

# ***Beneficios positivos de cuidar en la motivación y el bienestar del personal de enfermería: un estudio de diario sobre el papel de las habilidades de regulación emocional en el trabajo***

*Donoso LM, Demerouti E, Garrosa Hernández E, Moreno-Jiménez B, Carmona Cobo I.*

Positive benefits of caring on nurses' motivation and well-being:  
A diary study about the role of emotional regulation abilities at work

*Int J Nurs Stud.* 2015;52:804-16

doi: 10.12961/april.2015.18.3.08

## **RESUMEN**

La investigación reciente revela que no todas las demandas de trabajo tienen efectos negativos sobre el bienestar de los trabajadores, y sugiere que los efectos negativos o positivos de éstas dependen del sector laboral que se esté abordando. Específicamente, las demandas emocionales en el trabajo, que son el corazón del trabajo de enfermería, pueden ser interpretadas por el personal de enfermería como un reto que promueve la motivación y bienestar entre estos profesionales, especialmente cuando hay recursos personales y laborales disponibles. El estudio tuvo dos objetivos. En primer lugar, examinar si las exigencias emocionales diarias dentro del contexto del trabajo de enfermería tienen un efecto positivo en la motivación diaria del personal de enfermería en el trabajo (vigor) y en el bienestar en el hogar (vitalidad y sentimientos positivos). En segundo lugar, explorar si este efecto positivo podría mejorarse por las habilidades de regulación emocional del personal de enfermería. Esta investigación utilizó un diseño de diario para explorar las experiencias cotidianas y analizar cómo las variaciones de las características laborales y personales específicas pueden afectar los niveles de motivación y bienestar a lo largo de los días. Cincuenta y tres enfermeras que trabajan en diferentes hospitales españoles y centros sanitarios de atención primaria completaron un cuestionario diario durante 5 días laborables consecutivos en dos momentos diferentes, después del trabajo y por la noche (N = 53 participantes y N = 265 observaciones). En línea con nuestras hipótesis, el análisis multinivel reveló que, por un lado, las demandas emocionales en el trabajo durante el día tuvieron un efecto positivo en el vigor en el trabajo y en la vitalidad en casa. Por otra parte, los análisis mostraron que el personal de enfermería con más habilidades de regulación emocional presentó mayores niveles de motivación en el trabajo y bienestar en el hogar cuando se enfrentaban a altas demandas emocionales en el trabajo, mostrando un efecto "spillover" después del trabajo. Estos hallazgos apoyan la idea de que las demandas emocionales de la profesión de enfermería pueden actuar como desafíos que promueven la motivación y el bienestar, especialmente si se dispone de los recursos emocionales adecuados.

## **ABSTRACT**

Recent research reveals that not all job demands have negative effects on workers' well-being and suggests that the negative or positive effects of specific job demands depend on the occupational sector. Specifically, emotional job demands form the heart of the work for nurses and for this reason they can be interpreted by nurses as a challenge that promotes motivation and well-being among these professionals, especially if personal and job resources become available. The study had two objectives. First, to examine whether daily emotional demands within a nursing work context have a positive effect on nurses' daily motivation at work (vigour) and well-being at home (vitality and positive affect). Second, to explore whether this positive effect could be enhanced by nurses' emotional regulation abilities. This research used a diary design to explore daily experiences and to analyze how variations in specific job or personal characteristics can affect levels of motivation and well-being across days. Fifty-three nurses working in different Spanish hospitals and primary health care centres completed a general questionnaire and a diary booklet over 5 consecutive working days in two different moments, after work and at night (N = 53 participants and N = 265 observations). In line with our hypotheses, multi-level analyses revealed that, on the one hand, day-level emotional demands at work had a positive effect on vigour at work and on vitality at home. On the other hand, analyses showed that nurses with higher emotional regulation abilities have more motivation at work and well-being at home when they have to face high emotional demands at work, showing a spill over effect after work. These findings support the idea that emotional demands from the nursing profession can act as challenges which promote motivation and well-being, especially if internal emotional resources become available.

## Entrevista con Luis Manuel Blanco Donoso<sup>a</sup>

### 1. ¿Cuál es la procedencia, especialización y áreas de trabajo de los autores del artículo? ¿Qué características le parecen más destacables de este grupo de trabajo?

Los autores del trabajo pertenecen en su mayoría al grupo de investigación Estrés y Salud que está adscrito a la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. También han participado activamente en el artículo la profesora Evangelia Demerouti, del grupo de investigación Human Performance Management de la Eindhoven University of Technology (Netherlands) y la profesora Isabel Carmona, de la Universidad Católica de Temuco (Chile). Todos los autores de este trabajo están especializados en el abordaje de los factores organizacionales y laborales que llevan a la aparición de ciertos riesgos psicosociales dentro de las organizaciones, sus consecuencias para la salud y bienestar de los trabajadores; así como en el estudio de los factores humanos, sociales y laborales que además de proteger al individuo frente a esos riesgos, les llevan a mantener su condición de bienestar, salud laboral y motivación dentro del trabajo. Desde este punto de vista, el grupo y sus colaboradores tienen una trayectoria bien consolidada en el estudio de fenómenos como el estrés laboral, el desgaste profesional o el conflicto familia-trabajo, especialmente entre profesionales de la salud como médicos y profesionales de enfermería. El grupo además muestra interés desde hace tiempo por el estudio de estos factores, fenómenos y sus consecuencias desde una perspectiva multinivel, con el uso de diferentes metodologías como los estudios de diario, en donde los participantes rellenan durante varios días y momentos distintas medidas que les solicitan los investigadores. Con esta metodología, los investigadores podemos conocer más de cerca la realidad diaria de los trabajadores, explorando las posibles fluctuaciones que se producen en su salud y bienestar y en los factores laborales y personales que contribuyen a ello. En esta línea de trabajo y nivel de análisis, el autor principal de esta investigación se encuentra actualmente desarrollando su tesis doctoral en la que aborda el rol e impacto que tiene la forma en la que los profesionales de enfermería regulan sus emociones durante su jornada laboral en sus niveles de bienestar laboral y personal a nivel diario.

### 2. ¿Cómo se ha financiado el estudio?

El estudio recibió principalmente el apoyo de una ayuda predoctoral FPU del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España (referencia AP2010-0099). También se contó con el apoyo de un proyecto del Ministerio de Economía y Competitividad (referencia FEM2012-34692).

### 3. ¿Qué problema pretende abordar este estudio y dónde radica su interés o relevancia para la salud laboral?

El estudio aborda una temática interesante en el campo de la enfermería: las consecuencias diarias en términos de motivación y bienestar que tiene trabajar con las emociones dentro de esta profesión. En el pasado, la mayoría de estudios mostraron que las demandas y exigencias emocionales a las que se ven expuestos los trabajadores a nivel general podían contribuir a la aparición de estrés y desgaste profesional. Sin embargo, investigación reciente muestra que esto no tendría por qué ser siempre así, pues podría depender del sector ocupacional al que nos estemos aproximando y al modo en el que son interpretadas esas demandas por los trabajadores (si como retos o como obstáculos). Desde este punto de vista, la profesión de enfermería es una profesión fundamentalmente orientada al cuidado de las personas, con una profunda vocación de ayudar a los demás desde el punto de vista de la salud de las mismas, pero también atendiendo a toda su integridad, lo que incluye prestar atención también a sus estados emocionales. Esto nos lleva a plantearnos dos cuestiones fundamentales: la primera, a considerar si realmente las demandas emocionales producen desgaste en la profesión de enfermería, y la segunda a preguntarnos si ello no tendría que ver con las habilidades o dificultades que pueden tener los profesionales a la hora de regular sus emociones. La contribución que hace este estudio a la literatura es mostrar como ese trabajo emocional también es fuente de motivación, energía y bienestar entre los trabajadores de enfermería, especialmente cuando éstos no tienen dificultades para regular las emociones que aparecen durante su jornada de trabajo, manteniéndose ese efecto positivo cuando llegan a casa.

### 4. ¿Qué aporta este estudio de novedoso o destacable en relación al resto de producción científica sobre el problema estudiado?

Como señalaba anteriormente, la mayoría de estudios que abordan la temática del trabajo emocional y sus consecuencias llegan a la conclusión de que las demandas y exigencias emocionales a las que se ven expuestos los trabajadores a nivel general provocan estrés y agotamiento. Sin embargo los resultados de este estudio se suman a la emergente literatura que muestra que esto no tendría por qué ser así en todas las profesiones ni en todos los casos. Cuando los trabajadores perciben esas demandas como un reto y no como un obstáculo para su trabajo, es posible que más

que agotamiento, provoquen implicación y satisfacción. Y el trabajo de enfermería es propicio para que las demandas emocionales sean una fuente de bienestar y motivación, por su carácter humano y de servicio. Eso es lo que muestra nuestro estudio, que esas demandas emocionales son generadoras a nivel diario de vigor y energía en el trabajo, así como de vitalidad cuando los profesionales llegan a casa. Esta asociación se incrementa aún más cuando los trabajadores regulan saludablemente sus emociones durante su jornada de trabajo. Además, este estudio aborda la relación entre las demandas emocionales y el bienestar de los profesionales desde una perspectiva diaria, es decir, analizando como las fluctuaciones diarias que se producen en esos niveles de demanda emocional afecta a las fluctuaciones diarias del bienestar de los trabajadores. La mayoría de estudios previos en la temática han abordado este tema desde metodologías generales que recogen un solo tiempo de medida y atendiendo sólo a las diferencias individuales en esos constructos, es decir, sin recoger la variabilidad diaria que puede haber en los niveles de demandas emocionales o en la manera en cómo regulamos las emociones y como ello puede afectar a las fluctuaciones en nuestro bienestar.

**5. ¿Se han encontrado con alguna dificultad o contra-tiempo para el desarrollo del estudio?**

La principal dificultad con la que nos encontramos fue la de conseguir que los profesionales participaran en un estudio de diario donde se les requiere que contesten a un cuestionario durante 5 días laborales en tres momentos del día: mañana, tarde y noche. Lógicamente, la participación en un estudio así requiere de cierto nivel de compromiso y esfuerzo por parte de los profesionales y de seguimiento por parte de los investigadores. No obstante, quedamos muy satisfechos con el nivel de participación conseguido.

**6. ¿Se han obtenido los resultados esperados o se ha producido alguna sorpresa?**

En términos generales los resultados fueron los esperados. No obstante, como inicialmente planteamos en las hipótesis, esperábamos que hubieran sido más las habilidades emocionales que hubieran podido aumentar el efecto positivo de trabajar con emociones en esta profesión. Por ejemplo, el estudio no logró concluir que la aceptación de las emociones que el trabajador

experimenta durante su jornada laboral estuviera asociada con su bienestar cuando éste había hecho un importante trabajo emocional ese día. Además, nos llamó mucho la atención que el trabajo emocional de los enfermeros tuviera una asociación significativa con los niveles de energía y vitalidad de los profesionales y no con los niveles de emociones positivas, fenómeno que abordamos en el trabajo en la sección de discusión.

**7. ¿Cómo ha sido el proceso de publicación? ¿Han sufrido alguna incidencia?**

El proceso de publicación ha sido muy bueno. Obtuvimos la primera respuesta de la revista a los dos meses de presentar el trabajo. En ella, los revisores nos plantearon algunas sugerencias para mejorarlo y después de un mes el trabajo fue aceptado. Posteriormente la publicación online fue rápida y eficaz.

**8. ¿Qué implicaciones tiene este estudio para la prevención de riesgos laborales? ¿Cuál sería la recomendación para mejorar la práctica profesional en relación al problema estudiado?**

La principal implicación práctica de este trabajo reside en el valor añadido que tiene poseer habilidades de regulación emocional en un contexto laboral donde las demandas y exigencias emocionales son altas. Si para los enfermeros trabajar con emociones les puede provocar estados afectivos y motivacionales positivos, esa asociación es más fuerte aun cuando no existen dificultades a la hora de regular sus propias emociones. Sin duda la ausencia de esas dificultades en un contexto de elevada intensidad emocional les proporcionará a los trabajadores sentimientos de confianza y control dentro de su trabajo, lo que les permitirá aumentar su implicación con el trabajo, su energía y bienestar en él y aunque no lo hemos podido comprobar, por ende suponemos que la calidad del servicio prestado a los pacientes. Por el contrario, consideramos que la presencia de dificultades a la hora de regular las emociones por parte de los trabajadores dentro de un contexto de elevada intensidad emocional podría provocarles sentimientos de estrés y agotamiento que a largo plazo pudieran afectar a su salud. Por ello, recomendamos a los responsables de prevención tener en cuenta dentro de sus programas estas cuestiones, reforzando las fortalezas emocionales de los profesionales para hacer frente y aprovechar al máximo su potencial, así como para aumentar sus niveles de bienestar y salud.

a Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid-Spain.  
luismanuel.blanco@uam.es

**Sección coordinada por:**  
Sergio Vargas-Prada F.  
Centro de Investigación en Salud Laboral (CiSAL),  
Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España.  
sergio.vargas@upf.edu