



# ¿CÓMO EL MINDFULNESS INFLUYE EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA JUAN N. CORPAS?

# Resumen:  
CINVEST\_010EN

Laura D. Forero P, Karen J. Pasive A., Susan J. Delgado J.  
Profesor Enrique Alvarado

<sup>1</sup> Grupo de Investigación A, Departamento de enfermería, Facultad de Enfermería, Fundación Universitaria Juan N. Corpas, \* e-mail: Susan-delgado@juanncorpas.edu.co

## RESUMEN:

Este proyecto se realiza con el fin de mejorar la gestión emocional en los estudiantes de la facultad de enfermería ya que la calidad de las intervenciones de enfermería, implican un saber reconfortar, tener compasión y empatía<sup>11</sup> por lo cual en ocasiones encontramos alteraciones como el síndrome de Burnout, depresión, ansiedad y consumo de sustancias.

Por ello como dice Zapf<sup>2</sup>, se debe hacer un «trabajo emocional» el cual consiste en el esfuerzo realizado al intentar sincronizar tres variables: el evento impactante que se da, la expresión emocional esperada y la experiencia emocional propia, lo cual nos hace pensar que muchas veces no le damos la importancia necesario a la salud mental aun sabiendo que dentro de ella se encuentra la inteligencia emocional, mantener un equilibrio es indispensable ya que es el resultado de liberar la mente de las tendencias negativas y aflitivas dejando espacio para la sabiduría, compasión y creatividad.

El mindfulness mejora estos desequilibrios, ya que ese tipo de atención no está dirigida únicamente hacia el externo, sino que también para escudriñar dentro de uno mismo, nos permite reconocer lo que está sucediendo, ayuda a mejorar la inteligencia emocional, potencia la creatividad en la persona que lo practican, mejora la capacidad de concentración, combate el insomnio, fulmina el estrés y la ansiedad, por esto proponemos el mindfulness como método para el autodescubrimiento hacia los pensamientos de sí mismo y la introspección de ese mismo, para mejorar y crear hábitos saludables para mantener una salud mental adecuada y en equilibrio.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Hermosin A. Inteligencia emocional y Enfermería [Internet]. Revista-portalesmedicos.com. 2020 [citado 3 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/inteligencia-emocional-cuidados-enfermeria/>
2. Barbero J., Fernández-Herreruela P., García-Llana H., Mayoral-Pulido O., Jiménez-Yuste V.: Valoración de la eficacia percibida de la dinámica grupal ¿Qué tal? para el autocuidado y aprendizaje mutuo en un equipo asistencial. Psicooncología. 2013; 10: pp. 353-363.

## Objetivo

Identificar los aspectos que influyen en el desarrollo del equilibrio mental y el desempeño de los estudiantes y cómo el mindfulness interviene en mejora de las mismas.

## Objetivos Específicos:

- Identificar cómo el mindfulness interviene en las relaciones interpersonales del estudiante y cómo este afecta su equilibrio mental
- Reconocer la importancia del mindfulness al momento de afrontar situaciones estresantes en el lugar de sus prácticas formativas
- Determinar la influencia del mindfulness en su aporte al equilibrio emocional en los estudiantes de enfermería FUJNC
- Demostrar los aspectos positivos del mindfulness para el mejoramiento del desempeño académico en los estudiantes de FUJNC.
- PALABRAS CLAVE: Mental, Salud, Atención, Equilibrio, Mindfulness
- KEY WORDS: Mental, Health, Attention, Balance, Mindfulness