

Enfermería Holística

CENTRARSE en la RESILIENCIA

La angustia emocional suele ser el resultado de permanecer en el recuerdo de acontecimientos perturbadores, o de anticipar resultados negativos que aún no se han producido (preocupación).¹ Una mente estancada por emociones perturbadoras, ira, ansiedad, culpa y tristeza, está “no preparada para el deber”, incapacitada para una respuesta sana y racional.²

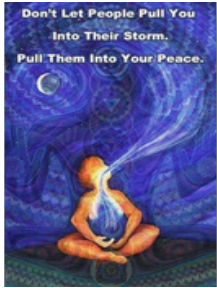
Para organizar la mente, debemos aliviar el sufrimiento. Estas emociones son menos estresantes cuando se experimentan mediante los procesos de centrarse, meditar y reflexionar. Centrarse” requiere atención plena, aceptar el momento presente con apertura, curiosidad y voluntad de estar con lo que es. Esto requiere una pausa; tomar conciencia del cuerpo y la respiración corta el parloteo en el cerebro, proporcionando la oportunidad para el pensamiento con propósito. El centrarse utiliza esa retroalimentación para superar los estímulos externos o las emociones, envolviendo al practicante en una atención presente y tranquila.³ Definir la atención plena.

Un método para prevenir la fatiga por compasión durante los turnos es volver a centrarse a menudo: “céntrate antes de entrar.” Entre pacientes o interacciones, respira hondo unas cuantas veces y céntrate en tu propio espacio del corazón -ese lugar sagrado dentro de ti donde se originó el impulso de servir como profesional sanitario-, ofrécete ternura y compasión suaves.



Centrarse: Cierra los ojos o busca una mirada suave para que tu atención esté en tu interior. Concéntrate en tu respiración, en un aroma o en una música relajante. Deja que tu mente se despeje. Ignora los pensamientos del pasado y del futuro. Inspira y concéntrate sólo en el presente. Con la práctica sentirás un cambio en tu conciencia, que te llevará a estar relajado pero alerta, capaz de prestar toda tu atención al presente. Los enfermeros que utilizan esta práctica entre los encuentros con los pacientes notan que se sienten más disponibles para llevar la curación pacífica al espacio de los pacientes. No dejes que la gente te arrastre a su tormenta. Lléalos a tu paz.

Meditación y Reflexión: Céntrate. Nota la sensación del aire entrando y saliendo del cuerpo. Cuando estés preparado, libera ese esfuerzo y dedica toda tu conciencia a observar tu experiencia momento a momento. Las distracciones y los pensamientos son de esperar: pasarán lentamente y se volverán más significativos a medida que aumente la capacidad de atención plena. Si los pensamientos te resultan útiles, sigue concentrándote en el acontecimiento, el recuerdo o el pensamiento. Volviendo hacia dentro, y con intención, sé crudo, honesto y sin filtros. Si te sientes cómodo haciéndolo, habla en voz alta. Éste es el proceso de reflexión. Refina nuestra interpretación de los pensamientos, las emociones y las señales fisiológicas del estrés. Cuando sintetizamos el estrés, lo reconocemos. Esto nos permite matizarlo y enfocar o redirigir nuestra percepción hacia la resolución de problemas, generando una atención plena más profunda. Esto puede suponer una liberación emocional catártica; si puedes, permítelo. Es una limpieza y un indicio de la necesidad de autocuidado. Se ha demostrado que la práctica constante de la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (MBSR) mejora el dolor crónico, reduce la hipertensión y estimula el sistema inmunitario.⁴



La Ciencia: La práctica regular de la atención plena reduce la amígdala, el centro cerebral de la lucha o la huida. Esto disminuye las respuestas impetuosas y crea un entorno propicio para el aprendizaje eficaz. Al potenciar la actividad de la ínsula, prolifera la creatividad, la empatía y nos ayuda a establecer relaciones.⁵ De forma similar a la puesta a punto de los músculos para una respuesta específica a una actividad, el Centrarse remodela el cerebro, reestructurándolo para reacciones relajadas y conscientes. Las enfermeras holísticas utilizan la atención plena para “enraizarse” o para volver a un estado de claridad mental, preparadas para llegar a conclusiones meditadas y razonables en circunstancias estresantes. La práctica regular de la atención plena cultiva la resiliencia.⁶

La meditación fomenta una atención plena constante. Al entrenar nuestra atención, creamos y conectamos neurovías hacia la calma.⁷ Las enfermeras que empezaron a practicar regularmente la meditación consciente demostraron un aumento estadísticamente significativo de la compasión y una disminución del agotamiento y el trauma secundario.⁸

Referencias

1. Daño moral ocupacional y salud mental: revisión sistemática y metaanálisis Williamson, V., Stevelink, S., & Greenberg, N. (2018). Daño moral ocupacional y salud mental: revisión sistemática y metaanálisis. *El diario británico de psiquiatría: La revista de ciencias mentales*, 212(6), 339-346. DOI: 10.1192/bjp.2018.55
2. Gestión de los retos de salud mental a los que se enfrentan los trabajadores sanitarios durante la pandemia de Covid-19 Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). *BMJ*, M1211. DOI: 10.1136/bmj.m1211
3. Kabat-Zinn, J. (2017) Definición de Mindfulness.
4. Hevezí, J. A. (2016). Evaluación de una intervención de meditación para reducir los efectos de los factores estresantes asociados con la fatiga por compasión entre las enfermeras. *Revista de Enfermería Holística*, 34(4), 343-350. DOI: 10.1177/0898010115615981
5. Williams, H., Simmons, L. A., & Tanabe, P. (2015). Reducción del estrés basada en Mindfulness en la práctica avanzada de enfermería: A Nonpharmacologic Approach to Health Promotion, Chronic Disease Management, and Symptom Control. *Journal of Holistic Nursing: revista oficial de la Asociación Americana de Enfermería Holística*, 33(3), 247-259. DOI: 10.1177/0898010115569349
6. O'Morain, P. (2014). *Atención plena sobre la marcha: paz interior en el bolsillo*. Londres: Hodder & Stoughton.
7. Asociación Americana de Psicología (APA). (2017). *El camino a la resiliencia*. Washington, DC: Autor Schroeder, T. (2017, junio)
8. Schroeder, T. (2017). Meditación para el bienestar emocional. *Asociación Americana de Enfermeras Holísticas (AHNA)*. Comienzos, 32(3), 10-11.

CENTRARSE en la RESILIENCIA

Disponible como PDF descargable, no dude en compartirlo.
© 2023. Asociación Estadounidense de Enfermeras Holísticas



AMERICAN
Holistic
Nurses
ASSOCIATION
www.AHNA.org
(800) 278-2462