

## Una mirada a la resiliencia desde la enfermería

### A Nursing Approach to Resilience

Caridad Dandicourt Thomas<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3321-6484>

Emma Hernández Valdés<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3636-4159>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Ciencias Médicas Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Instituto Nacional de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [caridad.dandicourt@infomed.sld.cu](mailto:caridad.dandicourt@infomed.sld.cu)

Recibido: 23/04/2020

Aceptado: 12/07/2020

Estimado Director:

La resiliencia es vista como la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para poder proyectar el futuro. Enfrentarse a circunstancias difíciles permite desarrollar recursos que se encontraban latentes y que la persona desconocía hasta el momento.<sup>(1)</sup>

Relacionado con enfermería, la resiliencia tiene importantes implicaciones para el cuidado de las personas y para el autocuidado del personal de enfermería, debido a la exposición continua al sufrimiento humano y a condiciones laborales estresantes. El desarrollo de una capacidad de resiliencia permite realizar cambios adaptativos para sobreponerse a las perturbaciones, situaciones de estrés o cambio, y mantener un actuar armónico en la satisfacción de necesidades.<sup>(2)</sup>

Se requiere otra manera de mirar el cuidado a partir de la realidad concreta y

donde adquiere sentido la prevención, no solo como modo de hacer, sino un modo de pensar, de organizar y de actuar en función de identificar los factores que permitan desarrollar acciones anticipatorias, con un enfoque participativo, que resalte el carácter activo de las personas, para impulsar los mecanismos que permitan una acción preventiva y propicie cambios favorables de estilo de vida, a partir de una percepción diferente de los riesgos que afectan su salud.

Promover la resiliencia es un llamado a relacionarse con la persona en su totalidad, trabajar con un enfoque interdisciplinario, que lleve una visión integral y participativa. Se necesita

fortalecer las cualidades que permitan las personas una adaptación positiva en situación de adversidad o sufrimiento, que posibilite sobreponerse, incrementar la autoconfianza, fortalecer las actitudes, crecer, aprender de los errores, entender al otro y ponerse en su lugar, socializar, enfrentar los problemas, ser positivo y creativo.

El cuidado que debe brindar el personal de enfermería para facilitar o mejorar la situación estresante de una persona, familias, grupos y comunidades, incluye la promoción de la salud, sustentada en la relación de interacción humana y social que se genera con la participación comprometida de todas las personas. Esto se puede lograr a través de la movilización de las capacidades de estas personas, para que logren un ajuste o adaptación ante situaciones estresantes, se reconozcan en sí mismas su potencial de cambio, de afrontamiento y de interrelación con los demás y su medio, para el cuidado de su propia salud y la salud de los demás a través del fomento de conductas saludables que les permitan vivir el presente, sin que las culpas del ayer o la incertidumbre del futuro le turbe el momento que experimenta.

Este cambio de paradigma en la prestación de cuidados tradicionales va hacia un cuidado con una visión holística, que integre la prevención, la información y la educación a la población, para lograr una interacción entre los factores protectores y de riesgo que lleven a cambios favorables. Esta concepción del cuidado, orientado no solo a la solución de problemas de salud, sino además a lograr una negociación con quienes deben ser cuidados, potencia las capacidades de las personas para cuidarse a sí mismos, transformando la dependencia en una autonomía.<sup>(3)</sup>

Se debe proporcionar información personalizada sobre la base de las necesidades reales y sentidas, identificar y fortalecer los factores protectores individuales y colectivos a la salud, estimular el diálogo, la actividad física y mental, la acción comunitaria, propiciar espacios de reflexión y debate, estimular a la comunidad a asumir como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que le rodea.

Pasar de un paradigma de integración a un paradigma de transformación, donde si bien los procesos individuales reciben influencia de lo social, sea el sujeto mismo quien defina su propia orientación para manejar los problemas en su vida cotidiana y de conjunto concretar el tipo de práctica de cuidado a utilizar al afrontar los eventos críticos. Requiere reconstruir su saber hacer a partir de nuevas formas de interpretación de lo que significa el cuidado, integrar lo conceptual y lo práctico en el cuidado que brindan a nivel individual y colectivo, a través de una práctica dinámica, que modifique la manera de pensar, de ser y de hacer enfermería, comprometidos con la construcción de soluciones novedosas que den respuesta a las demandas de cuidados.

## Referencias bibliográficas

1. Arriagada Gallardo F, Jara Concha P. Resiliencia como estrategia para la práctica de enfermería. Una propuesta teórica. BENESSERE. Revista de enfermería. Universidad de Valparaíso. 2016 [acceso: 12/04/2020];1(1):58-67. Disponible en: <https://revistas.uv.cl/index.php/Benessere/article/download/1339/1375>
2. Caro Alonso PÁ, Rodríguez Martín B. Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de enfermería. Index de Enfermería.. 2018 [acceso: 12/04/2020];27(1-2):42-6. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962018000100009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000100009)
3. Dandicourt Thomas C. Modelos de enfermería relacionados con el cuidado preventivo orientado a la comunidad y la familia. Rev Cubana Enferm. 2019 [acceso: 12/04/2020];34(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2318>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribuciones de los autores

*Caridad Dandicourt Thomas*: Diseño del trabajo, recolección, obtención, análisis e interpretación de información, redacción, revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final.

*Emma Hernández*: Génesis del tema, búsqueda de bibliografía actualizada, revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final.