



ADAPTACIÓN POSITIVA A LA ADVERSIDAD. RESILIENCIA EN ENFERMERÍA

Laura Quesada Gutiérrez, Enrique Prendes González, Beatriz Fernández García, Karina Torres Escandón, Patricia Ríos Nacarino, Sandra Álvarez Nacarino.

lauraqq83@gmail.com

Resiliencia psicológica, estrés psicológico, enfermería.

RESUMEN

La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

La resiliencia no es una cualidad con la que uno nace, no es una cuestión de genética, aunque sí puede haber una tendencia congénita que puede predisponer a tener un "buen carácter". La resiliencia es algo que todos podemos fomentar a lo largo de nuestra existencia. Hay personas que son resilientes porque han tenido en su círculo cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto pone de manifiesto que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

La resiliencia tiene una importante implicación clínica tanto para el cuidado de pacientes, como para el propio autocuidado de la Enfermería, por lo que parece que el concepto resiliencia vaya de la mano de la Enfermería e inherente a su ejercicio.

La resiliencia se puede considerar como una característica fundamental para la Enfermería debido a la exposición continua al sufrimiento de las personas y a unas condiciones laborales, en muchos momentos, estresantes. Por lo tanto, su entrenamiento debería fomentarse ya desde las universidades hasta los centros sanitarios para mejorar la práctica clínica enfermera. Promover la resiliencia es observar y trabajar con un individuo en su totalidad, utilizando un enfoque interdisciplinario, fomentando el concepto "bio-psico-social". La resiliencia y la prevención patologías bien individuales o sociales requieren de una aproximación dinámica que precisa de un enfoque integral y participativo.

INTRODUCCIÓN

Se entiende por resiliencia la capacidad de adaptarse positivamente a la adversidad al enfrentarse al estrés o a sucesos traumáticos.

La taxonomía NANDA internacional en la edición de 2009-2011 incluyó tres diagnósticos enfermeros relacionados con la resiliencia: deterioro de la resiliencia personal (00210), disposición para mejorar la resiliencia (00212) y riesgo de compromiso de la resiliencia (00211). De esta forma, la resiliencia se incorporó dentro del campo de las competencias de la

ADAPTACIÓN POSITIVA A LA ADVERSIDAD. RESILIENCIA EN ENFERMERÍA

Enfermería, concretamente en el dominio de afrontamiento al estrés de la taxonomía, permitiendo su diagnóstico y tratamiento fundamentalmente en el área de salud mental.

Aunque una de las principales funciones de la enfermería es la promoción del autocuidado del paciente y, en consecuencia, dedique la mayor parte del tiempo cuidando de otros, existen escasas investigaciones que demuestren que las enfermeras se cuiden a sí mismas. Las condiciones laborales estresantes que debe afrontar el personal de enfermería en su trabajo diario, unidas a las situaciones conflictivas que se dan en el mismo, hacen aún más acuciante la necesidad de fomentar el autocuidado de la propia Enfermería.

Una de las maneras de promover dicho autocuidado lo constituiría el desarrollo de la resiliencia con el propósito de mejorar la práctica clínica enfermera.

OBJETIVO

Conocer el concepto de resiliencia exponiendo la evidencia científica existente sobre el estudio de la resiliencia en pacientes y en los propios profesionales enfermeros describiendo los principales programas e intervenciones para el desarrollo y la mejora de la resiliencia tanto en pacientes, como en el personal de enfermería

MATERIAL Y MÉTODO

Búsqueda bibliográfica realizando una revisión en las siguientes bases de datos: CSIC, CUIDEN PLUS, SCIELO, DIALNET, LILACS, COCHRANE PLUS, CINAHL, MEDLINE, UPTODATE junto con una búsqueda en el buscador "Google Académico".

RESULTADOS

- Las numerosas investigaciones llevadas a cabo en el mundo sanitario, hacen que el concepto de resiliencia esté cada vez más documentado en la literatura sanitaria, siendo investigada por la mayor parte de los profesionales de la salud, sobre todo en la referente a la enfermería.
- La resiliencia ha sido estudiada ampliamente en la práctica clínica enfermera en una gran variedad de poblaciones de pacientes, desde niños a personas mayores, en incluso en inmigrantes. Asimismo, en enfermería se ha examinado el concepto de resiliencia como algo aplicable a poblaciones especialmente vulnerables, tales como mujeres maltratadas y personas con trastornos psiquiátricos y discapacidades mentales.
- Estas investigaciones han demostrado que los pacientes resilientes son aquellos que obtienen mejores resultados positivos al hacer frente a su enfermedad, evidenciado la enorme utilidad del desarrollo de la resiliencia.
- Un conocimiento de las características resilientes y de los procesos que mejoran la resiliencia en los pacientes puede permitir a la Enfermería promocionar tales

ADAPTACIÓN POSITIVA A LA ADVERSIDAD. RESILIENCIA EN ENFERMERÍA

comportamientos durante sus experiencias vitales y períodos de adversidad, tal y como es caso de su proceso de enfermedad.

- La resiliencia no solo ha sido investigada en pacientes, sino también en el propio personal de enfermería. Estas investigaciones se han visto apoyadas por el hecho de que las enfermeras son testigos directos del sufrimiento humano y hacen frente, por lo tanto, a un entorno laboral adverso y estresante.
- La resiliencia ha demostrado ser relevante a la hora de amortiguar y minimizar las consecuencias negativas del estrés laboral al que está expuesto el personal de Enfermería en su trabajo, cuyo resultado más adverso es el desarrollo del síndrome de burnout.
- Los principales estudios en este campo coinciden en señalar que la resiliencia es una característica que posee el personal de enfermería y que es inherente al mismo, para que las enfermeras puedan afrontar y adaptarse a un entorno laboral de por sí estresante, caracterizado por situaciones difíciles y poco gratificantes ante el continuo contacto con personas enfermas y por condiciones laborales adversas.

CONCLUSIÓN

- El dominio del concepto de resiliencia por parte de las enfermeras les facilitaría comprender mejor a los pacientes y ayudarles a superar una situación estresante, como lo es su propio proceso de enfermedad.
- La promoción de la resiliencia de los pacientes supondría el desarrollo de un afrontamiento más adaptativo y positivo ante la enfermedad, acelerando su proceso de recuperación.
- Las investigaciones llevadas a cabo en el propio personal de enfermería señalan que la resiliencia se constituye como una característica fundamental del mismo. La implicación clínica de este resultado, y dado lo relevante que resulta ser resiliente para la enfermería, viene dada por la conveniencia de entrenar y desarrollar la resiliencia en aquellos profesionales que muestren bajos niveles de la misma. Y no solo se podría promover y promocionar su desarrollo en las escuelas de enfermería por los profesores, sino también en la práctica clínica enfermera habitual.
- El desarrollo y mejora de la resiliencia podría ayudar a la Enfermería a afrontar el estrés al que está expuesto continuamente en su trabajo. El entrenamiento de la misma facilitaría al personal de Enfermería amortiguar las consecuencias negativas del estrés laboral, como el síndrome de Burnout, y a desarrollar unas estrategias de afrontamiento más eficaces y adaptativas a la hora de hacer frente a esas situaciones estresantes.
- El hecho de que las enfermeras resilientes se constituyan en un elemento crucial en un sistema sanitario en continuo proceso de cambio, cobra especial relevancia en la actualidad. La situación de crisis económica actual (con menores recursos humanos y materiales y mayores cargas de trabajo) aumenta la adversidad de un clima laboral de por sí hostil y, a su vez, las posibilidades de la aparición del burnout.

ADAPTACIÓN POSITIVA A LA ADVERSIDAD. RESILIENCIA EN ENFERMERÍA

- La resiliencia se puede considerar como una característica esencial e inherente a la enfermería para el desarrollo de la asistencia sanitaria diaria, haciendo aún más necesario su entrenamiento entre la enfermería no resiliente. Dicho entrenamiento se debería promover desde las propias universidades hasta los centros sanitarios, para mejorar la práctica clínica enfermera.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ramírez-Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela-Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index de Enfermería* 2013; 22(3):152-155.
2. Parnov B, Gama L, Silva P, Martins T, Soares SB, Giacomelli A. Conflictos en las instituciones de salud: desafío necesario al trabajo del enfermero. *Index de Enfermería* 2012; 21(1-2):58-61.
3. Arrogante O, Pérez-García AM. El bienestar subjetivo percibido por los profesionales de enfermería no sanitarios ¿es diferente al de enfermería de intensivos? Relación con personalidad y resiliencia. *Enferm Intensiva*. 2013; 24(4):143-54.
4. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *Eur Psychol*. 2013; 18(1):12-23.
5. McCann CM, Beddoe E, McCormick K, Huggard P, Kedge S, Adamson C, et al. Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*. 2013; 3(1):60-81.
6. Arrogante O. Mediación de la resiliencia entre burnout y salud en el personal de Enfermería. *Enferm Clin*. 2014;24(5):283-89.