



Los universitarios con más inteligencia emocional tienen menos conductas de riesgo para la salud

- Un estudio realizado a estudiantes de Enfermería revela que los alumnos con más capacidades emocionales consumen menos alcohol, se alimentan mejor y se protegen más en sus relaciones sexuales
- La investigación realizada en la Universidad de Oviedo recomienda desarrollar estas habilidades entre los nuevos enfermeros para que desempeñen mejor un trabajo que repercute sobre los pacientes

Oviedo, 23 de diciembre de 2015. ¿Existe una asociación entre la inteligencia emocional de los estudiantes de Enfermería y las conductas de riesgo que practican? Es la pregunta a la que responde una investigación llevada a cabo por un grupo de profesores de Salud Pública de la Universidad de Oviedo. Los principales resultados de su estudio revelan que los alumnos con más inteligencia emocional tienen, en general, un estilo de vida más saludable e indican, además, que a más inteligencia emocional menos conductas de riesgo.

Los investigadores llegaron a estas conclusiones tras realizar un estudio transversal con 275 estudiantes del Grado de Enfermería que accedieron a participar voluntariamente en el trabajo. Con este propósito, se midió su inteligencia emocional mediante la escala de Schutte, así como otras variables que pudieran afectarla (edad, sexo, nivel socioeconómico, curso y satisfacción vital). Los mismos especialistas recogieron también información sobre las principales conductas de riesgo de los alumnos (consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales, dieta poco saludable, sobrepeso, sedentarismo, exposición solar, riesgo laboral, relaciones sexuales sin protección).

El estudio permitió hallar, utilizando regresiones logísticas, la probabilidad de tener cada una de esas conductas de riesgo en función de la inteligencia emocional. Las conclusiones indican que los alumnos con más capacidad emocional tienen menos riesgo de beber alcohol de forma excesiva, seguir una dieta poco saludable y mantener relaciones sexuales sin protección. Además, los investigadores encontraron, para estas



tres conductas, una clara relación dosis-respuesta, de forma que cuanto más inteligencia emocional obtenían los estudiantes en la evaluación menos riesgo planteaba de incurrir en conductas poco saludables.

Según la opinión de estos investigadores de la Universidad de Oviedo, una elevada inteligencia emocional aumenta la probabilidad de tener una mente abierta, de expresar sentimientos y, también, de manifestar de forma asertiva el rechazo a determinadas opciones socialmente asumidas por sus iguales. Por lo tanto, los alumnos que gozan de más inteligencia emocional pueden decir no más fácilmente a determinadas conductas aun cuando la presión social para mantenerlas es elevada, como en el consumo de alcohol.

Teniendo en cuenta los resultados, los autores de la investigación señalan que parece lógico tratar de desarrollar la inteligencia emocional en las nuevas generaciones de enfermeros para dotarlas de mejores herramientas con las que desempeñar un trabajo que, en última instancia, repercute sobre la salud de los pacientes.

La investigación, según comenta el profesor del Departamento de Medicina Alberto Lana Pérez, surgió de la confluencia de intereses dispares. De un lado, la enfermera Eva Baizán había planteado al equipo su interés por estudiar la inteligencia emocional en los estudiantes de este grado, pese a que no es un contenido que figure en el plan de estudios. De otro lado, un grupo de docentes de la Universidad llevaba años estudiando las causas que subyacen en la adquisición y mantenimiento de conductas de riesgo para la salud. Los investigadores recuerdan que, pese a que existen muchos modelos que tratan de explicar los cambios de conducta en el paso de la niñez a la edad adulta, la mayoría de los trabajos coinciden en la importancia de la interacción entre lo que el individuo piensa y el medio ambiente que le rodea. En esa relación, la inteligencia emocional desempeña un papel trascendente.

Referencia:

*Emotional Intelligence and Health Risk Behaviors in Nursing Students
Research Briefs*

Alberto Lana, PhD, NP; Eva María Baizán, BN, RN; Goretti Faya-Ornia, PhD; and
María Luisa López, PhD, MD