

Resumen DEL artículo CIENTÍFICO

En el artículo se refleja un estudio hecho a profesionales de enfermería, y se pretende relacionar el estrés que experimentan con la IEP (Inteligencia Emocional Percibida).

Se demuestra por los datos que las mujeres enfermeras sufren más estrés que los hombres de la misma profesión. Cuanto mayores son los factores estresantes más se acentúa la diferencia entre sexos. Una posible explicación de este hecho es que la mujer suele focalizar más sus preocupaciones en los sentimientos propios.

Si entendemos la IEP como la capacidad de manejar las propias emociones entonces está estrechamente relacionado con el sufrimiento de estrés.

OPINIÓN PERSONAL

Creo que como profesional de Enfermería que espero ser en un futuro y como mujer ,esta es una situación que me afecta directamente.

Es preferible focalizar la preocupación sobre las emociones de los demás y exteriorizar los sentimientos antes que cargar con todo.

Es muy importante el propio manejo de las emociones y de las técnicas de comunicación. La seguridad en uno mismo es muy importante puesto que tendrás mejor IEP y menor estrés por causa laboral.