



## PRESENTACIÓN

### Descripción de la asignatura

#### Optativa Inteligencia Emocional

El trabajo que se persigue en esta asignatura permitirá al estudiante conocer el papel que ejercen las emociones en las diferentes facetas de nuestro bienestar físico, emocional, social y espiritual. Además, permitirá realizar un desarrollo personal guiado con los estudiantes sobre aspectos como: la empatía, la disponibilidad emocional, la presencia, la gratitud, la atención plena, la gestión del estrés, la gestión del tiempo, la importancia de las relaciones, el manejo de conflictos y habilidades de comunicación, aspectos esenciales de la profesión de enfermería. Ser capaces de reconocer las propias emociones, tener la capacidad de darles nombre, así como de gestionarlas de forma adecuada, son habilidades propias de la Inteligencia Emocional, tanto aplicadas a uno mismo como a los demás. El desarrollo de estas habilidades nos permite desenvolvernos de forma óptima en situaciones interpersonales complejas, enfrentar los retos planteados en nuestra profesión y hacer frente a los desafíos que el proceso de salud y enfermedad trae consigo.

Pertenece al diploma de Psicología del Cuidado.

#### Datos Generales

- **Titulación:** Grado en Enfermería
- **Módulo/Materia:** Módulo 2. Ciencias de la Enfermería; Materia IV: Formación complementaria de la disciplina
- **Créditos:** 3 ECTS
- **Curso:** 2026-2027, 2 año, 2º semestre
- **Carácter:** Optativa complementaria de la disciplina.
- **Profesor responsable:** Dra. Paola Alexandria P. Magalhães
- **Profesores:** Dra. Paola Alexandria P. Magalhães/ Dña Blanca Martinez
- **Idioma:** Las clases se impartirán en castellano
- **Horario de clases:** Por favor, seguir el cronograma de la asignatura.
- **Aula:** Aula 22 BIC

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE (COMPETENCIAS)

1) Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

2) Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

3) Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.



## Universidad de Navarra

4) Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### **Competencias Generales:**

5) Comprender el comportamiento interactivo de la persona en función del género, grupo o comunidad, dentro de su contexto social y multicultural.

6) Comprender sin prejuicios a las personas, considerando sus aspectos físicos, psicológicos y sociales, como individuos autónomos e independientes, asegurando el respeto a sus opiniones, creencias y valores, garantizando el derecho a la intimidad, a través de la confidencialidad y el secreto profesional.

7) Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas.

8) Establecer una comunicación eficaz con pacientes, familia, grupos sociales y compañeros y fomentar la educación para la salud.

9) Trabajar con el equipo de profesionales como unidad básica en la que se estructuran de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal de las organizaciones asistenciales.

10) Realizar los cuidados de enfermería basándose en la atención integral de salud, que supone la cooperación multiprofesional, la integración de los procesos y la continuidad asistencial.

### **Competencias específicas de la asignatura:**

11) Conocer la base teórica de las emociones y el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

12) Conocer la relación entre el desarrollo de la inteligencia emocional y la salud (física, emocional y comportamental).

13) Desarrollar la habilidad de la introspección y la observación para el desarrollo personal.

14) Desarrollar la habilidad para reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás.

15) Desarrollar la habilidad para reparar y manejar las emociones en uno mismo y en los demás ante situaciones complejas derivadas de la práctica profesional.

16) Desarrollar la habilidad de la expresión emocional de forma asertiva en la relación enfermera paciente, con la familia y en la relación interprofesional.

17) Identificar y aplicar antes situaciones simuladas estrategias de inteligencia emocional.

## **PROGRAMA TEÓRICO 2025-26**

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

#### **Introducción a la Inteligencia Emocional**



El concepto de Inteligencia Emocional (IE) fue descrito por primera vez en 1990 por Salovey y Mayer, dos psicólogos americanos con gran tradición científica en el campo de las emociones. Entonces se definió como el resultado de una interacción adaptativa entre las emociones y la propia cognición, incluyendo la habilidad para percibir, asimilar, entender y manejar las emociones propias y las de los demás.

No fue hasta 1995 cuando Daniel Goleman popularizó este término con su libro "Inteligencia Emocional", en el que difundió este concepto de forma tan espectacular, que llegó a ser un best seller en todo el mundo. Desde entonces se combinó la primera aproximación a la IE con otras capacidades como la motivación, la empatía, y otras habilidades sociales.

Como resultado se sintetizan los cinco fundamentos que delinear la inteligencia emocional son:

- El conocimiento de sí mismo.
- La autorregulación.
- La motivación.
- La empatía.
- Las habilidades sociales.

Este constructo se ha relacionado con una mayor satisfacción laboral, bienestar físico y emocional en las enfermeras y un menor burnout. A continuación, se pretenden dar algunas de las claves para asegurar un éxito personal y profesional mediante el desarrollo de la inteligencia emocional.

## **Bloque 1. El conocimiento de las emociones (de sí mismo)**

### AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

- Tema 1. Reconocimiento y designación de las emociones
- Tema 2. Alfabetización emocional y Alexitimia
- Tema 3. Experiencia emocional y Corporalidad de la Emoción

## **Bloque 2. La capacidad de controlar las emociones (autorregulación)**

### CONTROL DE LAS EMOCIONES

- Tema 4. Controlar o ser controlado
- Tema 5. Teoría Polivagal
- Tema 6. Gestión del Estrés

## **Bloque 3. La capacidad de motivarse a uno mismo (motivación)**

### APROVECHAMIENTO PRODUCTIVO DE LAS EMOCIONES

- Tema 7. Modificación emocional y automotivación
- Tema 8. Consciencia plena y Relajación
- Tema 9. Gestión del tiempo y productividad

## **Bloque 4. El reconocimiento de las emociones ajenas (empatía)**

### EMPATÍA



- Tema 10. Componentes de la empatía y presencia empática
- Tema 11. La escucha activa como herramienta de empatía

## **Bloque 5. El control de las relaciones (habilidades sociales)**

### DIRIGIR LAS RELACIONES

- Tema 12. Proyecciones y Contratransferencias
- Tema 13. Síndrome de Burnout
- Tema 14. Relaciones laborales y gestión de conflictos

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

### **Actividades presenciales en el aula:**

#### **Clases expositivas-participativas con el profesor (1,12 ECTS=28h)**

- Se proporcionará a los estudiantes la información esencial y organizada de diversas fuentes. Además de la exposición oral, se utilizarán otros recursos didácticos y se estimulará la participación activa de los alumnos con el fin de facilitar una mayor comprensión. El profesor presentará en clase casos clínicos y la realización de dinámicas de grupo para la adquisición de las emocionales y habilidades sociales objeto de la materia.

#### **Evaluación de la materia (0,08 ECTS=2h)**

- La evaluación de esta asignatura optativa se realizará mediante la presentación de un **trabajo grupal**.

### **Actividades formativas no presenciales:**

#### **Trabajo personal y grupal (1,80 ECTS= 45h)**

Esta asignatura además del estudio teórico personal, tiene su enfoque en la realización de las actividades de auto reflexión e introspección por medio del **diario reflexivo** referente a cada bloque de la asignatura. El/la estudiante se responsabilizará de la organización de su trabajo y de la adquisición de los conocimientos según su propio ritmo. Así, es importante para el estudiante completar el temario visto en clase y resolver dudas de manera individual o en grupos. También se dedicará tiempo a realizar un trabajo grupal como elemento final de la asignatura, que contabilizará para la evaluación final de la asignatura.

## **EVALUACIÓN**

### **CONVOCATORIA ORDINARIA**

#### *Diario reflexivo (trabajo individual) (10% de la nota)*

El diario reflexivo es una herramienta escrita en la que el estudiante registra, de manera personal y crítica, sus experiencias de aprendizaje, pensamientos, emociones y descubrimientos a lo largo del curso. Tiene su enfoque en la realización de las actividades de



# Universidad de Navarra

auto reflexión sobre los temas impartidos en cada uno de los 5 bloques de la asignatura. Serán un total de **5 diarios reflexivos** que deberán ser entregues al final de cada bloque temático.

## *Evaluación de la parte teórico-práctica (60% de la nota final)*

La evaluación del programa se realizará mediante un trabajo grupal a exponer el último día de clase.

El trabajo consistirá en una exposición grupal que muestre a la población un recurso en inteligencia emocional basado en al menos uno de los cinco bloques, y los temas impartidos, en los que se divide la asignatura.

Será un trabajo grupal con una puesta en común, elegida por el propio grupo (dinámica, juego, video), dirigida a una población o sector poblacional específico, con el objetivo de fomentar la inteligencia emocional en dicho sector.

Los criterios de evaluación serán: la pertinencia del trabajo, la originalidad, la comunicación y transmisión de la información, la utilidad del trabajo y la base científica, así como el liderazgo, la coherencia, la cohesión, el trabajo en equipo y la gestión del tiempo.

## *Evaluación de la asistencia y la participación en clase (30% de la nota final)*

Se contabilizarán la asistencia y la participación en clase como parte de la evaluación de la asignatura. Además, se tomará en cuenta el interés y la dedicación del estudiante dentro del porcentaje de evaluación.

Las faltas de asistencia por baja médica o atención hospitalaria deberán ser justificadas mediante un certificado emitido por el centro de salud en el que se haya recibido la atención. Las ausencias por enfermedad se justificarán presentando dicho certificado al profesor responsable.

## Nota final de la asignatura

De acuerdo con lo establecido en el artículo 5 del Real Decreto 125/2003, los resultados obtenidos por el alumno/a se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

0-4,9: Suspenso (SS).

5,0-6,9: Aprobado (AP).

7,0-8,9: Notable (NT).

9,0-10: Sobresaliente (SB).

El profesor podrá otorgar matrícula de honor (MH) a los alumnos/as que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9. Para ello se tendrá en cuenta la asistencia y participación activa en clase, así como la realización de actividades complementarias.



# Universidad de Navarra

Las notas serán publicadas en acta y los alumnos tendrán tres días tras la publicación para requerir la revisión del examen. Después de este plazo, las actas serán cerradas.

*\*Los estudiantes con necesidades educativas especiales deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la Facultad de Enfermería para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones. Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor responsable de la asignatura. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.*

**\*\*ATENCIÓN:** Advertencia sobre fraude académico

*Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra.*

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Los alumnos que no hayan obtenido como mínimo un 5 en el resultado conjunto de la prueba grupal y evaluación asistencial, tendrán que presentarse a la convocatoria extraordinaria.

## HORARIOS DE ATENCIÓN

**Paola Alexandria P. Magalhaes:** [pmagalhaes@unav.es](mailto:pmagalhaes@unav.es)

- Despacho: S094 Edificio Castañeros. Despacho de Enfermería. Planta Baja.
- Horario de tutoría: Con cita previa a través una solicitud vía mail

**Blanca Martinez:** [bmartinezbugarin@gmail.com](mailto:bmartinezbugarin@gmail.com)

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Libros de referencia en la asignatura:

1. Goleman, D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós:1996
2. Simón, V. Aprender a practicar Mindfulness. Barcelona: Sello Editorial S.L: 2013. [Localízalo en la Biblioteca](#)
3. Ramos-Díaz, N & Fernández-Berrocal. Desarrolla tu inteligencia emocional. Barcelona: Kairós:2016. [Localízalo en la Biblioteca](#)
4. Roca, E. Cómo mejorar tus habilidades sociales. ACDE Ediciones: 2005. [Localízalo en la Biblioteca](#)
5. Llenas, A. El monstruo de colores. Editorial: 2012

### Artículos de interés:

Augusto JM, López-Zafra E. The impact of emotional intelligence on nursing: an overview. Psychology & Health 2010; 1:50-58



Bulmer K, Profetto-McGrath J, Cummings GG. Emotional intelligence and nursing: An integrative literature review. *International Journal of Nursing Studies* 2009;46:1624-36

[Localízalo en la Biblioteca](#)

Extremera N, Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology* 2006; 9:45-51

[Localízalo en la Biblioteca](#)

Extremera N, Fernández-Berrocal P. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. [Localízalo en la Biblioteca](#)

Freshwater D, Stickley T. The heart of the art: Emotional intelligence in nurse education. *Nurs Inq*. 2004 Jun; 11(2):91-98. [Localízalo en la Biblioteca](#)

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

Mayer JD, Salovey P. *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books; 1997. [Localízalo en la Biblioteca](#)

Marín M D, Soto A. Workplace harassment and burnout syndrome among health personnel at a referral hospital. *Horiz. Med.* [Internet]. 2023 July [cited 2023 Dec 18]; 23( 3 ): e2180. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2023000300008&lng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2023000300008&lng=en). Epub Sep 13, 2023. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n3.07>.

Medeiros SEG de, Aquino JM de, Arruda GA de, Robazzi ML do CC, Gomes B da MR, Andrade MS, et al.. Stress and suffering in hospital nurses: Relationship with personal and work variables and life habits. *Texto contexto - enferm* [Internet]. 2023;32:e20220290. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0290en>

Meléndez Chávez S, Santes Batían MC, Del Ángel Salazar EM. Inteligencia emocional en los profesionales enfermeros. *Metas Enferm* 2013; 16(7):64-68. [Localízalo en la Biblioteca](#)

Oliveira TF, Nunes MF de O, Barbosa FC, Silva N. Socio-emotional Competencies in Organizations and at Work: concepts and instruments in Brazilian and international studies. *Psico-USF* [Internet]. 2022, Jan;27(1):99–113. <https://doi.org/10.1590/1413-8271202227>

Peixoto I, Muniz M. Emotional Intelligence, Intelligence and Social Skills in Different Areas of Work and Leadership. *Psico-USF* [Internet] 2022, Apr;27(2):237–50. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270203>

Ramos Cuellar, Saily et al. La inteligencia emocional en la formación de profesionales de Trabajo Social en salud. *EDUMECENTRO* [online]. 2019, 4(11), 204-221. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742019000400204&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000400204&lng=es&nrm=iso). ISSN 2077-2874

Rohwedder, L. S., Silva, F. L., Albuquerque, B. B., Sousa, R., Sato, T. de O., Mininel, V. A.. (2023). Asociación entre comportamientos ofensivos y riesgo de burnout y depresión en trabajadores de la salud. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 31, e3986. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6683.3986>



Universidad  
de Navarra

Santos, D. J. dos, Henriques, S. H., Leal, L. A., Soares, M. I., Chaves, L. D. P., & Silva, B. R. da. Relational competence of nurses in surgical center units]. *Revista Enfermagem UERJ* 2020, 28, e51314. <https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.51314>

Santos de Oliveira SJ, Ferreira da Silva W, Cardoso Vernaglia TV, Vieira das Chagas S, Rodrigues da Rocha C. Síndrome de burnout en residentes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cuidarte* [Internet]. 2023, 14(3). <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/2998>

Torres; Fretel; Coral y Ramirez. Inteligencia emocional y desempeño laboral de los profesionales de la salud de un hospital de Pucallpa. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 2021, 4(10), enero – abril. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i10.76>