aquests han representat una referència important per tots aquells teòrics que consideren la salut mental com una cosa més que absència de malaltia.

Més endavant, la Dra. M<sup>a</sup> Teresa Lluç Canut, Catedràtica d'Infermeria Psicosocial i Salut Mental, va treballar els criteris descrits per Jahoda, creant el model conceptual multifactorial de SMP l'any 1999. A més, va crear una escala amb l'objectiu d'avaluar la SMP segons el model conceptual plantejat. Lluç (1999) defineix i avalua la SMP a partir de sis factors:

- Factor 1: Satisfacció personal.
- Factor 2: Actitud pro-social.
- Factor 3: Autocontrol.
- Factor 4: Autonomia.
- Factor 5: Resolució de problemes i autoactualització.
- Factor 6: Habilitats de relació interpersonal.



Per altra banda, cal destacar el decàleg de SMP que va elaborar, on es descriuen 10 recomanacions per tal de mantenir una SMP adequada. Cada recomanació té un valor per si mateixa, i pot ser aplicada de forma individual o en conjunt amb la resta de recomanacions (Annex I: Decàleg de Salut Mental Positiva).

L'autora pretén fer consciència a les persones sobre el fet que no es pot estar permanentment feliç, sinó que totes aquelles situacions que les persones perceben com a negatives han de saber portar-les a terme i superar-les sense que això els suposi un desgast psicològic molt greu. Cal acceptar sentiments i pensaments de tristesa, de decepció o preocupació com a reaccions saludables quan s'estan vivint situacions o moments desfavorables.

És necessari incidir en el benestar de la persona, en les pròpies habilitats de resiliència, en la qualitat de vida, en el sentit de la coherència i finalment en la felicitat i/o en l'optimisme. Tots aquests conceptes formen part de la perspectiva positiva de la salut mental i estan íntimament relacionats amb el constructe de SMP.

Aquest constructe es troba de ple en l'àmbit de la promoció i la prevenció de la salut mental i és de gran utilitat per l'elaboració de programes d'intervenció infermera en diverses poblacions/mostres i situacions de salut. Les intervencions van dirigides a reforçar, mantenir, incrementar i, en general, potenciar el benestar psicològic de la persona. Es tracta d'intervenir sobre les dimensions positives de la salut mental perquè una persona s'ajudi a si mateixa i als altres (com a professionals del cuidar) a intentar estar i sentir-se mentalment el millor possible.

## ***2.5 Intel·ligència emocional***

El concepte d'intel·ligència emocional (IE) va ser popularitzat pel psicòleg nord-americà Daniel Goleman i fa referència a "la capacitat de reconeixement de sentiments propis i aliens, d'incentiu i maneig adequat de les emocions en nosaltres mateixos i en els altres".

En aquest sentit, la intel·ligència és poder desenvolupar la part emocional del cervell, així mateix, que es puguin controlar les emocions d'una manera racional i aquestes afavoreixin l'individu (Gutiérrez Rojas et al., 2021).

Goleman destaca cinc elements vitals per al desenvolupament de la intel·ligència emocional:



1. Consciència emocional: capacitat de ser conscients de la pròpia existència i dels propis sentiments.
2. Autocontrol: capacitat per regular els sentiments propis i els estats d'ànim.
3. Motivació: ser constant, aplicat i perseverant davant els fracassos diaris.
4. Empatia: capacitat d'encarnar les vivències de les altres persones, donant significat a les seves emocions i despertant l'anomenat altruisme.
5. Habilitat social: capacitat d'adaptació a la societat, entesa amb l'altre i pertinença a un grup específic.

Totes les habilitats esmentades per Goleman es desenvolupen principalment per mitjà de l'educació; és més, la mateixa educació de la intel·ligència emocional pot ser considerada un conjunt d'aprenentatges, amb objectius d'un desenvolupament personal balancejat i pròsper, en el qual es produeix una interacció interna (amb ell mateix) i amb l'altre (entorn). Una execució correcta d'aquesta educació ens donarà com a resultats; una vida emocionalment sana i positiva, que es durà a terme fins a l'edat adulta, un autocontrol d'impulsos i emocions en experiències negatives, una sana gestió d'emocions en el dia a dia, relacions socials amb bases de respecte i confiança, autoeficiència, autoeficàcia i intel·ligència en la resolució de problemes (Gallego Tavera et al., 2021).

Els professionals d'infermeria són un dels col·lectius més exposats a situacions estressants en l'àmbit de treball i, per tant, són més vulnerables a patir alteracions en la seva salut mental, com, per exemple, un augment dels nivells d'estrès i ansietat.

La IE pot jugar un paper mediador, facilitant estratègies d'afrontament eficaces davant de situacions generadores d'estrès. A més, evidències científiques apunten que les habilitats emocionals s'optimitzen amb l'edat i l'experiència vital, és a dir, les infermeres més joves, que en general són les més novelles, estan exposades a més estressors propis de l'entorn laboral d'infermeria (Puigbó et al., 2019)

## **2.6 Burnout**

El concepte d'estrès desenvolupat per la biologia ha tingut una poderosa influència als camps de la psicologia i medicina. Hi ha múltiples estressors, que mantenen l'organisme en un estat d'hiperactivació, per a dues reaccions: lluitar o fugir. Un dels estressors més comuns, de manera crònica, és el medi laboral. Quan els mecanismes d'adaptació són superats, es presenten diferents alteracions, una d'elles és l'anomenada síndrome de



*burnout*. Aquesta, va ser declarada l'any 2000 per l'Organització Mundial de la Salut com un factor de risc laboral per la seva capacitat per afectar la qualitat de vida, la salut mental i fins i tot fins a posar en risc la vida.

La seva definició no es troba al DSM-V, ni al CIE 10, però normalment es descriu com una forma inadequada d'afrontar l'estrès crònic, els trets principals del qual són l'esgotament emocional, la despersonalització i la disminució de l'acompliment personal (Lovo, J., 2020).

La prevenció de riscos psicosocials a la feina, possibles causants d'estrès laboral crònic ha despertat gran interès en països europeus. S'analitzen els factors predisposats, els canvis a l'estructura econòmica de les empreses i les respostes dels treballadors davant l'estrès laboral crònic.

La síndrome de *burnout* és un patiment de contrastada prevalença en un entorn com el sanitari, on es conviu amb altes dosis de responsabilitat, contacte directe amb les persones, situacions properes a la mort. Aquest problema és causa directa de l'absentisme i cal prevenir-lo, ja que pot comportar la pèrdua de treball de la persona (Gutiérrez, J.J., & Arias Herrera, A., 2018).

## **2.7 Infermeria i Salut Mental**

Segons l'anàlisi de diferents estudis, les malalties de salut mental més freqüents que presenta el personal sanitari, destacant a les infermeres, són l'ansietat, l'estrès i la depressió. Amb xifres de prevalença elevades i preocupants.

La University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing mitjançant una exhaustiva recerca, va determinar que un 44,51% dels professionals sanitaris que van accedir a formar part de l'estudi presentava ansietat i un 24,39% depressió (Silveira et al., 2021).

Respecte a l'estrès, un estudi realitzat en personal d'infermeria de l'Hospital Básico de Esmeraldas IESS mostra que el 44,1% dels treballadors pateixen estrès laboral (Vásquez Mendoza, S., & González Márquez, Y. V., 2020).

Per altra banda, la Universidad Central del Ecuador, a partir dels resultats obtinguts, evidenciava que del total professionals sanitaris participants, el 63% va presentar símptomes de depressió, el 79,3% símptomes d'ansietat i el 63% símptomes d'estrès.



Aquests resultats tenen relació amb una altra investigació duta a terme a la ciutat de Barcelona on el 71,6% va presentar símptomes d'ansietat i el 60,3% símptomes de depressió (Parco Luna, X. A., 2021).

La salut mental ha tingut un major reconeixement, i se li ha donat major importància des de l'aparició de la Covid-19 i la seva corresponent pandèmia. Aquesta ha tingut múltiples efectes en diferents esferes de la vida, cosa que ha implicat modificacions des del punt de vista cultural, econòmic, social i sanitari, així com des de la manera com es relacionen els éssers humans.

El col·lectiu d'infermeria s'ha vist sotmès a un estrès important amb la responsabilitat d'atorgar atenció de qualitat, considerant elements d'eficiència i eficàcia fonamentals per a una cura adequada en salut.

A aquest escenari s'agreguen les responsabilitats de cura, ja que aproximadament el 70% del personal de salut són dones, les quals històricament han assumit el rol de cuidadores de nens i nenes, persones grans i en situació de discapacitat, per la qual cosa la sobrecàrrega és encara més gran.

Tot i que no hi ha nombres exactes de percentatges de prevalença de malalties de salut mental en el personal d'infermeria a Catalunya, llevat del mencionat anteriorment de Barcelona, diversos estudis indiquen que hi ha una alta incidència.

A Espanya existeixen diferents associacions que ajuden a visibilitzar la importància de la SM en el personal sanitari, fent congressos o cursos de formació amb tècniques d'afrontament. Concretament, a Catalunya hi ha diverses com l'Associació Catalana d'Infermeria de Salut Mental (ASCISAM). L'objectiu final de l'ASCISAM és ser un espai de trobada per totes les professionals vinculades a la Salut Mental que vulguin participar en la creació d'iniciatives, contribuir al desenvolupament professional i reflexionar sobre aspectes relacionats amb l'assistència, la docència i la recerca de la nostra disciplina (ASCISAM, 2020).



### **3. Pregunta d'investigació**

Afecta el desenvolupament d'intel·ligència emocional en la salut mental de les infermeres?

### **4. Objectius**

#### **4.1 Generals**

Identificar la influència de la intel·ligència emocional en el desenvolupament i en la prevenció de problemes de salut mental de les infermeres.

#### **4.2 Específics**

Identificar els problemes de salut mental més freqüents de les infermeres.

Determinar l'impacte del foment de intel·ligència emocional en les infermeres.

Valorar l'efecte que ha tingut la pandèmia de COVID-19 en la salut mental del personal d'infermeria.

### **5. Metodologia**

La metodologia utilitzada en aquest treball és una revisió bibliogràfica narrativa basada en la recerca de literatura científica en diferents bases de dades com són: Pubmed, Scopus, CINAHL, Dialnet i Scielo. La cerca va ser duta a terme entre els mesos novembre de 2022 i febrer de 2023.

La recerca es va dur a terme en dos idiomes, l'Espanyol i l'Anglès, tot i que també es van acceptar articles escrits en Portuguès.

Amb l'objectiu d'identificar els articles es van utilitzar diferents Tesaurus com mostra la taula 1; els Descriptors en Ciències de la Salut (DeCS), Medical Subject Headings (MeSH) i en llenguatge natural. I en la taula 2 el Booleà fet servir per a relacionar els diferents Tesaurus.

Taula 1: Tesaurus DeCS, MeSH i Llenguatge natural

Llenguatge natural	DeCS	Mesh
Infermeres	Enfermeras, enfermeros	Nurses
Salut mental	Salud mental	Mental health
Intel·ligència emocional	Inteligencia emocional	Emotional intelligence
Esgotament mental	Agotamiento emocional Agotamiento psíquico	Burnout

**Font:** Elaboració pròpia

Taula 2: Booleans

Booleans
AND

**Font:** Elaboració pròpia

## 5.1 Criteris d'inclusió i exclusió

Pel que fa a la selecció dels articles, hem redactat una sèrie de criteris d'inclusió i exclusió que ens permetin acotar i centrar la nostra atenció cap a les publicacions que responguin d'una manera o altra als objectius plantejats a l'inici.

### 5.1.1 Criteris d'inclusió

- Articles dels últims cinc anys (2018-2022).
- Idiomes en espanyol, anglès i portuguès.
- Articles d'accés complet.
- Accés gratuït.
- Relacionat amb la infermeria, la salut mental i l'esgotament psicològic.

### 5.1.2 Criteris d'exclusió

- Incompliment dels criteris d'inclusió descrits anteriorment.
- Articles no rellevants per pertànyer a altra àrea



## 6. Resultats

Per a la cerca dels articles vam utilitzar diferents bases de dades mitjançant els termes DeCS i MeSH anomenats junt amb els Booleans. Es van utilitzar diverses frases de cerca com "Nurses" AND "mental health" AND "emotional intelligence" o "Nurses" AND "burnout" AND "emotional intelligence", formades per tres termes Mesh i dos operadors booleans. Aquestes van ser emprades en PubMed, Cinahl i Scopus, els termes es van escriure en Anglès. Per contra, a Dialnet i Scielo els termes van ser escrits en Espanyol i les frases de cerca van ser: "Enfermería" AND "Inteligencia emocional" i "Enfermería" AND "burnout" AND "inteligencia emocional". El nombre total d'articles amb aquesta primera cerca va ser de N=1010.

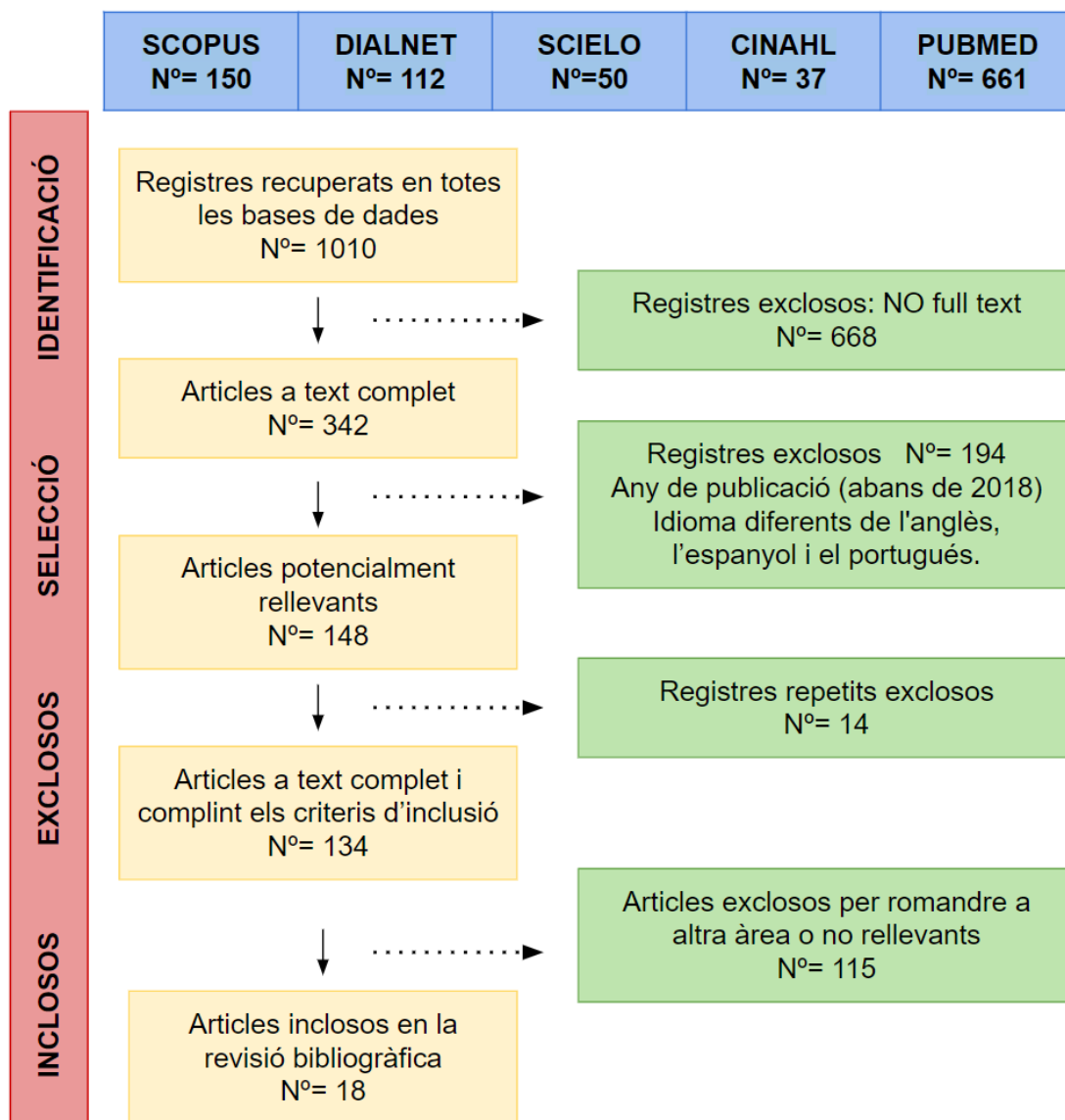
Després, es van aplicar els criteris d'inclusió i exclusió arribant a un total de N=148 articles potencialment rellevants. Seguidament, una primera lectura del títol va eliminar N=14 articles que es trobaven repetits. En aquells que semblaven adequats i complien amb els criteris d'inclusió es va procedir a la lectura del resum; es van excloure un total de N=115 per no ser rellevants o perquè no responen als objectius plantejats anteriorment, quedant un total de N=18 articles on es va realitzar una lectura crítica i profunda.

Pel que fa a les paraules claus de la nostra investigació són: infermeria, intel·ligència emocional, salut mental, *burnout* i estrés.

### 6.1 Diagrama de flux

Mitjançant el diagrama de flux segons el model PRISMA s'observa aquesta estratègia d'una manera més esquematitzada.

Figura 1: Diagrama de flux



Font: Elaboració pròpia

## 6.2 Estratègia de recerca

Aquesta taula és l'equació de cerca que s'ha fet servir durant la búsqueda dels articles i quins han estat finalment seleccionats per dur a terme la revisió bibliogràfica narrativa d'aquest treball. S'observen les diferents bases de dades que s'han utilitzat i la frase de cerca que correspon a cadascuna. També el nombre total d'articles una vegada aplicats els criteris d'inclusió i exclusió; i d'aquells, quins han estat escollits com a rellevants i en quina posició es troben.

Taula 3: Equació de cerca

Base de dades	Frase de cerca	Nº total d'articles	Nº d'articles utilitzats
DIALNET	"Enfermería" AND "Inteligencia emocional".	22	1 <sup>1</sup>
SCOPUS	"Nurses" AND "mental health" AND "emotional intelligence".	12	3 <sup>3,4,5</sup>
SCOPUS	"Nurses" AND "burnout" AND "emotional intelligence".	18	5 <sup>2,5,9,13</sup>
CINAHL	"Nurses" AND "mental health" AND "emotional intelligence".	2	1 <sup>2</sup>
PUBMED	"Nurses" AND "mental health" AND "emotional intelligence".	63	4 <sup>5,11,14,42</sup>
PUBMED	"Nurses" AND "burnout" AND "emotional intelligence".	11	1 <sup>8</sup>
SCIELO	"Enfermería" AND "Inteligencia emocional".	22	4 <sup>1,3, 14,19</sup>

Font: Elaboració pròpia

### 6.3 Taula resum

Les taules 4,5,6 i 7 mostren la síntesi dels estudis on s'exposa el nom de l'autor, l'any de publicació, el títol amb un enllaç a l'article, la metodologia, és a dir, el tipus d'estudi, l'objectiu, el resultat i les conclusions principals de cada un dels articles. A la taula 4, es recullen els articles que parlen d'ansietat, estrès i la capacitat de la regulació d'emocions. Els articles que parlen de la qualitat assistencial s'observen a la taula 5. A la 6 apareixen els relacionats amb la Covid-19. Finalment, estan classificats els relacionats amb la intel·ligència emocional i els estudiants d'infermeria i la satisfacció laboral a la taula 7.

*Taula 4 (9 articles): Relació de la IE i l'ansietat, estrès i regulació d'emocions.*

Autors i any	Títol	Metodologia	Objectiu	Resultat	Conclusió
Szczygiel, Dorota Daniela; Mikolajczak, Moïra. (2018)	<a href="#">Emotional intelligence buffers the effects of negative emotions on job burnout in nursing</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu transversal correlacional.</li> <li>- Mostra: 188 infermeres.</li> </ul>	Examinar si l'IE moderaria l'impacte de les emocions negatives a la feina sobre l'esgotament laboral.	Hi ha relacions significatives i positives entre els dos tipus d'emocions negatives i el burnout més enllà de la demografia i el tret d'afectivitat de les infermeres. És important destacar que l'estudi va demostrar que la intel·ligència emocional tret esmorteix els efectes de les emocions negatives sobre l'esgotament.	L'entrenament en intel·ligència emocional podria implementar-se per prevenir l'efecte advers de les emocions negatives sentides a la feina sobre l'esgotament laboral.

<p>Mesa Castro, Nuria. (2019)</p>	<p><a href="#">Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu i correlacional.</li> <li>- Mostra: 258 infermers assistencials de l'Hospital Universitari de Canàries, 192 dones i 66 homes.</li> </ul>	<p>Analitzar la relació entre estrès laboral percebut i ansietat estat-tret, així com l'associació d'ambdues variables amb la intel·ligència emocional percebuda en les tres dimensions.</p>	<p>L'atenció emocional es mostra com a factor predictor positiu de l'ansietat i de l'estrès laboral, mentre que la claredat i la reparació emocional es mostren com a factors predictors negatius de l'ansietat. Claredat i reparació emocional no correlacionen significativament amb l'estrès laboral, encara que la dimensió de claredat sí que es mostra com un predictor negatiu de l'estrès laboral.</p>	<p>És convenient aplicar i fomentar programes de formació en habilitats emocionals, d'implementar intervencions d'educació emocional, dirigides a millorar el maneig i afrontament de l'estrès laboral, regular les emocions negatives, com l'ansietat i afrontar les exigències emocionals que comporten la pràctica de la professió infermera, el que revertiria en el benestar i salut mental dels treballadors, l'interacció amb els pacients i l'equip de treball.</p>
<p>Prado-Gascó, Vicente Javier; Giménez-Espert, María del Carmen; Valero-Moreno, Selene. (2019)</p>	<p><a href="#">The influence of nurse education and training on communication, emotional intelligence, and empathy</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: transversal</li> <li>- Mostra: 438 infermeres d'hospitals de València.</li> </ul>	<p>Determinar la influència de l'educació i la formació d'infermeria en les actituds envers la comunicació, l'IE i l'empatia.</p>	<p>Els cursos de formació específica ajuden a les infermeres a regular millor les seves emocions i interactuar de manera més efectiva amb el pacient, ja que si n'hi ha una excessiva implicació emocional amb el pacient pot ser perjudicial a l'hora de controlar situacions complicades dins del context sanitari.</p>	<p>La formació acadèmica influeix en les variables estudiades, per la qual cosa sembla necessari dissenyar programes educatius que se centrin a ensenyar aquestes habilitats per garantir una millor qualitat de servei.</p>

<p>Foji, Samira; Vejdani, Marjan; Salehinia, Hamid; Cosrorad, Razieh. (2020)</p>	<p><a href="#">The effect of emotional intelligence training on general health promotion among nurse</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: Assaig de camp amb un grup de control aleatori.</li> <li>- Mostra: 135 infermeres dels hospitals Sabzevar.</li> </ul>	<p>Investigar l'efecte de l'entrenament en intel·ligència emocional en la promoció de la salut de les infermeres als hospitals.</p>	<p>La puntuació de la intel·ligència emocional i la salut general són significativament diferents en dos grups, i més altes al grup experimental després de la intervenció, per la qual cosa en canviar la taxa d'intel·ligència emocional, la taxa de salut general també canvia significativament, i a la inversa.</p>	<p>L'efecte mutu significatiu dels canvis en la intel·ligència emocional i les variables generals de salut. Això significa que a mesura que augmenta la puntuació d'intel·ligència emocional, disminueix la puntuació de salut i augmenta la taxa de salut general.</p>
<p>Jianfei Xie, Min Liu, Zhuqing Zhong, Qiuxiang Zhang, Jianda Zhou, Lu Wang, Keke Ma, Siqing Ding, Xiaohong Zhang, Qian Sun, Andy S K Cheng (2020)</p>	<p><a href="#">Relationships Among Character Strengths, Self-efficacy, Social Support, Depression, and Psychological Well-being of Hospital Nurses</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: transversal i descriptiu utilitzant cinc qüestionaris</li> <li>- Mostra: 4238 infermeres.</li> </ul>	<p>Explorar l'associació entre les fortalezes de caràcter, autoeficàcia, el suport social i la salut mental de les infermeres.</p>	<p>Les infermeres tenen un nivell moderat d'autoeficàcia, suport social i benestar psicològic. Els símptomes depressius es van associar negativament amb les fortalezes del caràcter, autoeficàcia, suport social i benestar psicològic. Les fortalezes del caràcter es van correlacionar positivament amb el benestar psicològic, l'autoeficàcia i el suport social.</p>	<p>S'ha de ficar més atenció a les fortalezes de caràcter, ja que s'associen directament amb el benestar psicològic, i poden ser una estratègia de gestió per a recolzar la salut mental de les infermeres.</p>

<p>Tiwari, Swarnima; Bhagat, Deepak. (2020)</p>	<p><a href="#">The role of emotional intelligence on health care professionals occupational stress and burnout</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu</li> <li>- Mostra: 257 infermeres i 131 metges</li> </ul>	<p>Explorar i descriure sistemàticament la relació entre l'IE i les dimensions de l'estrès laboral.</p>	<p>Relació significativa inversa entre les dimensions de l'estrès laboral i la intel·ligència emocional. A més, també es va trobar una relació positiva entre l'edat, l'experiència laboral i l'estrès, i van experimentar més estrès els professionals sanitaris més joves i els de menys antiguitat. Tot i això, la IE i la salut no estan relacionades amb l'edat o l'antiguitat.</p>	<p>L'IE pot ajudar a reduir l'estrès ocupacional entre els professionals de la salut, no sols en disminuir o controlar els factors estressants presents en el lloc de treball, sinó també en augmentar el potencial dels empleats per a bregar de manera efectiva amb aquests factors estressants.</p>
<p>Baghdadi, Akram; Aghajani, Mohammad; Sadat, Zohre; Mirbagher Ajorpaz, Neda. (2021)</p>	<p><a href="#">The Effects of Improving Emotional Intelligence on Death Anxiety in Older Adults</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: quasi experimental</li> <li>- Mostra: 60 adults grans remesos a clíniques de salut a la ciutat de Kashan, Iran.</li> </ul>	<p>Determinar els efectes de millorar la intel·ligència emocional sobre l'ansietat davant la mort en adults grans a la ciutat de Kashan, Iran.</p>	<p>No van mostrar diferències estadísticament significatives en la puntuació mitjana d'ansietat davant de la mort abans de la intervenció entre els dos grups, però sí al final de les sessions i un mes després de la intervenció.</p>	<p>Millorar la intel·ligència emocional en els adults grans va disminuir la seva ansietat davant de la mort.</p>

<p>Berenguel Pérez, Ana Isabel; Ruiz Casas, Lidia Elena; Cortés Valverde, Triana; López Arias, Eva; Román Navarro, Anabel.</p> <p>(2021)</p>	<p><a href="#">Inteligencia emocional y estrés percibido en el profesional de enfermería</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: revisió bibliogràfica després de la formulació de la pregunta de recerca.</li> </ul>	<p>Analitzar la influència de la intel·ligència emocional sobre l'estrès percebut als professionals d'infermeria.</p>	<p>De manera global, tots els estudis analitzats presenten un menor nivell d'estrès percebut d'acord amb l'augment de la intel·ligència emocional.</p>	<p>Una alta intel·ligència emocional es relaciona amb un nivell menor d'estrès percebut al personal infermer.</p>
<p>Lu, Qinghua; Wang, Bin; Zhang, Rui; Wang, Juan; Sun, Feifei; Zou, Guiyuan.</p> <p>(2022)</p>	<p><a href="#">Relationship Between Emotional Intelligence, Self-Acceptance, and Positive Coping Styles Among Chinese Psychiatric Nurses in Shandong</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: transversal</li> <li>- Mostra: 813 infermeres psiquiàtriques de Shandong.</li> </ul>	<p>Investigar la correlació entre l'autoacceptació i l'estil d'afrontament positiu de les infermeres psiquiàtriques, i investigar el paper mediador de la intel·ligència emocional.</p>	<p>La intel·ligència emocional va mediar parcialment la relació entre l'autoacceptació i els estils d'afrontament positius, amb un efecte mediador del 16,3%.</p>	<p>La intel·ligència emocional i l'autoacceptació poden promoure estils positius d'afrontament i millorar la salut mental de les infermeres psiquiàtriques.</p>

**Font:** Elaboració pròpia

Taula 5 (3 articles): Relació de la IE i la qualitat assistencial

Autors i any	Títol	Metodologia	Objectiu	Resultat	Conclusió
Morales Castillejos, Lizbeth; Gracia Verónica, Yara; Landeros Olvera, Erick.  (2020)	<a href="#">Relación de la inteligencia emocional con el cuidado otorgado por enfermeras/os.</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu transversal correlacional</li> <li>- Mostra: 127 infermeres de la Ciutat de Mèxic.</li> </ul>	Descriure la relació de la Intel·ligència Emocional amb la cura atorgada per infermeres.	La Intel·ligència Emocional explica la variabilitat del 70.4% de la cura a la pràctica d'infermeres/os.	Si les infermeres tenen un nivell d'intel·ligència emocional adequat, tindrà un efecte directe en la qualitat de la cura atorgada, cosa que denota la importància de la salut mental per millorar els indicadors de qualitat d'atenció.
Heidari, Tahereh; Azimilolaty, Hamideh; Joram, Majid; Rezaei, Soraya; Mousavinasab, Seyed-Nouraddin; Nikbakht, Roya.  (2022)	<a href="#">Association between moral intelligence, burnout and quality of nursing care</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu-correlatiu</li> <li>- Mostra: 125 infermeres que treballen en hospitals educatius.</li> </ul>	Investigar la relació entre la intel·ligència moral, el desgast professional i la qualitat de l'atenció d'infermeria.	La intel·ligència moral és un mediador sòlid entre l'esgotament i la qualitat de l'atenció.	La necessitat d'una atenció més gran a la intel·ligència moral com a mediador per aconseguir un maneig adequat dels trets de personalitat que influeixen en la reducció de l'esgotament de les infermeres, cosa que finalment pot conduir a una millor qualitat de l'atenció d'infermeria.

<p>Román-Sánchez, Daniel; Paramio-Cuevas, Juan Carlos; Paloma-Castro, Olga; Palazón-Fernández, José Luis; Lepiani-Díaz, Isabel; Rodríguez, José Manuel de la Fuente; Reyes López-Millán, María.</p> <p>(2022)</p>	<p><a href="#">Empathy, Burnout, and Attitudes towards Mental Illness among Spanish Mental Health Nurses</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: transversal descriptiu</li> <li>- Mostra: 750 infermeres que treballen en centres de salut mental en Espanya.</li> </ul>	<p>Descriure l'associació entre empatia, <i>burnout</i> i actituds cap als pacients amb trastorns mentals entre les infermeres de salut mental en Espanya.</p>	<p>Alts nivells d'empatia en les infermeres que s'associen amb actituds més positives cap als pacients i amb un major <i>burnout</i>.</p>	<p>El desenvolupament d'habilitats d'empatia ajudaran a augmentar les actituds positives caps als pacients, però serà necessari realitzar programes per reduir el <i>burnout</i> entre els professionals.</p>
---	--	---	--	---	---

**Font:** Elaboració pròpia

Taula 6 (2 articles): Relació de la IE i Covid-19

Autors i any	Títol	Metodologia	Objectiu	Resultat	Conclusió
Soto-Rubio, Ana; Giménez-Espert, María del Carmen; Prado-Gascó, Vicente.  (2020)	<a href="#">Effect of Emotional Intelligence and Psychosocial Risks on Burnout, Job Satisfaction, and Nurses' Health during the COVID-19 Pandemic</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: transversal</li> <li>- Mostra: 125 infermeres espanyoles.</li> </ul>	Analitzar l'efecte dels riscos psicosocials i la intel·ligència emocional en la salut, el benestar, el nivell de <i>burnout</i> i la satisfacció laboral de les infermeres durant l'auge i el pic principal de la pandèmia de COVID-19 a Espanya.	Un efecte protector de la intel·ligència emocional contra els efectes adversos dels riscos psicosocials com l'esgotament, les queixes psicossomàtiques i un efecte favorable sobre la satisfacció laboral.	El component de reparació emocional és un element de la intel·ligència emocional que s'ha de potenciar per prevenir els possibles efectes adversos dels riscos psicosocials a les infermeres.
Moradian, Seyed,Tayeb; Movahedi, Mahmoud; Goudarzi Rad, Mohammad; Saeid, Yaser.  (2021)	<a href="#">Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi transversal descriptiu</li> <li>- Mostra: 211 infermeres que cuidaven a pacients amb Covid-19.</li> </ul>	Avaluar la intel·ligència emocional d'infermeres que atenen a pacients amb Covid-19.	Un nivell moderat d'intel·ligència emocional. Sent l'autoconsciència i l'autogestió de les emocions, les dimensions amb puntuacions més elevades. I, l'autocura, la dimensió amb la puntuació més baixa.	Donada la probabilitat que les infermeres pateixin fatiga tant mental com física, millorar la intel·ligència emocional pot ser efectiu en la seva resiliència i estabilitat psicològica.

Font: Elaboració pròpia

Taula 7 (4 articles): Intel·ligència emocional i satisfacció laboral

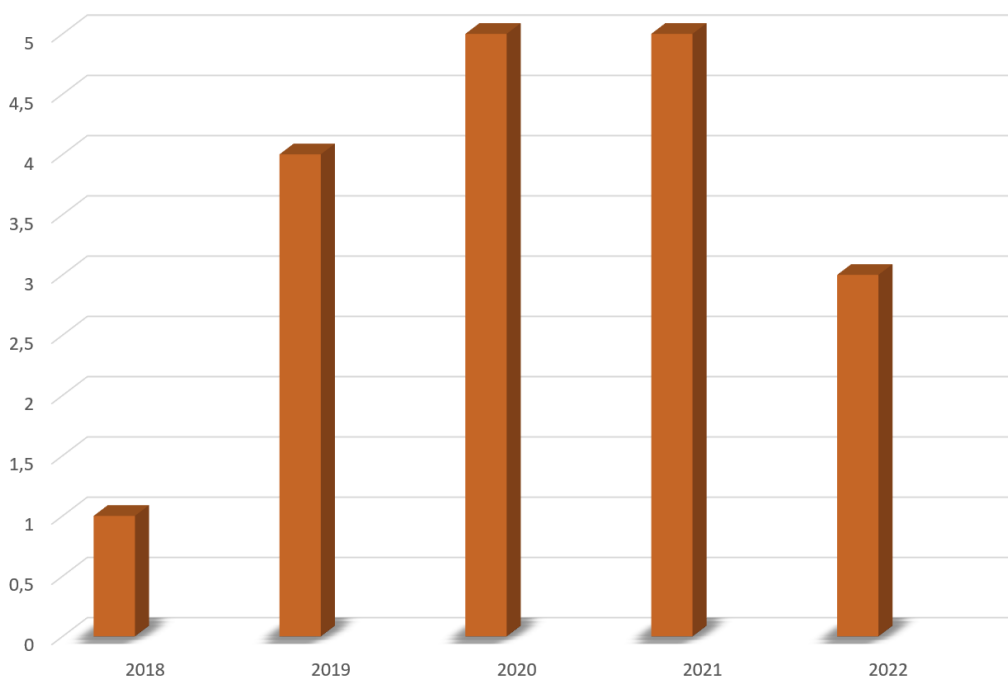
Autors i any	Títol	Metodologia	Objectiu	Resultat	Conclusió
Abarca Arias, Yessica Madelaine; Apaza Pinto, Yosselyn Thalía; Carrillo Cusi, Gianella Grisel; Espinoza Moreno, Tula Margarita.  (2019)	<a href="#">Inteligencia emocional y satisfacción laboral en enfermeras de un Hospital Regional en Arequipa</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: quantitatiu, descriptiu-correlacional transversal</li> <li>- Mostra: 51 infermeres de Perú.</li> </ul>	Descriure la relació existent entre intel·ligència emocional i satisfacció laboral en infermeres d'un hospital regional.	De les infermeres estudiades, 64,29% amb satisfacció laboral moderada van presentar intel·ligència emocional adequada; 12,50% infermeres insatisfetes en nivell moderat van presentar poca intel·ligència emocional; 58,34% d'infermeres civils amb satisfacció laboral moderada van presentar intel·ligència emocional adequada i 40% amb indiferent satisfacció laboral van presentar poca intel·ligència emocional.	El nivell d'intel·ligència emocional en les infermeres és major quan aquestes tenen una major satisfacció laboral.
Inche Kikanloo, Afagh Aghajani; Jalali, Kataouon; Asadi, Zahra; Shokrpour, Nasrin; Amiri, Maliheh; Bazrafkan, Leila.  (2019)	<a href="#">Emotional Intelligence Skills: Is Nurses' Stress and Professional Competence Related to their Emotional Intelligence Training? A quasi experimental study</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: quasi-experimental amb una intervenció educativa.</li> <li>- Mostra: 100 estudiants d'infermeria seleccionats aleatòriament.</li> </ul>	Determinar l'efecte del programa d'entrenament de les habilitats d'intel·ligència emocional sobre l'estrès i l'èxit acadèmic dels estudiants d'infermeria.	Efecte significatiu en l'estrès acadèmic total, en la competència professional i en tres àrees de l'estrès acadèmic (resposta emocional, física i fisiològica). En canvi, no va haver-hi un efecte significatiu en els altres factors de l'estrès acadèmic (frustració, conflicte, pressió acadèmica i estrès autoimposat).	L'educació dels components de la intel·ligència emocional pot millorar l'eficiència dels serveis d'atenció d'infermeria i la competència professional.

<p>Rocha, Inés; Barroso Pinto, Cristina; Carvalho, Antonio Luís. (2021)</p>	<p><a href="#">Job satisfaction and emotional competence of nurses at inpatient hospital services</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: quantitatiu descriptiu-correlacional, exploratori, transversal</li> <li>- Mostra: 44 infermeres.</li> </ul>	<p>Caracteritzar la satisfacció professional i la competència emocional de les infermeres, i avaluar l'associació d'aquestes variables amb les característiques sociodemogràfiques i professionals.</p>	<p>Les infermeres es perceben amb una intel·ligència emocional moderada i estan moderadament satisfetes a nivell personal. L'edat es correlaciona amb l'automotivació emocional.</p>	<p>És fonamental que les organitzacions de salut avaluin sistemàticament la satisfacció laboral i la intel·ligència emocional de les infermeres.</p>
<p>Tajigharajeh, Saeed; Safari, Mehdi; Hosein Abadi, Tahere Sarboози; Hosein Abadi, Shoaib Sarboози; Kargar, Mehdi; Panahi, Mahmoud; Hasani, Mahdi; Ghaedchukamei, Zeinab. (2021)</p>	<p><a href="#">Determining the relationship between emotional intelligence and interpersonal sensitivity with quality of work life in nurses</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipus d'estudi: descriptiu-analític i de correlació</li> <li>- Mostra: 256 infermeres que treballaven en cinc hospitals de Teheran.</li> </ul>	<p>Determinar la relació entre la intel·ligència emocional i la sensibilitat interpersonal amb la qualitat de vida laboral de les infermeres de Teheran.</p>	<p>Nivells mitjans d'intel·ligència emocional, severs de sensibilitat emocional i baixos en la qualitat de vida laboral; amb una correlació positiva entre la IE i la qualitat de vida laboral, i una correlació negativa entre sensibilitat interpersonal i qualitat de vida laboral.</p>	<p>El desenvolupament de la intel·ligència emocional i la sensibilitat en les relacions interpersonals recíproques són necessàries per promoure la qualitat de vida laboral.</p>

**Font:** Elaboració pròpia

Seguidament, mitjançant un gràfic s'observarà el nombre d'articles publicats per anys que hem utilitzat durant el nostre treball.

*Gràfic 1: Articles publicats per any*



**Font:** *Elaboració pròpia*

En ordenar-los cronològicament, es pot observar que han sigut publicats durant els següents anys: 2018 (1), 2019 (4), 2020 (5), 2021 (5) i 2022 (3).



## 7. Discussió

La competència emocional té un paper destacat en la professió d'infermeria, ja que permet a les infermeres comprendre l'impacte de les emocions tant en elles mateixes com en els altres (Rocha, I., & Barroso Pinto, C, 2021). Aquesta és una professió exigent i estressant, implica una constant interacció social amb els pacients i els familiars, així com amb els altres professionals que conformen l'equip de salut, fent que la infermera hagi de fer un esforç constant per a regular les pròpies emocions i les dels altres, en les relacions que té amb ells i depenent de la situació per la qual estan passant.

A més, tal com es diu en l'article "*Inteligencia emocional y satisfacción laboral en enfermeras de un Hospital Regional en Arequipa*", les infermeres estan exposades a altres factors estressants com la sobrecàrrega de treball, excessiva responsabilitat laboral, escassetat d'equips i materials, il·luminació defectuosa, espais inadequats o insuficients per a les tasques que fan i presa de decisions, entre d'altres (Abarca et al., 2021).

Per tant, es consideren per sobre de tot els riscos psicosocials de la infermeria, però també es pot veure que les condicions de treball, que s'hauria de lluitar per a aconseguir que foren el millor possible, poden arribar a afectar de la mateixa manera.

En l'estudi anomenat "*Association between moral intelligence, burnout and quality of nursing care*" s'explica, que és en el moment en què aquests factors estressants estan presents dia a dia en l'àmbit de treball de la infermera, quan la situació pot acabar derivant en problemes de salut mental. Els autors Abarcas et. al i Heidari et. al, mostren que d'aquests, els que més incidència tenen entre els professionals d'infermeria són l'estrès i, en conseqüència, el *burnout* (Heidari et al., 2022).

Respecte a la prevalença, als Estats Units, fins al 45% de les infermeres que treballen en hospitals arriben a puntuacions altes de *burnout* i a Espanya són entre el 35% i el 40% de les infermeres que el pateixen (Szczygiel & Mikolajczak, 2018) (Soto Rubio et al., 2020).

En "*Inteligencia emocional y estrés percibido en el profesional de enfermería*" els autors analitzen el denominat estrès laboral o ocupacional, aquell que es produeix com a resposta de la manca de capacitat d'afrontar les situacions diàries de la professió és i afecta la persona tant a nivell físic com a nivell psicoemocional. D'una banda, entre les



malalties causades per un estrès laboral destaquen la hipertensió laboral, la fatiga crònica, les arrítmies, l'angina de pit i afeccions musculoesquelètiques. D'altra banda, les principals conseqüències del deteriorament psicoemocional són la depressió, l'ansietat i l'angoixa (Berengue et al., 2021).

Per consegüent, tal com diuen Soto-Rubio et al., si l'estrès és perllongat en el treball pot provocar la síndrome del *burnout*. Aquest és definit per Maslach, Schaufeli i Leiter com una resposta perllongada als estressors emocionals i interpersonal crònics en el treball. Principalment, ve definit per les tres dimensions d'esgotament, cinisme i ineficiència i les principals conseqüències són l'absentisme, els problemes psicossomàtics, major depressió i consum de drogues (Soto Rubio et al., 2020).

Així doncs, tant Ana-Isabel et al. com Soto-Rubio et al., coincideixen que el fet de patir estrès o *burnout* comporta serioses conseqüències que influeixen negativament en la praxis infermera. A més, arriba un moment en el qual aquests trastorns no sols afecten el professional, sinó també als companys de feina, als pacients i a les organitzacions sanitàries.

Szczygiel i Mikolajczak, en el seu estudi, descriuen que aquests trastorns tenen una seria repercussió en l'àmbit laboral, augmentant la probabilitat de què ocorrin efectes adversos com ara errors en l'administració de la medicació, problemes en les relacions amb els companys de treball, manca de motivació i cura a l'hora de redactar informes.

L'entorn sanitari és molt vulnerable pel que fa als esdeveniments adversos, encara que la infermera tingui un estat de salut òptim; si a aquesta vulnerabilitat, li afegim professionals amb problemes que els disminueixen la capacitat de concentració i de presa de decisions, es veurà reflectit en un increment de negligències i esdeveniments adversos com infeccions nosocomials i errors de medicació (Szczygiel & Mikolajczak, 2018).

D'altra banda, el treball "*Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study*" explica que hi ha situacions especials que també poden ficar en compromís la salut dels professionals, fent referència a la pandèmia de Covid-19 que vam viure tota la població mundial. La ira i la confusió van ser dues de les emocions que van liderar durant la pandèmia, seguides de la por, la tristesa i l'ansietat. El desbordament d'aquestes emocions sobre molts dels professionals, van desencadenar trastorns emocionals i psicològics, sobretot entre les infermeres.



L'autor planteja, que en aquest cas, la IE hagués tingut un paper protector enfront de les emocions negatives, atorgant a les infermeres el poder de pensar millor durant les situacions crítiques i difícils i prendre millors decisions en controlar les reaccions psicològiques (Moradian et al., 2022).

Es pot considerar, que la covid-19 va ser un punt d'inflexió per a la salut mental, abans d'aquesta generalment el focus d'atenció era per a la salut física i pot ser aquesta una de les raons per les quals les emocions van sobrepassar a gran part de la població.

Els estudis analitzats mostren una evidència significativa de què la Intel·ligència Emocional és un mediador important en la relació entre els estressors professionals i la SM. Així doncs, els resultats suggereixen que un grau elevat de IE ajudarà a millorar els serveis prestats als pacients i desenvolupar el benestar personal; disminuint la vulnerabilitat a patir ansietat, depressió i/o estrès.

A més a més, Prado-Gascó et al. apunta que les infermeres amb baix grau d'intel·ligència emocional tenen escasses habilitats comunicatives per a relacionar-se tant amb el pacient com amb el seu equip. Donat que la infermeria és caracteritzada per l'atenció i relació constant amb el pacient, i per oferir una assistència de qualitat, és necessari el treball en equip, la falta d'intel·ligència emocional interferirà en la praxis de la infermera (Prado Gascó et al., 2019).

No obstant això, amb relació a l'estrès i la intel·ligència emocional, l'estudi "*Emotional Intelligence Skills: Is Nurses' Stress and Professional Competence Related to their Emotional Intelligence Training?*" ens mostra que no en tots els tipus d'estrès és efectiva aquesta eina emocional. En el treball de Aghajani Inche Kikanloo et al, els resultats mostren que l'entrenament de l'autoconeixement, l'autoregulació, l'empatia, la motivació i les habilitats socials no tenen cap efecte significatiu sobre l'estrès per frustració i per conflictes (Aghajani et al., 2019).

Per tal de fomentar la intel·ligència emocional, Szczygiel & Mikolajczak exposen que hi ha evidència que demostra que aquesta competència es pot augmentar a través de programes dirigits a les competències emocionals centrals i que iniciatives de capacitació relativament curtes ja són suficients per produir una disminució significativa del malestar psicològic. Si es treballa el control de les emocions, facilitaria el fet de comprendre l'impacte de les emocions en els altres, en nosaltres i, de vegades, reprimir les pròpies emocions per no pertorbar els altres, evitant possibles conflictes (Szczygiel & Mikolajczak, 2018).



D'això també parla l'article *“Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería”*, manifestant que és necessària la incorporació de programes de formació en habilitats emocionals, implementar intervencions d'educació emocional, dirigides a millorar el maneig i l'afrontament de l'estrès laboral, regular les emocions negatives com l'ansietat i afrontar les exigències emocionals que comporten la pràctica de la professió infermera (Castro, 2019).

Per tant, a grans trets els estudis apunten que treballar la IE revertiria en el benestar i salut mental dels treballadors, així com en una millor i més eficaç interacció amb els pacients i l'equip de treball.

## 8. Conclusió

La professió d'infermeria està exposada reiteradament a factors estressants, ja siguin situacions complexes emocionalment parlant, una gran presa de decisions o la sobrecàrrega de treball. És per això, que augmenta la vulnerabilitat del personal sanitari a patir quelcom problema de salut mental.

D'entre els problemes de salut mental, els estudis analitzats mostren que són l'estrès i el *burnout* els que predominen entre els professionals. A més, recalquen que el fet de patir una d'aquestes malalties afecta principalment a la pròpia persona, però també interfereix en l'atenció donada i en la relació amb els altres professionals, i indirectament a l'organització sanitària.

Tanmateix, pel que diu la literatura, aquest esgotament mental es pot preveure i, fins i tot, combatre mitjançant la intel·ligència emocional. S'ha comprovat, que aquesta actua com a factor protector davant dels factors estressants, per tant, cal ficar èmfasis en el treball de la IE i fomentar la formació per millorar la capacitat dels professionals en l'ús d'estratègies de regulació d'emocions adaptatives, que els ajudin a fer front a situacions que desencadenin emocions complexes.

A més, el desenvolupament d'aquestes habilitats serà beneficiós per a les infermeres futures no només perquè les ajudaria a reduir la probabilitat d'esgotament laboral i estrès, sinó també perquè les habilitats de IE augmenten la probabilitat de completar amb èxit l'educació en infermeria. Per tant, la IE ajuda a previndre i combatre les malalties de salut mental en els professionals infermers, aportant eines de gestió emocional.

La pandèmia Covid-19 és un gran exemple. Durant aquest període de temps, es va treballar amb un estrès constant, que va augmentar l'esgotament laboral i emocional de les infermeres, donant com a resultat la retirada definitiva o temporal de moltes d'elles.

Per tant, és important saber que la paraula salut engloba la salut física, psicològica, social i espiritual. Fomentar la IE, ja que és una eina que tenim a l'abast, pot ser la clau per a mantenir un complet estat de benestar i aconseguir els objectius personals i laborals amb èxit. És per això que, responent a la pregunta d'investigació plantejada durant la recerca, l'increment del nivell de IE afecta (positivament) en la salut mental de les infermeres.



## 9. Limitacions de l'estudi i línies d'investigació futures

En fer la cerca bibliogràfica es van identificar algunes limitacions. En relació amb el contingut, s'ha trobat una manca de literatura sobre aquest tema, i, cal destacar que molts dels autors anomenen aquesta falta d'estudis i bibliografia en els seus treballs. També, anomenar que tots els estudis eren de naturalesa quantitativa i pot ser, interessa alguns qualitius en grups de discussió per analitzar l'experiència de professionals i pacients.

A més a més, aquesta revisió s'ha extret a partir d'articles d'accés gratuït, per tant, potser hi hagi informació interessant a la qual no hem pogut accedir.

Una altra limitació ha estat la ubicació dels estudis, en un principi, volíem que els resultats obtinguts foren referents a Espanya o Catalunya, però, no hem trobat gaires articles. Principalment eren països sud-americans i asiàtics.

També convé destacar la falta d'experiència de les dues autores que han realitzat la recerca, ja que pot haver estat una limitació a l'hora de fer la cerca i la interpretació dels resultats.

Finalment, després de fer el treball creiem que cal insistir en les futures línies d'investigació, pel fet que seria interessant que hi haguessin més estudis que provaren l'efecte dels programes de IE i l'efecte que té aquesta en la qualitat assistencial. A més, es podrien fer estudis de l'impacte de nivells alts de IE a curt i llarg termini. Així com, també, la investigació de l'efecte d'implantar plans d'estudis a les aules, amb més assignatures o donant més rellevància al coneixement de SM i l'aprenentatge d'eines per tenir-ne una bona.



## 10. Bibliografia

Abarca, Y., Apaza, Y., Carrillo, G., & Espinoza, T. (2021). Inteligencia emocional y satisfacción laboral en enfermeras de un Hospital Regional en Arequipa. *Revista Cubana de Enfermería*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192021000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000100003)

Aghajani, A., Jalali, K., Asadi, Z., Shokrpour, N., Amiri, M., & Bazrafkan, L. (2019). Emotional Intelligence Skills: Is Nurses' Stress and Professional Competence Related to their Emotional Intelligence Training? A quasi experimental study. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 7(3), 138–143. <https://doi.org/10.30476/JAMP.2019.74922>

ASCISAM. *Associació Catalana d'Infermeria de Salut Mental*. (2020). <https://www.ascisam.cat/home>

Baghdadi, A., Aghajani, M., Sadat, Z., & Ajorpaz, N. M. (2021). The Effects of Improving Emotional Intelligence on Death Anxiety in Older Adults. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 31(4), 227–235. <https://doi.org/10.32598/JHNM.31.4.2120>

Berengue, A. I. I, Ruiz, L. E., Valverde Cortés, T., López Arias, E., & Román Navarro, A. (2021). Inteligencia emocional y estrés percibido en el profesional de enfermería. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(10), 193. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/inteligencia-emocional-y-estres-percibido-en-el-profesional-de-enfermeria/>

Blanca, J. (2016). Original Nure Inv. 13(82) Síndrome de burnout y salud mental en enfermeras de un hospital. *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 13(82), 1–6. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/801/707>

Castillejos, L. M., Verónica, Y. G., & Olvera, E. L. (2020). Relationship between Emotional Intelligence and Nursing Care. *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.989>

Castro, N. M. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>



De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/JONNPR.3215>

Foju, S., Vejdani, M., Salehiniya, H., & Khosrorad, R. (2020). The effect of emotional intelligence training on general health promotion among nurse. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_134\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_134_19)

Gallego Tavera, S. Y., Polo Salcedo, A. L., Hernández, C. D. L., & Osorno Montoya, J. S. (2021). Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales. *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible - IDS*, 1(2), 115–122. <https://doi.org/10.47185/27113760.v1n2.35>

Generalitat de Catalunya. (2019). Factors que influeixen en la salut emocional. Barcelona. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/factors-determinants/>

Gutiérrez, J.J., & Arias Herrera, A.. (2018). Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. *Enfermería universitaria*, 15(1), 30-44. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.1.62903>

Gutiérrez Rojas, J. R., Flores, R. A. F., Flores Cáceres, R., & Huayta, Y. J. (2021). *Vista de Inteligencia Emocional, Daniel Goleman*. <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/576/1527>

Heidari, T., Azimilolaty, H., Khorram, M., Rezaei, S., Mousavinasab, S. N., & Nikbakht, R. (2022). Association between moral intelligence, burnout and quality of nursing care. In *Clinical Ethics* (Vol. 17, Issue 4, pp. 334–345). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/14777509211040168>

Hidalgo Mares, B., & Altamira Camacho, R. (2020). ¿Qué es y qué no es el cuidado de enfermería? *Enfermería Actual En Costa Rica*, 40(40), 2511–4775. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40788>

Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

Lu, Q., Wang, B., Zhang, R., Wang, J., Sun, F., & Zou, G. (2022). Relationship Between Emotional Intelligence, Self-Acceptance, and Positive Coping Styles Among Chinese Psychiatric Nurses in Shandong. *Frontiers in Psychology*, 13, 1180. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837917>

Martínez Sánchez, L. M., Hernández Sarmiento, J. M., Jaramillo Jaramillo, L. I., Villegas Alzate, J. D., Álvarez Hernández, L. F., Roldan Tabares, M. D., Ruiz Mejía, C., Calle Estrada, M. C., & Ospina Jiménez, M. C. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 490–504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Moradian, S. T., Movahedi, M., Rad, M. G., & Saeid, Y. (2022). Emotional intelligence of nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 36, 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.10.011>

OMS. (2018). OMS | Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. In *Nota descriptiva N°220* (p. 1). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organizacion Panamericana de Salud (OPS). (2022). Enfermería - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. *Organización Panamericana de La Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria>

Parco Luna, X. A. (2021). *Incidencia de síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en el personal sanitario que atienden pacientes con Covid 19 en Quito-Ecuador*. Trabajo. *Figura 1, 2–3*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24616>

Prado Gascó, V. J., Giménez Espert, M. del C., & Valero Moreno, S. (2019). The influence of nurse education and training on communication, emotional intelligence, and empathy. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 53, e03465. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018015903465>

Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. *Ansiedad y Estres*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>

Ramírez Pereira, M., Pérez García, E., Figueredo Borda, N., Ramírez Pereira, M., Pérez García, E., & Figueredo Borda, N. (2022). Salud mental en Enfermería: un grito urgente



de auxilio. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 11(1), 1–2.  
<https://doi.org/10.22235/ECH.V11I1.2956>

Rendón Montoya, M. S., Peralta Peña, S. L., Hernández Villa, E. A., Hernández, R. I., Rubi Vargas, M., & Favela Ocaño, M. A. (2020). Burnout syndrome in nursing personnel working in the critical care and hospitalization units. *Enfermería Global*, 19(3), 479–506.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.398221>

Rocha, I., & Pinto, C. B. (2021). Job Satisfaction and Emotional Competence of Nurses At Inpatient Hospital Services. *Millenium*, 2(16), 103–110.  
<https://doi.org/10.29352/MILL0216.24955>

Román Sánchez, D., Paramio Cuevas, J. C., Paloma Castro, O., Palazón Fernández, J. L., Lepiani Díaz, I., de la Fuente Rodríguez, J. M., & López Millán, M. R. (2022). Empathy, Burnout, and Attitudes towards Mental Illness among Spanish Mental Health Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19020692>

Silveira, R., Augusto Bardaquim, V., Gonçalves Dias, E., Da Penha Silveira, R. C., Lucia, M., & Robazzi, C. C. (2021). Research Article Anxiety and Depression in the Nursing Team in the Hospital Area Cronicon. *Article in Journal of Nursing and Healthcare Research*. <https://doi.org/10.31080/ecnh.2021.03.00208>

Simón Melchor, A., Jiménez Sesma, M. L., Solano Castán, J., Simón Melchor, L., Gaya Sancho, B., & Bordonaba Bosque, D. (2022). Analysis of the psycho-emotional impact of the COVID-19 pandemic among nursing professionals. *Enfermería Global*, 21(66), 210–234. <https://doi.org/10.6018/eglobal.489911>

Soto Rubio, A., Giménez Espert, M. D. C., & Prado Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217998>

Szczygiel, D. D., & Mikolajczak, M. (2018). Emotional intelligence buffers the effects of negative emotions on job burnout in nursing. *Frontiers in Psychology*, 9(DEC), 2649.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02649>



Tajigharajeh, S., Safari, M., Abadi, T., Abadi, S., Kargar, M., Panahi, M., Hasani, M., & Ghaedchukamei, Z. (2021). Determining the relationship between emotional intelligence and interpersonal sensitivity with quality of work life in nurses. *Journal of Education and Health Promotion, 10*(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_612\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_612_20)

Tiwari, S., & Bhagat, D. (2020). The role of emotional intelligence on health care professionals occupational stress and burnout. *International Journal of Current Research and Review, 12*(24), 187–196. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.122437>

Valencia Contrera, M. A., & Orellana Yañez, A. E. (2022). Fenómeno techo de cristal en enfermería: revisión integrativa. *Revista Cuidarte, 13*(1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732022000100016](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732022000100016)

Vargas Cruz, L. D., Coral Ibarra, R. del C., & Barreto Osorio, R. V. (2020). Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora. *Revista Ciencia y Cuidado, 17*(3), 108–121. <https://doi.org/10.22463/17949831.2187>

Vásquez Mendoza, S., & González Márquez, Y. V. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes. *Más Vida, 2*(2), 51–59. <https://doi.org/10.47606/acven/mv0010>

Xie, J., Liu, M., Zhong, Z., Zhang, Q., Zhou, J., Wang, L., Ma, K., Ding, S., Zhang, X., Sun, Q., & Cheng, A. S. K. (2020). Relationships Among Character Strengths, Self-efficacy, Social Support, Depression, and Psychological Well-being of Hospital Nurses. *Asian Nursing Research, 14*(3), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.06.002>



## 11. Annexos

### Annex 1: Decàleg de Salut Mental Positiva

## *Decàleg de Salut Mental Positiva\**

*El decàleg que es presenta a continuació, a modus de recomanacions, forma part de lo que podríem denominar la psicologia de la vida quotidiana. És el producte de un treball científic expressat aquí en termes concrets i aplicables<sup>1</sup>. Cada recomanació té un valor per si mateixa i pot ser aplicada de forma individual o en conjunt amb la resta de recomanacions. Si es consumeixen totes, no hi ha cap perill!. Al contrari: quantes més recomanacions apliquem a la nostra vida més reforçarem la nostra Salut Mental Positiva..*

- **Recomanació n°1:** Valorar positivament les coses bones que tenim a la nostra vida.
- **Recomanació n°2:** Posar estimació a les activitats de la vida quotidiana. La felicitat està entre nosaltres amagada en el dia a dia. No hem de afrontar cada activitat quotidiana (agafar el metro, comprar, treballar,...) com un càstig o amb indiferència; s'han de cercar els aspectes positius d'aquestes activitats i posar-hi un estat d'ànim favorable.
- **Recomanació n°3:** No ser molt severos amb nosaltres mateixos ni amb els altres. La tolerància, la comprensió i la flexibilitat són **bons tòpics** per a la salut mental.
- **Recomanació n°4:** No deixar que les emocions negatives bloquegin la nostra vida: ens hem de enfadar però no ens hem de desbordar.
- **Recomanació n°5:** Prendre consciència dels bons moments que passen en la nostra vida quan estan passant. Si en la nostra vida hi ha bons moments per a recordar aquests tenen que haver sigut bons moments quan els hem viscut. Per tant, hem de gaudir de lo bo del present, a més a més de recordar lo bo del passat i esperar coses bones del futur.
- **Recomanació n° 6:** No tenir por de plorar i de sentir. Hem de interpretar la normalitat dels sentiments: si hem tingut un desengany es normal es que ens sentim decebuts, si hem perdut una persona estimada es normal –es saludable mentalment- sentir tristor,... Ara be, si els estats emocionals són molt intensos, persistents o incapacitants hem de demanar ajuda professional.
- **Recomanació n° 7:** Buscar espais i activitats per a relaxar-nos mentalment. Cadascú té els seus propis gustos, recursos i estratègies (passejar, llegir, practicar jardineria, no fer res, parlar amb els amics,...).
- **Recomanació n° 8:** Intentar anar resolent els problemes que ens vaguin sorgint. Si els problemes s'acumulen, la salut mental tremola!!! No tots els problemes tenen bones solucions però hem de intentar sempre fer alguna cosa per alleugerir-los. És la predisposició activa cap a la cerca d'una solució.
- **Recomanació n° 9:** Tenir cura de les nostres relacions interpersonals: parlem amb els nostres éssers estimats, visitem als nostres amics, compartim alguna tertúlia amb els nostres companys de feina o d'estudi, amb els nostres veïns,...
- **Recomanació n° 10:** **NO ENS HEM D'OBLIDAR DE PINTAR LA VIDA AMB HUMOR PER A QUE AQUESTA TINGUI MES COLOR**

\* **Autora:** Dra. M<sup>a</sup> Teresa Lluch Canut. E-mail: [tluch@ub.edu](mailto:tluch@ub.edu)