

## Mentoría y salud emocional: Fortalecimiento de la autoestima e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Enfermería

### Mentoring and emotional health: Strengthening self-esteem and emotional intelligence in university nursing students

### Mentoring e saúde emocional: reforçar a autoestima e a inteligência emocional em estudantes universitários de enfermagem

Vásquez-Morán, Bertha Alejandrina  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
[bvasquezm@uteq.edu.ec](mailto:bvasquezm@uteq.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3145-0920>



Coello-Llerena, María Fernanda  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
[mcoello@uteq.edu.ec](mailto:mcoello@uteq.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-6423-2922>



Díaz-Soledispa, Maricela Mariana  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
[mdiazs2@uteq.edu.ec](mailto:mdiazs2@uteq.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6807-8689>



Acurio-Barre, Solange Lisseth  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
[sacuriob@uteq.edu.ec](mailto:sacuriob@uteq.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-8598-3146>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/719>

#### Como citar:

Vásquez-Morán, B. A., Coello-Llerena, M. F., Díaz-Soledispa, M. M., & Acurio-Barre, S. L. (2025). Mentoría y salud emocional: Fortalecimiento de la autoestima e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Enfermería. *Código Científico Revista De Investigación*, 6(E1), 803–828. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/719>.

**Recibido:** 29/01/2025

**Aceptado:** 28/02/2025

**Publicado:** 31/03/2025

**Resumen**

Este artículo se centra en la evaluación del impacto de un Programa de Mentoría diseñado para mejorar la salud emocional de estudiantes de la Carrera de Enfermería en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo durante el período académico 2022-2023. La mentoría se implementa como una estrategia para fortalecer la autoestima e inteligencia emocional, vital en el contexto de una disciplina que demanda habilidades interpersonales y competencias emocionales sólidas. Se trata de investigación aplicada con enfoque mixto. La metodología involucra un análisis de la salud emocional de los estudiantes, brindando una comprensión de sus desafíos, y predisposición a ansiedades. Los resultados revelan que la mentoría genera vínculos e impulsa el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. Se propone por esta razón, un programa de mentoría para mejorar la salud emocional en entornos académicos, específicamente en la formación de profesionales de la salud como la enfermería.

**Palabras clave:** mentoría, salud emocional, autoestima, educación en salud, formación en enfermería

**Abstract**

This article focuses on the evaluation of the impact of a mentoring program designed to improve the emotional health of nursing students at the Quevedo State Technical University during the 2022-2023 academic period. Mentoring is implemented as a strategy to strengthen self-esteem and emotional intelligence, vital in the context of a discipline that demands interpersonal skills and solid emotional competencies. This is applied research with a mixed approach. The methodology involves an analysis of students' emotional health, providing an understanding of their challenges and predisposition to anxieties. The results reveal that mentoring generates bonds and boosts the development of socioemotional skills in students. For this reason, a mentoring program is proposed to improve emotional health in academic environments, specifically in the training of health professionals such as nurses.

**Keywords:** mentoring, emotional health, self-esteem, health education, nurse education, nursing education.

**Resumo**

Este artigo centra-se na avaliação do impacto de um programa de mentoria concebido para melhorar a saúde emocional dos estudantes de enfermagem da Universidade Técnica Estadual de Quevedo durante o período académico de 2022-2023. A mentoria é implementada como uma estratégia para fortalecer a autoestima e a inteligência emocional, vital no contexto de uma disciplina que exige habilidades interpessoais e sólidas competências emocionais. Trata-se de uma investigação aplicada com uma abordagem mista. A metodologia envolve uma análise da saúde emocional dos estudantes, permitindo compreender os seus desafios e a sua predisposição para as ansiedades. Os resultados revelam que a mentoria gera vínculos e impulsiona o desenvolvimento de habilidades socioemocionais nos estudantes. Por isso, propõe-se um programa de mentoria para melhorar a saúde emocional em ambientes académicos, especificamente na formação de profissionais de saúde, como enfermeiros

**Palavras-chave:** tutoria, saúde emocional, autoestima, educação para a saúde, educação em enfermagem, educação em enfermagem.

## Introducción

La salud emocional es un pilar fundamental en la formación académica y profesional de estudiantes y docentes en el campo de la Enfermería. La naturaleza de esta disciplina exige un equilibrio delicado entre habilidades técnicas y competencias socioemocionales. La autoestima sólida y la inteligencia emocional bien desarrollada no solo influyen en el bienestar personal, sino que también son componentes esenciales para brindar una atención óptima a los pacientes y colaborar eficazmente en equipos interdisciplinarios de atención médica.

La salud emocional, entendida como un estado de bienestar psicológico que permite manejar el estrés, trabajar de forma productiva y contribuir al entorno comunitario, se ha convertido en un pilar primordial en la formación académica y profesional, especialmente en áreas como la Enfermería (Fernández-Alonso et al., 2019). La creciente complejidad de los sistemas de salud y la demanda de un cuidado holístico exigen que los profesionales no solo posean habilidades técnicas, sino también una robusta inteligencia emocional y una autoestima fortalecida para brindar atención efectiva y empática (Goleman, 1995).

En este sentido, De Arco-Canoles y Suárez-Calle (2018) afirman:

"El profesional de enfermería debe estar en capacidad de brindar cuidados a todas las personas, independientemente de su condición; esta atención debe garantizar el bienestar y la seguridad de las personas, preservando su salud." (p. 172)

En este contexto, la mentoría se perfila como un recurso valioso para fortalecer la salud emocional de los involucrados en la formación en Enfermería. La mentoría, concebida como un proceso interactivo y enriquecedor, permite no solo transferir conocimientos y experiencias, sino también guiar en el desarrollo integral de las personas, incidiendo de manera directa en la autoestima y en la capacidad de comprender y manejar las emociones.

Un estudio de Fernández-Alonso et al. (2019) identificó que los programas de mentoría con un enfoque en inteligencia emocional mejoran significativamente la capacidad de los

estudiantes para manejar situaciones de estrés durante las prácticas preprofesionales. Además, investigaciones como las de Águila-Rodríguez et al. (2019) señalan que la retroalimentación constante de un mentor reduce la ansiedad académica y fomenta la autoconfianza.

Como bien plantea Cañizares (2018), el avance en inteligencia emocional cuenta con respaldo científico, por lo que es esencial implementar programas que posibiliten a los profesionales mejorar sus habilidades emocionales.

En Ecuador, los estudiantes de Enfermería enfrentaron grandes retos durante la pandemia de COVID-19, especialmente debido al aumento del estrés académico causado por el cambio de clases presenciales a virtuales. Según Moya (2022), la falta de prácticas clínicas presenciales, el aislamiento social y las dificultades para adaptarse a nuevas formas de aprendizaje fueron factores clave. Esto muestra la necesidad de implementar estrategias como apoyo emocional y programas de resiliencia para mejorar las condiciones de formación.

El presente artículo se centra en explorar y analizar la relación entre la mentoría y la salud emocional de estudiantes y docentes de Enfermería en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (en lo adelante UTEQ). Nos enfocaremos en cómo la mentoría puede potenciar la autoestima y la inteligencia emocional, contribuyendo así a la formación de profesionales de la salud emocionalmente resilientes y efectivos en su práctica.

El propósito principal de este trabajo es examinar de manera detallada el impacto de la mentoría en la salud emocional, específicamente en el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes y docentes de la Carrera de Enfermería en la UTEQ. A través de este estudio, se busca proporcionar información valiosa y perspicaz que pueda enriquecer las prácticas educativas y contribuir al bienestar emocional de quienes están inmersos en el proceso formativo y profesional en este campo.

La mentoría, como estrategia para mejorar la salud emocional, posee un potencial transformador en diversas áreas de la vida, especialmente en el ámbito educativo y profesional.

La mentoría proporciona un espacio seguro donde los mentores pueden brindar apoyo emocional a sus mentorizados (quienes reciben la mentoría). Con la guía de un mentor experimentado y empático, los estudiantes pueden aprender a manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales durante su trayectoria académica o profesional (Jacinto, 2020).

La mentoría consiste en apoyar e incentivar a una persona para que pueda manejar su propio desarrollo y así maximizar su aprendizaje, desarrollar sus habilidades, mejorar sus destrezas y convertirse en la persona que desea ser. El profesional de enfermería representa la figura que provee el papel de asesor y orientador. Como explica Jacinto (2020):

"La mentoría consiste en apoyar e incentivar a una persona para que pueda manejar su propio desarrollo y así maximizar su aprendizaje, desarrollar sus habilidades, mejorar sus destrezas y convertirse en la persona que desea ser." (p. 108)

Los mentores, al compartir sus experiencias y conocimientos, actúan como modelos a seguir en el desarrollo de habilidades socioemocionales. A través de la interacción con el mentor, los mentorizados pueden aprender a expresar emociones de manera saludable, a manejar el conflicto y a establecer relaciones interpersonales positivas de ahí su importancia para modelar las habilidades socioemocionales de quien recibe los beneficios de la mentoría, esto involucra también la posibilidad de cimentar su autoestima y autoconfianza pues el reconocimiento y la orientación positiva por parte del mentor pueden impulsar la confianza en sí mismos, permitiéndoles enfrentar desafíos con valentía y perseverancia.

Esa es una de las razones que propician la comprensión de la mentoría como plataforma para desarrollar la inteligencia emocional, que incluye la conciencia emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Un mentor puede guiar a los mentorizados en la comprensión y gestión de sus emociones, así como en la interpretación de las emociones de los demás.

La mentoría también se comprende como plataforma para desarrollar la inteligencia emocional, que abarca la conciencia emocional, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Salovey & Mayer, 1990). Un mentor puede guiar a sus mentorizados en la comprensión y gestión de sus emociones, así como en la interpretación de las emociones de los demás.

La relación entre la mentoría y la inteligencia emocional en enfermeras es fundamental para el crecimiento y la excelencia profesional en este campo. La mentoría proporciona un entorno en el que el estudiante de Enfermería puede aprender a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva. Como bien afirman Águila-Rodríguez et al. (2019):

"Un buen mentor logrará que el estudiante adquiera independencia, elabore sus propios criterios de interpretación, conozca sus posibilidades, limitaciones y sepa cómo aprovechar el tiempo." (p. 543)

Un mentor con experiencia puede guiarlos en el desarrollo de sus habilidades emocionales esenciales, tales como la empatía y la autorregulación emocional, permitiéndoles abordar situaciones desafiantes con un enfoque equilibrado y empático.

Asimismo, la mentoría brinda la oportunidad de adquirir conciencia emocional en el contexto laboral, permitiéndoles comprender cómo sus emociones influyen en su desempeño y cómo pueden utilizarlas de forma positiva para fomentar relaciones interpersonales más sólidas. Esto propicia también la reducción del aislamiento y la soledad, sobre todo en entornos educativos o profesionales competitivos (Camacho et al., 2011).

La mentoría aporta a la resiliencia emocional y la adaptabilidad en el profesional de la Enfermería al compartir experiencias y estrategias para afrontar el estrés y la presión inherentes al entorno académico y laboral durante el proceso de vinculación y prácticas preprofesionales. Este proceso de guía y apoyo emocional, proporcionado por un mentor, permite que el

profesional de la Enfermería en formación fortalezca su autoconciencia y autoevaluación, aspectos esenciales de la inteligencia emocional (Salovey & Mayer, 1990).

En última instancia, la relación entre mentoría e inteligencia emocional no solo repercute de forma positiva en el bienestar emocional del profesional de la Enfermería, sino que también mejora la calidad de la atención que brinda, favoreciendo un entorno de trabajo más saludable y empático para todas las partes involucradas.

La mentoría implica el respaldo a profesionales menos experimentados, en el que aquellos más avezados, altamente motivados y con la certificación docente adecuada, asumen la responsabilidad de organizar y supervisar su proceso de ajuste, a través de un programa estructurado de capacitación (Camacho B. R. et al (2011)

La mentoría puede mitigar el sentimiento de aislamiento y soledad al brindar un vínculo significativo y de confianza. Este sentido de conexión puede tener un impacto positivo en la salud emocional al reducir la sensación de estar solo en los desafíos, pues es necesario que

La función del mentor implica un intercambio que puede describirse como la relación voluntaria en la que un estudiante de enfermería se compromete a seguir la orientación, el asesoramiento y el modelo de una tutora enfermera más experta, quien le ayudará a alcanzar su meta profesional o a obtener experiencias de aprendizaje específicas (Kane et al., 2016, p. 61).

Una de las ventajas de la mentoría es el hecho de que los mentores pueden proporcionar *retroalimentación constructiva y orientada al crecimiento*. Esta retroalimentación es esencial para la mejora personal y profesional, ya que ayuda a los mentorizados a identificar áreas de mejora y a trabajar en ellas, fortaleciendo así su salud emocional y su autoconcepto.

Bajo los efectos de la mentoría en el contexto áulico, el salón de clases se transforma de manera veloz en un espacio para debatir, motivar y trabajar juntos. Las alumnas empiezan a percibir que no solamente pueden influir en las situaciones mediante la compartición de ideas,

sino también que se está formando una relación de mentoría entre tutora y alumna. Conversamos sobre el concepto de "sí puedo" y destacamos que, gracias a la guía que reciben, podrán implementar su proyecto clínico y adquirir confianza en sus habilidades de liderazgo (Kane et al., 2016).

Otro aspecto importante respecto al rol de la mentoría en la promoción de la salud emocional y fortalecimiento de la autoestima e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de enfermería se refiere a su carácter o naturaleza preventiva, la mentoría puede actuar de manera preventiva al abordar tempranamente problemas emocionales y ayudar a los estudiantes mentorizados a desarrollar resiliencia y habilidades para lidiar con el estrés y la ansiedad. Esto puede tener un impacto duradero en su bienestar emocional a lo largo de sus vidas.

En cuanto a la salud emocional del profesional de la enfermería, cabe destacar su importancia, dado que esta se erige como un pilar ineludible para el desempeño óptimo de este especialista. Entre los aspectos de particular relevancia se encuentra la empatía, entendida como la habilidad para comprender y resonar con las emociones de los pacientes, lo que destaca como una competencia fundamental (Fernández-Alonso et al., 2019).

Esta facultad, intrínsecamente ligada a la salud emocional, permite establecer conexiones significativas con los pacientes y responder de manera empática y efectiva a sus necesidades y preocupaciones (Sánchez R. G.2015).

De igual manera, la habilidad para manejar el estrés y evitar la impulsividad emerge como una prioridad, de acuerdo con Sánchez R. G. (2015):

Algunas investigaciones recientes, en relación con lo anterior, han aportado resultados que evidencian que las personas con más capacidades emocionales tienden a afrontar mejor las situaciones de estrés y el afrontamiento de situaciones emocionalmente intensas (Sánchez, 2015, p. 2020).



Los entornos sanitarios suelen ser extremadamente demandantes, requiriendo que los profesionales mantengan la calma en situaciones críticas. Una salud emocional equilibrada brinda la capacidad de enfrentar estos desafíos con serenidad, tomando decisiones informadas y precisas.

La autoestima se revela como otro componente crucial. Una alta autoestima permite al profesional de enfermería confiar en sus capacidades y tomar la iniciativa para abordar situaciones complejas. Esto se traduce en un mejor desempeño y una actitud proactiva en su labor, este razonamiento articula con las ideas de Franco C. J. A. (2021), quien asevera:

“La autoestima profesional del enfermero posibilita su autonomía, la profesión de enfermería es valiosa para la sociedad” (p.7).

Además, una salud emocional sólida fomenta una comunicación efectiva, permitiendo una interacción fluida y empática tanto con los pacientes como con otros miembros del equipo de salud, respecto a este particular, López A. S. R. (2000) asegura:

De acuerdo con la investigación llevada a cabo por Smith, hay más de un 85% de pacientes que cuando intentan describir lo que ellos consideran como un buen enfermero, comienzan a hablar de actitudes y sentimientos, en vez de aptitudes técnicas. Los pacientes usan palabras como amabilidad, ayuda, paciencia, afectuosidad, alegría, cariño, consideración y animosidad, y también valoran las muestras de interés, escucha y charla por parte del enfermero. (p.177)

Asimismo, la importancia de la salud emocional radica en su vínculo con la resiliencia y el bienestar personal. La resiliencia emocional es fundamental en un campo donde la exposición a la enfermedad, el sufrimiento y la muerte puede ser abrumadora.

Mantener la estabilidad emocional facilita la adaptación y la recuperación tras situaciones estresantes, contribuyendo al bienestar y la satisfacción en el trabajo. Ciertamente, como dice Sánchez R. G. (2015):

El contexto donde se desarrolla la práctica enfermera actual es complejo y requiere más que nunca que las enfermeras, además de conocimientos y habilidades técnico-sanitarias, posean capacidades emocionales que les permitan desarrollar un cuidado integral y de calidad sin comprometer la propia salud emocional. (p.7)

En general, la salud emocional abarca una red interconectada de aspectos esenciales que fortalecen al profesional de enfermería. Desde la empatía hasta la autoestima y la resiliencia, cada elemento contribuye al rendimiento óptimo en la labor diaria y al bienestar general del individuo en este campo vital, son aspectos que no pueden soslayarse en la formación del estudiante de la Carrera de Enfermería.

## Metodología

La metodología del presente trabajo se ha estructurado a partir del enfoque de investigación, mixto el que nos habilita a afirmar que, considerando las particularidades del tema y de acuerdo con los objetivos planteados en este estudio, la investigación se define como aplicada, explicativa, de campo y documental. Para llevar a cabo este estudio, la investigación se desarrolló en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTEQ durante el periodo lectivo 2022-2023.

Se utilizaron tanto recursos humanos como materiales. En la investigación de campo, se realiza un análisis de los sucesos que ocurrieron en el entorno, centrándose en los problemas emocionales que enfrentan los estudiantes. La revisión bibliográfica permitió ampliar y profundizar en diferentes enfoques, teorías y criterios a través del uso de diversas fuentes. Este trabajo comprende tanto la modalidad de campo como la bibliográfica. Desde la perspectiva de la investigación científica, se centra en la necesidad de investigar, participar y crear en este proceso.

A la luz de las consideraciones anteriores, fue posible enfocarse en el desarrollo de la salud emocional de los estudiantes desde una perspectiva formativa. Por consiguiente, la investigación de campo como proceso contextualizado no fue percibida de manera aislada, sino como parte de problemáticas globales que surgieron en la universidad. Asimismo, se llevó a cabo una investigación bibliográfica, como uno de las primeras fases del método científico y, en algunos casos como un objetivo en sí misma. Esta investigación bibliográfica fue como un medio para evitar que la abundancia y la dispersión de las publicaciones obstaculizaran la actualización de otros investigadores y facilitara una visión general del problema para todos los interesados.

### **Diseño del instrumento para el diagnóstico**

Para la recogida de los datos se diseñó un cuestionario con preguntas de opción múltiple para evaluar aspectos de la salud emocional de los estudiantes mediante categorías esenciales de dicha salud, a saber: expresión emocional, autoestima, empatía, manejo del estrés e impulsividad y disposición al placer y diversión; estas categorías sustentaron las preguntas de la encuesta y sus vínculos con la mentoría.

La escala de repuesta denominada escalas de frecuencia de ocurrencia, permitió a los estudiantes indicar la frecuencia con la que experimentan ciertos comportamientos, actitudes o emociones, mediante categorías como "siempre", "a veces" y "nunca". Esta ha sido una forma efectiva de medir la frecuencia con la que ocurre un determinado comportamiento o sentimiento en los encuestados. "Siempre" indica una alta frecuencia de ocurrencia, "veces" implica una frecuencia intermedia y "nunca" señala una baja frecuencia de ocurrencia.

### **Tabla 1**

#### *Población y muestra*

Nº	Categorías	Preguntas
1	Expresión emocional	No soy capaz de expresar mis pensamientos. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.
2	Autoestima	Estoy contento(a) con mi vida. No me siento bien conmigo mismo(a).
3	Empatía	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.

---

4	Manejo del estrés e impulsividad	Me es difícil ver sufrir a la gente Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso(a). Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas.
5	Disposición al placer y diversión	Me gusta divertirme

---

*Nota:* Autores (2025).

La población inicial para este análisis comprende a los 750 estudiantes matriculados en la Carrera de Enfermería en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo durante el período académico 2022-2023. En este caso, se extrajo una muestra representativa de 453 estudiantes para llevar a cabo el estudio. Este proceder investigativo implica que se recopiló información de este grupo seleccionado en lugar de incluir a toda la población en el análisis.

## Resultados

### 1.1. Resultados del diagnóstico sobre Valoración de la categoría expresión emocional

En la valoración de la categoría expresión emocional partimos de considerar que esta es fundamental para los profesionales de enfermería, ya que les permite comunicarse efectivamente con los pacientes y el equipo de atención médica. La habilidad para expresar emociones de manera adecuada favorece la comprensión mutua, la confianza y el establecimiento de relaciones terapéuticas sólidas, aspectos cruciales para un cuidado centrado en el paciente

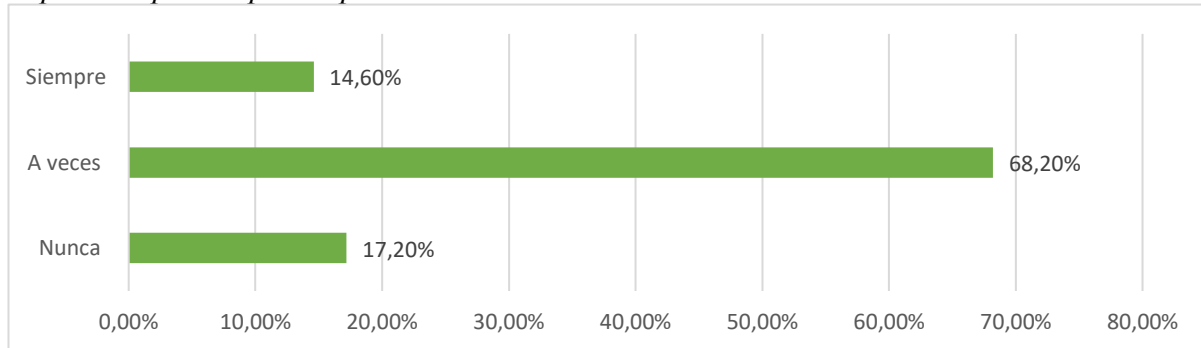
El 68,2% de los estudiantes respondió que "a veces" no son capaces de expresar sus pensamientos. Esto sugiere que estos estudiantes pueden tener dificultades para expresar sus pensamientos en algunas situaciones, como en clase o en una presentación.

El 17,2% respondió que "nunca" a la pregunta de si no son capaces de expresar sus pensamientos, lo que indica que estos estudiantes tienen una capacidad de expresión fuerte y que son capaces de comunicar sus pensamientos de manera clara, concisa y efectiva en una variedad de situaciones.

El 14,6% respondió que "siempre" no son capaces de expresar sus pensamientos. Esto sugiere que estos estudiantes pueden experimentar dificultades significativas en su vida académica y personal.

### Figura 1

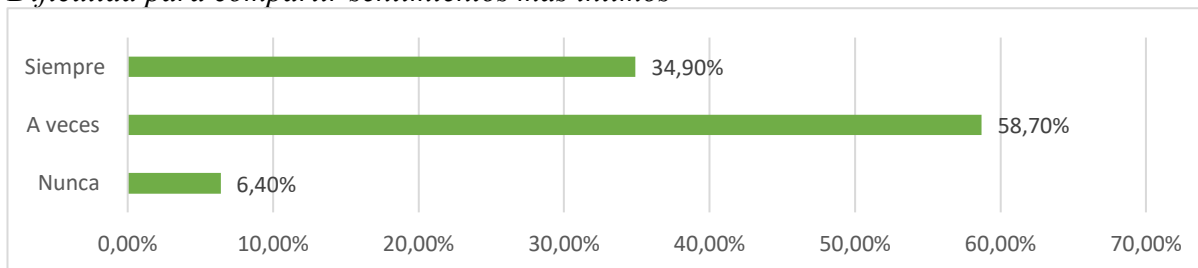
Capacidad para expresar pensamientos



Nota: Autores (2025).

Con respecto a la capacidad para compartir sus sentimientos más íntimos el 58,7% de los estudiantes respondió que "a veces" encuentran difícil compartir sus sentimientos más íntimos. Lo que sugiere que pueden sentirse cómodos compartiendo sus sentimientos más íntimos con personas de confianza, pero pueden sentirse incómodos compartiendo estos con personas que no conocen bien.

Por otro lado, el 34,9% respondió que "siempre" sienten que les resulta difícil compartir sus sentimientos más íntimos, lo que induce a pensar que los estudiantes encuestados enfrentan regularmente obstáculos al intentar comunicar sus emociones más profundas. El 6,4% respondió que "nunca" se les hace difícil compartir sus sentimientos más íntimos, aspecto positivo desde el punto de vista emocional, por cuanto dado que las respuestas sugieren que los estudiantes analizados pueden ser capaces de hablar con sus amigos, familiares o terapeutas sobre sus sentimientos más profundos.

**Figura 2***Dificultad para compartir sentimientos más íntimos*

Nota: Autores (2025).

## 1.2. Valoración de la categoría Autoestima

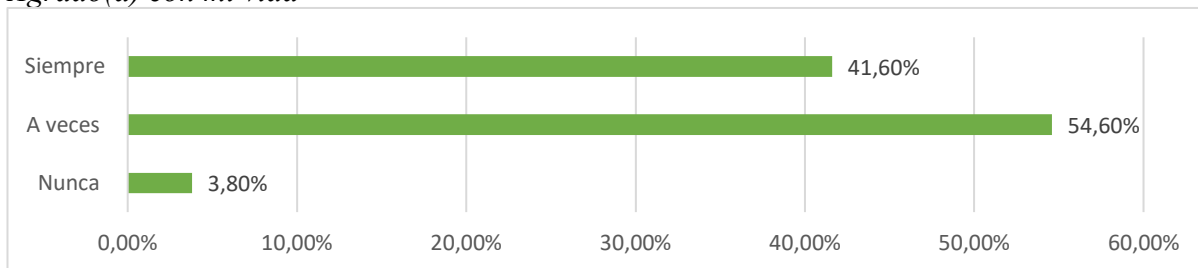
Al valorar la categoría Autoestima, se precisa que una buena autoestima es vital para el desempeño exitoso en enfermería. Un estudiante involucrado en procesos de formación profesional con una autoestima saludable está más inclinado a tomar decisiones informadas, a tener confianza en su juicio clínico y a mantenerse resiliente frente a situaciones estresantes o desafiantes en su entorno universitario, lo que invariablemente lo prepara para enfrentar con éxito su entorno laboral.

Al valorar el aspecto anterior el 54,6% de los estudiantes respondió que "a veces" están contentos con su vida. Esto implica que pueden estar contentos con su vida en general, pero que todavía pueden experimentar momentos de insatisfacción. Por ejemplo, estos estudiantes pueden estar contentos con su vida académica, pero pueden estar luchando con sus relaciones personales.

El 41,6% respondió que "siempre" están contentos con su vida. La sugerencia de estas respuestas apunta a que están satisfechos con su vida en general, contentos con sus estudios, sus relaciones personales y su salud.

En este orden de cosas el 3,8% respondió que "nunca" están contentos con su vida. Lo que orienta hacia la idea de que estos estudiantes pueden estar experimentando una gran cantidad de estrés o insatisfacción en su vida, pueden estar luchando con problemas académicos, problemas familiares o problemas de salud.

**Figura 3**  
*Agrado(a) con mi vida*

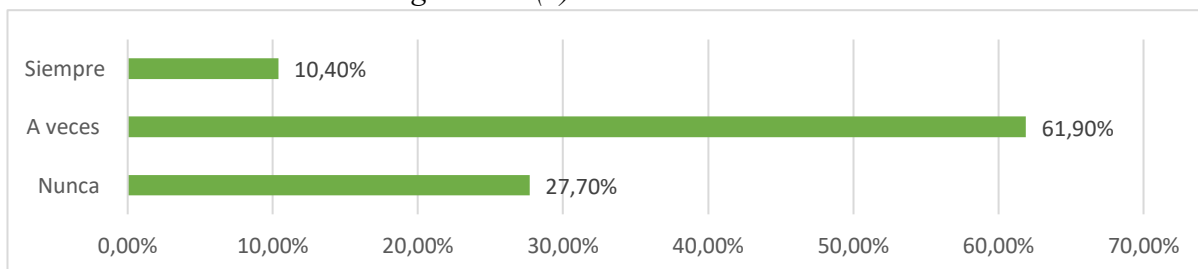


Nota: Autores (2025).

Con relación a la pregunta sobre su autoimagen o autoaceptación como componentes de la autoestima El 61,9% de los estudiantes respondió que "a veces" no se siente bien consigo mismo. Esta sugerencia apunta hacia estudiantes con sentimientos de baja autoestima en e inseguridad, aspectos estos que requiere un profesional de la enfermería para enfrentar decididamente los múltiples desafíos que le plantea el desempeño de su profesión.

El 27,7% de ellos afirma que "nunca" no se siente bien consigo mismo. Esta es una situación favorable que implica a estudiantes con una alta autoestima, cómodos consigo mismos, seguros de sus habilidades, su apariencia y sus relaciones. El 10,4% de los estudiantes respondió que "siempre" no se siente bien consigo mismo. Esto implica estudiantes con una baja autoestima y que no se sienten cómodos con quienes son y con sentimientos de autodesprecio o de indignidad.

**Figura 4**  
*Sentimientos de bienestar consigo mismo(a).*



Nota: Autores (2025).

### 1.3. Valoración de la categoría empatía

La empatía es esencial para brindar cuidados compasivos y efectivos. Permite a los enfermeros entender las experiencias y emociones de los pacientes, estableciendo

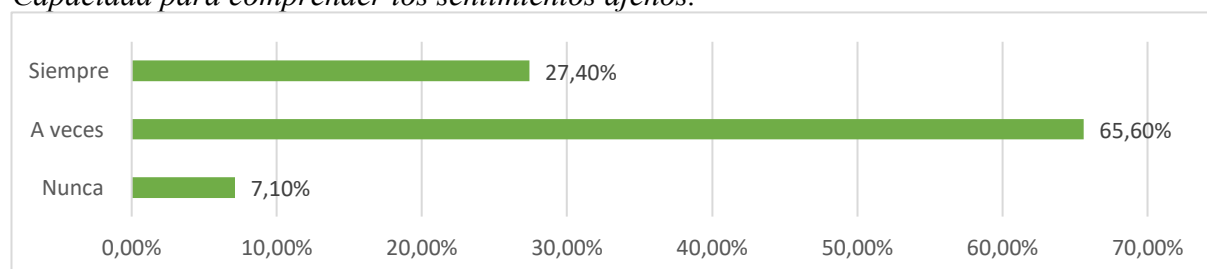
una conexión más profunda. Una atención empática puede aliviar la ansiedad de los pacientes y mejorar su bienestar emocional, lo que contribuye a resultados de tratamiento más positivos.

La primera pregunta referida a esta categoría registra que, con respecto a la capacidad para comprender los sentimientos ajenos, el 65,6% de los estudiantes reconoce que "a veces" tienen esa capacidad, esto significa que pueden entender los sentimientos de los demás en determinadas situaciones por lo que pudieran tener dificultades para entender los sentimientos de los demás en otras.

El 7,1% refiere que "nunca" sienten que esta capacidad lo cual sugiere que estos estudiantes pueden no ser capaces de reconocer las emociones de los demás o de responder de manera apropiada a las emociones de los demás, cuestión preocupante en estudiantes cuyo futuro profesional requiere el ejercicio constante de actitudes empáticas.

El 27,4% ha reconocido que "siempre" tienen la capacidad para comprender los sentimientos ajenos. Esto es positivo, ya que la capacidad de empatía es una habilidad importante para las relaciones sociales, el aprendizaje y la resolución de problemas de los profesionales de la enfermería.

**Figura 5**  
*Capacidad para comprender los sentimientos ajenos.*



*Nota:* Autores (2025).



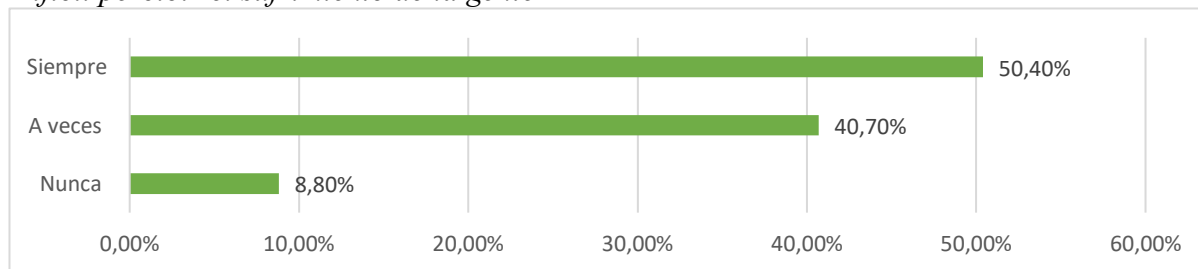
Con relación respecto a lo difícil que puede resultar observar el sufrimiento de la gente, el 50,4% de los encuestados reconoció que "siempre" les resulta difícil ver sufrir a los demás. Esto sugiere que estos estudiantes pueden tener dificultades para lidiar con el sufrimiento de los demás y pueden sentirse abrumados o impotentes cuando ven sufrir a los demás, sin embargo, refleja un alto grado de empatía que los prepara para mitigar el dolor ajeno, muestra de la sensibilidad que debe desarrollar el profesional de la enfermería.

El 40,7% respondió que "a veces" les resulta difícil ver sufrir a los demás. Esto sugiere que estos estudiantes pueden sentir tristeza o angustia por el sufrimiento de los demás, pero pueden ser capaces de seguir adelante con sus vidas.

El 8,8% de los estudiados responde que "nunca" les resulta difícil ver sufrir a los demás. Esto conlleva a pensar en la posibilidad de que estos encuestados posean una personalidad más fría o un carácter más fuerte y/o diferentes maneras de expresar su empatía.

### Figura 6

#### *Difícil percibir el sufrimiento de la gente*



Nota: Autores (2025).

#### 1.4. Valoración de la categoría manejo del estrés e impulsividad

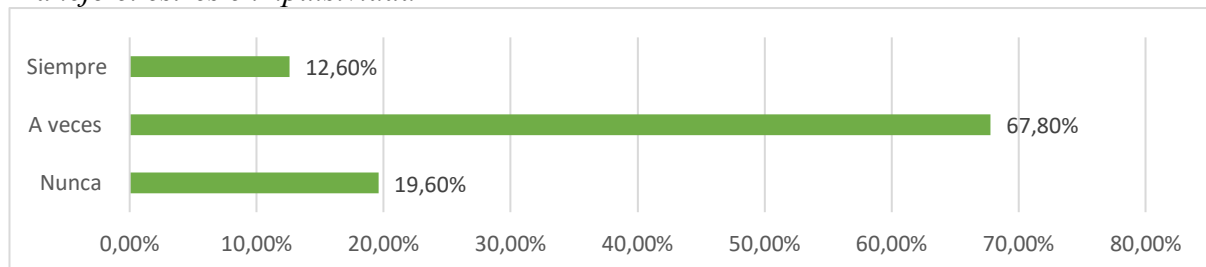
El análisis valorativo del manejo del estrés e impulsividad supone reconocer que el manejo adecuado del estrés y la impulsividad es vital en entornos de alta presión como la atención médica o el cuidado en enfermería. Los profesionales de enfermería deben saber gestionar el estrés para tomar decisiones acertadas en momentos críticos y mantener un ambiente seguro para los pacientes. La impulsividad controlada garantiza acciones reflexivas y cuidadosamente consideradas, estos aspectos tiene que ser educados desde la formación inicial del profesional de la enfermería.

Ante la cuestión relativa al manejo de situaciones de estrés sin demasiado nerviosismo el 54,6% de los estudiantes respondió que "a veces" se consideran impulsivos. Esto sugiere que pueden actuar sin pensar en ocasiones. Por ejemplo, estos estudiantes pueden decir o hacer cosas que más tarde lamentan.

El 34,1% respondió que "nunca" se consideran impulsivos, por tanto, no son propensos a actuar sin pensar y pueden tomarse su tiempo para considerar las opciones antes de tomar una decisión.

El 11,3% de los estudiantes reconoció que "siempre" se consideran impulsivos, lo que implica su propensión a actuar sin pensar en todo momento y la posibilidad de tener problemas para controlarse o, de igual modo tomar decisiones arriesgadas.

**Figura 7**  
*Manejo el estrés e impulsividad*



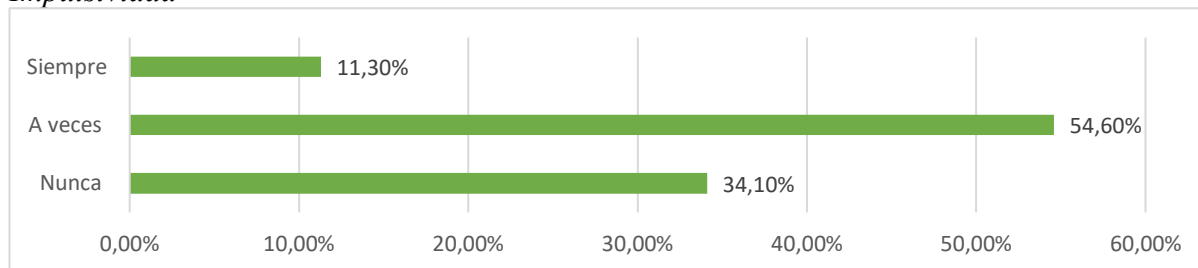
*Nota:* Autores (2025).

El 54,6% de los estudiantes respondió que "a veces" se consideran impulsivos. Esto sugiere que estos estudiantes pueden actuar sin pensar en ocasiones. Por ejemplo, estos estudiantes pueden decir o hacer cosas que más tarde lamentan.

El 34,1% de los mismos respondió que "nunca" se consideran impulsivos. Esto sugiere que estos estudiantes no son propensos a actuar sin pensar y pueden tomarse su tiempo para considerar las opciones antes de tomar una decisión.

De igual modo, el 11,3% de los estudiantes respondió que "siempre" se consideran impulsivos. Esto sugiere que estos estudiantes son propensos a actuar sin pensar en todo momento y pueden tener problemas para controlarse o pueden tomar decisiones arriesgadas.

**Figura 8**  
*Impulsividad*



Nota: Autores (2025).

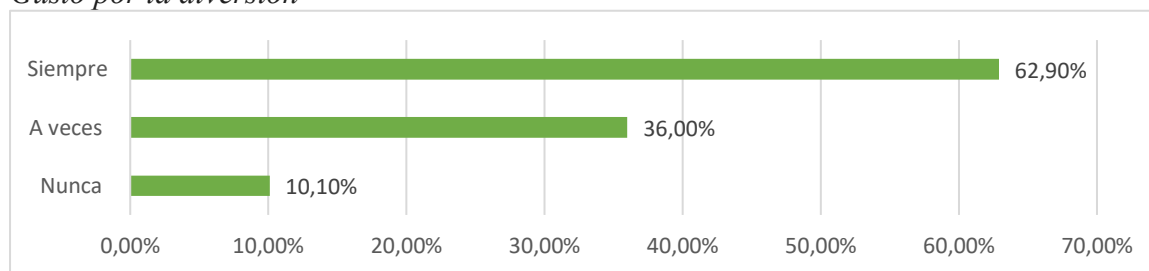
### 1.5. Valoración de la categoría disposición al placer y diversión

Fomentar la disposición al placer y la diversión es crucial para prevenir el agotamiento y el estrés crónico. Los profesionales de enfermería necesitan tiempo para descansar, recuperarse y disfrutar de actividades que les brinden satisfacción personal.

El equilibrio adecuado entre el estudio, el trabajo y la vida personal es esencial para mantener la pasión y la dedicación en su labor. Los estudiantes de enfermería necesitan el desarrollo de esta disposición, el proceso de mentoría debe incluir este contenido a fin de prevenir la ansiedad ante la presión académica, los exámenes, las prácticas clínicas y las responsabilidades en la carrera, la inquietud sobre cómo manejar las emociones en situaciones de alta presión y cómo lidiar con la enfermedad y el sufrimiento de los pacientes.

La valoración fáctica de la disposición al placer y diversión en los estudiantes de la Carrera de enfermería de la UTEQ mediante diagnóstico arrojó como resultado que el 62,9% de ellos afirma que "siempre" le gusta divertirse, esto apunta a que disfrutan de la diversión y que la consideran una parte importante de su vida, así mismo el 36% de ellos respondió que "a veces" le gusta divertirse, lo que implica que pueden disfrutar de la diversión, pero pueden tener otros intereses o prioridades.

Existe un 1,1% que respondió que "nunca" le gusta divertirse y se infiere a partir de esta respuesta la posibilidad de una actitud negativa hacia la diversión y la creencia de en una pérdida de tiempo o que es inapropiada.

**Figura 9***Gusto por la diversión**Nota:* Autores (2025).

### **Propuesta de un programa de mentoría para desarrollar habilidades socioemocionales y el sentido de pertenencia, integración y compromiso social.**

En la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, se propone la implementación de un innovador programa de mentoría diseñado específicamente para estudiantes de la Carrera de Enfermería. El propósito es la mejora de la autoestima e inteligencia emocional de los estudiantes, conscientes de que estas cualidades son esenciales para el éxito en la práctica de enfermería y para el bienestar personal en un ambiente altamente exigente.

#### **Objetivo General**

El objetivo general del programa es fomentar el desarrollo de la autoestima y la inteligencia emocional en los estudiantes de enfermería, promoviendo su bienestar personal y su habilidad para enfrentar los desafíos profesionales y académicos.

#### **Objetivos Específicos**

- Identificar las principales fortalezas y metas personales de los estudiantes
- Promover el desarrollo las competencias emocionales de los estudiantes
- Ofrecer orientación y guía académica personalizada mediante procesos de mentoría y apoyo constante

#### **Inicio del Programa**

El programa comenzó con una sesión de orientación, donde se presentaron a los estudiantes mentores y se explicaron los objetivos y expectativas. Los estudiantes fueron

emparejados con mentores en función de sus intereses y metas profesionales. Los mentores, que eran enfermeros con experiencia y formación en psicología, estaban dispuestos a brindar orientación y apoyo emocional.

### **Componente I. Establecimiento de Objetivos Personales y Profesionales**

En las sesiones iniciales, se alienta a los estudiantes a reflexionar sobre sus objetivos personales y profesionales. Los mentores guían a los estudiantes para que identifiquen sus fortalezas, debilidades y áreas de mejora. También se alienta a los estudiantes a establecer metas a corto y largo plazo, y a crear un plan de acción para lograrlas.

### **Componente II. Sesiones de Desarrollo Personal**

Durante las siguientes sesiones, se abordan temas relacionados con el desarrollo personal. Se exploran temas como la gestión del estrés, la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. Los mentores comparten sus experiencias y proporcionan herramientas prácticas para mejorar la inteligencia emocional y la autoestima.

### **Componente III. Apoyo y Retroalimentación Constante**

A lo largo del programa, se fomenta una comunicación abierta y honesta entre los mentores y los estudiantes. Los mentores están disponibles para brindar apoyo en momentos de duda, ansiedad o desafíos académicos. Además, se llevan a cabo sesiones regulares de retroalimentación para evaluar el progreso de cada estudiante y ajustar el enfoque según sea necesario.

### **Componente IV. Resultados y Cambios Perceptibles**

Con el transcurso del programa, los estudiantes experimentan mejoras significativas en su autoestima y habilidades emocionales. Desarrollan mayor confianza en sí mismos, adquieren herramientas para gestionar el estrés de manera efectiva y establecen relaciones interpersonales más significativas. Esta mejora en la inteligencia emocional no solo contribuye a su bienestar

personal, sino que también se traduce en un mejor desempeño académico y una preparación más efectiva para su futura carrera en enfermería.

## Discusión

Se obtuvo un diagnóstico preciso de los niveles de autoestima e inteligencia emocional de los estudiantes de Enfermería de la UTEQ antes de la implementación del programa de mentoría. Los resultados se basan en la encuesta aplicada que proporcionó una visión integral del estado emocional de los estudiantes, permitiendo de este modo una evaluación inicial de la autoestima e inteligencia emocional. Ello permitió documentar las percepciones, opiniones y experiencias de los estudiantes sobre la mentoría y su efecto en su autoestima e inteligencia emocional. Las respuestas cualitativas y cuantitativas de las encuestas proporcionaron información sobre cómo la mentoría podría afectar su confianza, habilidades interpersonales y bienestar emocional.

La propuesta de este programa sugiere un enfoque integral para abordar la autoestima y la inteligencia emocional de los estudiantes de Enfermería. Este enfoque se sustenta en principios teóricos como el Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman (1995), que destaca competencias como la conciencia emocional, la autorregulación y las habilidades sociales, fundamentales para los futuros profesionales. Al alentar la reflexión sobre metas personales y profesionales, identificación de fortalezas y áreas de mejora, y establecimiento de planes de acción, se espera una mejora sustancial en la autoestima y la inteligencia emocional. Este tipo de programas puede fortalecer la confianza en sí mismos de los estudiantes y su capacidad para gestionar emociones, elementos críticos en la profesión de enfermería.

El establecimiento de sesiones regulares de desarrollo personal y el fomento de una comunicación abierta y constante entre mentores y estudiantes son componentes clave de la propuesta. Este nivel de apoyo y orientación, en línea con enfoques constructivistas como los

planteados por Vygotsky (1978), fomenta el aprendizaje guiado a través de interacciones sociales, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales e interpersonales. Esto puede tener un efecto positivo en la autoevaluación y la autorreflexión de los estudiantes, brindándoles herramientas y recursos para lidiar con el estrés, la empatía, la comunicación y las relaciones interpersonales, que son fundamentales en su futura práctica profesional.

La propuesta reconoce la necesidad de integrar aspectos emocionales y de autoconciencia en la formación de enfermeros. Esta integración, sustentada en estudios como el Modelo de Competencias de Spencer y Spencer (1993), es especialmente relevante en un campo donde la interacción con pacientes y colegas requiere habilidades emocionales sólidas. Al hacerlo, se está respondiendo a la creciente comprensión de que el bienestar emocional es esencial para el éxito académico y profesional de los estudiantes.

Es importante considerar que la implementación de un programa de esta magnitud puede presentar desafíos logísticos y de recursos. La asignación efectiva de mentores y la disponibilidad de tiempo para llevar a cabo las sesiones de manera significativa son factores críticos que deben abordarse. Además, la adaptación del programa para atender a las necesidades individuales de los estudiantes es esencial para maximizar su efectividad.

La propuesta de este programa de mentoría presenta un enfoque integral y prometedor para mejorar la autoestima e inteligencia emocional de los estudiantes de Enfermería en la UTEQ. Aunque aún no se ha implementado, se anticipa que podría generar un impacto positivo significativo en la formación de enfermeros al centrarse en aspectos emocionales y de autorreflexión, esenciales para una práctica profesional exitosa. Sin embargo, es crucial abordar desafíos potenciales y adaptar el programa según las necesidades y dinámicas de los estudiantes y la institución.

## Conclusión

El Programa de Mentoría propuesto se proyecta como una herramienta efectiva para fomentar la autoconciencia emocional entre los estudiantes de Enfermería. Al incentivar la reflexión sobre las propias emociones, fortalezas y debilidades, y establecer metas personales y profesionales, los estudiantes pueden desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de cómo sus emociones influyen en su desempeño académico y futuro profesional.

El programa se concibe como un medio para proporcionar un apoyo emocional constante a través de la orientación y el asesoramiento de mentores. Este apoyo puede ser crucial para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y las demandas de la carrera de enfermería. Además, al ofrecer estrategias prácticas para manejar el estrés, desarrollar empatía y mejorar la comunicación, se puede equipar a los estudiantes con herramientas valiosas para abordar situaciones desafiantes.

Se espera que la implementación exitosa de este programa tenga un impacto positivo tanto en el rendimiento académico como en el bienestar general de los estudiantes. La mejora de la autoestima, la inteligencia emocional y las habilidades de autorregulación emocional puede contribuir a un mayor compromiso académico y a relaciones interpersonales más efectivas. Estos factores, en última instancia, pueden resultar en un bienestar global mejorado y un rendimiento académico más consistente y satisfactorio.

## Referencias bibliográficas

- Águila-Rodríguez N et al (2019). La tutoría en la formación del futuro profesional de Enfermería. *Medisur*. 2019; 17(4):[aprox. 11 p.]. Recuperado en 2023 Oct 3. Disponible en: <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4369>
- Camacho B. R. et al (2011). La mentoría clínica en el desarrollo competencial de los profesionales de Enfermería: la visión desde el Reino Unido. *Index de Enfermería*, 20(1-2),101-105.<https://dx.doi.org/10.4321/S1132-2962011000100021>
- Cañizares G. O. (2018) La inteligencia emocional como herramienta para desarrollar las habilidades enfermeras. *Ciencias De La Salud* |03/05/2018.



<https://www.unir.net/salud/revista/la-inteligencia-emocional-como-herramienta-para-desarrollar-las-habilidades-enfermeras/>

- De Arco-Canoles OdelC, Suarez-Calle ZK (2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Univ. Salud.* 2018;20(2):171-182. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182002.121>
- De Vargas, R.Y(2021) Las emociones en enfermería: una mirada desde el Cuidado humano. *Revista arbitrada del CIEG - Centro de Investigación y Estudios Gerenciales (Barquisimeto - Venezuela)* issn: 2244-8330 Depósito Legal: ppi201002la3492
- Fernández-A. S. P., Díaz-P.A. y Díaz-N. V. P.. (2019). Niveles de empatía en estudiantes de enfermería en Colombia. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(3), e2436. Epub 20 de enero de 2021. Recuperado en 04 de octubre de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192019000300005&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000300005&lng=es&tlng=es)
- Franco C. J. A.(2021) . Autoconcepto Profesional de la Enfermera Ecuatoriana. Una mirada hacia dentro. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, Ciudad de México, México. ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril, 2021, Volumen 5, Número 2. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i2.428p2226](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i2.428p2226)
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *Bloomsbury Publishing*.
- Hechavarría T. S. (2023) Material de apoyo al taller de diseño de proyectos de investigación educacional y social. *Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo*. [http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/tipos\\_de\\_escala\\_y\\_ejemplos\\_de\\_diseño.pdf](http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/tipos_de_escala_y_ejemplos_de_diseño.pdf)
- Jacinto C. R. (2020). Mentoría como intervención de enfermería para el empoderamiento adolescente en la salud reproductiva. *Horizonte sanitario*, 19(1), 103-114. Epub 26 de noviembre de 2020. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3541>
- Kane, Cook J., y Lee(2016) H. El mentor o tutor de enfermeras (RN) que estudian para obtener el título de BSN: un viaje de liderazgo. <https://www.elsevier.es/es-revista-nursing-20-pdf-S0212538216300218>
- López A. S. R.(2000)Implicación emocional en la práctica de la enfermería. *Cultura de los Cuidados*. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC\\_07-08\\_20.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC_07-08_20.pdf)
- Moya, D. (2022). Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia: retos, afrontamientos, perspectivas inmediatas [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo]. *Repositorio Digital PUCE*. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/7afa572e-cf7f-4478-a3b4-af57ea64feca/full>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez R. G.(2015) Las emociones en la práctica enfermera. Tesis doctoral. Departamento de Pedagogía Sistemática y Social Facultad de Ciencias de la Educación Doctorado en Educación y Sociedad. *Universidad Autónoma de Barcelona*. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284050/gsr1de1.pdf>

Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. John Wiley & Sons.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.