

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA RESILIENCIA EN ENFERMEROS DE URGENCIAS Y/O EMERGENCIAS

AUTORÍA

García Méndez, Juan Antonio.

González Navarro, Patricia.

Navarro Reina, M^a Eugenia.

Marsilla Romero, María José.

García Gómez, Ángeles.

Lifante Ruiz, Josefa.

INTRODUCCIÓN

El concepto resiliencia en el ámbito psicológico hace referencia a la capacidad de los sujetos para superar situaciones críticas o periodos de dolor emocional. El concepto proviene de la Física Cuántica que hace referencia a la resistencia/elasticidad que presenta un cuerpo frente a un impacto, por ejemplo, un vaso de cristal cuando cae al suelo se rompe en cientos de pedazos, sin embargo una pelota de goma cuando cae no solo no se rompe sino que se proimpulsa en el rebote.

Los profesionales de enfermería en urgencias y emergencias se exponen a diario a situaciones críticas (emergencias con niños pequeños, tragedias familiares, lesiones como resultado de actos violentos) que pueden vulnerar la estabilidad emocional. A pesar de la formación académica y experiencia laboral, en algunas ocasiones se produce un desbordamiento que supera los recursos de estos profesionales, es por ello por lo que resulta conveniente identificar las habilidades, actitudes, pensamientos, emociones y conductas que conforman la resiliencia en profesionales de la enfermería de urgencias y emergencias.

El estudio de la resiliencia en intervinientes en emergencias ha sido propuesto como una medida preventiva de estrés laboral, Burnout y patología emocional (ansiedad, depresión), de tal forma que la identificación y promoción de los elementos que conforman la resiliencia en enfermeros de urgencias y emergencias actúa como un factor protector de la salud mental.

OBJETIVOS

- Identificar los recursos que conforman la resiliencia en enfermeros de urgencias y emergencias a través de una búsqueda bibliográfica.
- Divulgación de los resultados entre la población de estudio.

METODOLOGIA

En un primer momento se planifica una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos (Cochrane, Pubmed, Cinahl, Cuiden, Teseo) y revistas de enfermería españolas (Metas de Enfermería, Rol de Enfermería, Enfermería Clínica, Nursing y Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería de Urgencias y Emergencias). Si no se obtienen hallazgos significativos la búsqueda continúa a través de las Webs de Enfermería (Enferpro, enfermeria21, excelenciaclínica.net, E-mergencia.com y SEMECA). Si finalmente no resulta eficaz se procede a una búsqueda a través de foros profesionales y buscadores nacionales (Google y Yahoo). Los descriptores utilizados son “enfermería”, “urgencias”, “emergencias”, “nursing” “emergency”, “resiliencia”, “resilencia”, “resilience”, “factor protector” y “protection factor”.

En un segundo tiempo se procede a la lectura e identificación de los trabajos que tratan el estudio de la resiliencia en enfermeros de urgencias y emergencias. Si esta temática presenta escasos resultados, entonces se procede a la identificación de trabajos sobre resiliencia en general.

Finalmente, se examinan todos los estudios identificados y se extraen los elementos que conforman la resiliencia.

RESULTADOS

Los resultados de nuestro proyecto determinan:

- La inexistencia de trabajos publicados sobre la resiliencia en enfermeros de urgencias y emergencias y una limitada producción científica sobre enfermería y resiliencia. Los mejores resultados se obtienen en el estudio de la resiliencia en intervinientes en emergencias en general.
- Los elementos identificados que estructuran una personalidad resiliente (resistente) a nivel general son:
 - Introspección. Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta sincera, y así estimular el autoconocimiento y la reflexión
 - Independencia. Capacidad de mantener una distancia emocional entre uno mismo y el medio con problemas.
 - Capacidad de relacionarse: Capacidad para establecer intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto y saber pedir ayuda.
 - Iniciativa: Capacidad de iniciar y proponer proyectos.
 - Humor: Capacidad de encontrar lo cómico en la propia tragedia.
 - Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y del desorden.
 - Moralidad: Capacidad de una persona de comprometerse con sus valores.
 - Autoestima Consistente.
 - Capacidad de pensamiento crítico.
 - Hábitos de vida saludable: Ejercicio físico regular, alimentación equilibrada y sueño adecuado.

CONCLUSIONES

En definitiva, la resiliencia está constituida por una serie de recursos que actúan como factores protectores de la salud mental. Un trabajador de riesgo como puede ser un enfermero de urgencias y emergencias que lleve una vida saludable, que presente una autoestima consistente, que se conozca a sí mismo y se relacione con los demás de forma conveniente, que presente iniciativa, humor, creatividad y moralidad, y que mantenga una distancia suficiente con el medio crítico tendrá menos posibilidades de sufrir cualquier problema de salud mental que otro profesional que no cuente con estos recursos.