



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



REVISTA TEZZIANA



AÑO 01 - N° 01 - MAYO 2014 LIMA - PERÚ

Humanizando
la vida y la salud

REVISTA TEZZIANA

XXX Aniversario
**ESCUELA DE ENFERMERÍA
 PADRE LUIS TEZZA**



Editado por:
 Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza
 Av. El Polo N° 641
 Lima - Perú

Directora de la Publicación
Mg. Sor Felipa Gastulo Morante

Editor Responsable
Mg. Elga Giovanna Sarmiento Bedoya

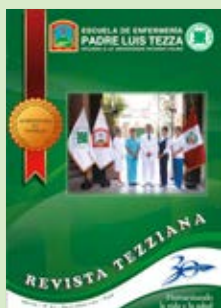
Corresponsables:
Dra. Bertha Emperatriz Martínez Ocaña
Mg. María Inés Ruiz Garay
Mg. Maria Evelina Gastulo Morante

Colaboradora:
Dra. Kattia Ochoa Vigo

Digitación y Diagramación:
Srta. Marisol Atúncar Quispe

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
 Nacional del Perú N° 2014-07209

Impreso en:
 UMERES SAC
 Av. Caquetá N° 467 Int. 355
 San Martín de Porres - Lima



Año 01 - N° 01 - Mayo 2014

■ Saludos de la Mg. Sor Felipa Gastulo Morante Directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.....	04
■ Saludo del Cardenal Juan Luis Cipriani Thorne	05
■ Saludo de Sor Mariangela Deriú Superiora Provincial del Perú de las Hijas de San Camilo.....	06
■ Consejo Administrativo y Consultivo, Personal Directivo, Equipo de Gestión, Personal Docente, Supervisoras y Administrativo de la Escuela	07
■ La motivación autónoma y el aprendizaje Dra. Victoria García García.....	12
■ Proceso formativo en enfermería bajo un enfoque sistémico - complejo: Un reto Lic. Maria Paulina Tello Delgado.....	15
■ La diversidad y el aprendizaje cooperativo Dra. Bertha E. Martínez Ocaña.....	17
■ La tecnología: humaniza o deshumaniza el cuidado Bach. Ana María Mayurí Gervacio.....	22
■ Los de adentro y los de afuera: La comunicación en UCI Lic. Guillermina Valdivia Arce.....	25
■ El sufrimiento y el sentido de la vida Lic. Zoila Nelly Loza Becerra.....	28
■ ¿Qué es la Iglesia? Pbro. Lic. Martin Arenas Calagua.....	31
■ De la extensión universitaria a la proyección social universitaria: Nueva forma de trascender en el siglo XXI Mg. María Inés Ruiz Garay.....	33
■ Educación universitaria y ética en la investigación Dra. Kattia Ochoa Vigo.....	36
■ Resiliencia: fuerza energética del éxito Sor Haída Echevarría Schmidt.....	39
■ Hacia una educación de calidad: proceso de autoevaluación con fines de acreditación de la Escuela Tezza Ms. Felipe Armando Atúncar Quispe.....	42
■ Saludos institucionales y autoridades	44
■ Saludos de los estudiantes	49

Primera Carrera de Enfermería ACREDITADA en la ciudad de Lima por el
 CONEAU - SINEACE - PERÚ
 Resolución de Presidencia del Consejo Superior
 N° 028-2014-COSUSINEACE/PE



Sor Haida Echevarria Schmidt
Estudiante de la EEPLT
hechevarria@correo.eeplt.edu.pe

RESILIENCIA: FUERZA ENERGÉTICA DEL ÉXITO

Todo ser humano tiene derecho a una vida feliz, por lo que es necesario desarrollar la resiliencia para afrontar positivamente tramar, amenazar o estrés y asumir una conducta de adaptación creativa y progresiva.

Palabras clave: resiliencia, fuerza energética.

Considerando un principio fundamental que caracteriza y distingue a todo ser humano, uniendo esfuerzos con el único fin de obtener una vida feliz, en la que nuestros proyectos tengan sentido, manteniendo valores para que sepamos crecer y madurar en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos como personas. La ciencia y por consiguiente los científicos, durante mucho tiempo investigaron que es lo que limita o puede impedir este planteamiento y que es lo que permite salir resueltamente victorioso.¹

Se han presentado resultados y conclusiones de estudios sobre ciertas personas que superan la crisis y prosperan a pesar de circunstancias adversas, que son decisivas para extraer la conclusión, de que las condiciones y problemas que una persona tenga en su vida: crisis, catástrofes o tragedias del destino, no le impiden que las afronte de forma exitosa, gracias a la manera de cómo lo haga, ya que puede disponer de atributos y de estrategias vitales aprendidas y desarrolladas a lo largo de su vida, que le hace crecer fortalecido y de forma resiliente.

La resiliencia es la capacidad para afrontar positivamente las adversidades y lograr una adaptación creativa y progresiva ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.² Considerando que la resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollarlo favorablemente. El camino que lleva a la resiliencia no es un camino fácil, sino que implica un considerable esfuerzo

personal que compromete la integridad de la persona, con el cual sacan la fuerza que les permita seguir con sus vidas frente a la adversidad o la tragedia. Para ello es necesario primero reconocerse como seres humanos con valores y potencialidades.

Rivas psicoterapeuta señala que la: “Resiliencia es un término utilizado por la física, para identificar la cualidad de algunos materiales para resistir y recuperarse ante el embate de una fuerza externa, término que actualmente se utiliza tanto en psiquiatría como en la psicología positiva, para describir la capacidad, resistencia, y superación que se renueva, y consolida como estilo de vida, de una persona al sobre ponerse a la adversidad, y crecer gracias a ella, transformando una crisis en oportunidad”.³

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

LOS BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA

Las personas más resilientes:

- Tienen una mejor autoimagen
- Se critican menos a sí mismas
- Son más optimistas
- Afrontan los retos
- Son más sanas físicamente
- Tienen más éxitos en el trabajo o estudios
- Están más satisfechas con sus relaciones
- Están menos predispuestas a la depresión

Según Bermejo se trata solamente de identificar personas con temperamentos favorables a la resiliencia sino a fomentar los entornos potenciadores y los modelos de intervención positiva para renovar la mirada sobre las personas y es que la mirada tiene un gran poder potenciador de las capacidades del prójimo.⁴

La mirada es un instrumento que hay que saber utilizar positivamente. Lo importante en la vida no es lo que acontece, sino lo que hacemos con eso que nos acontece y cómo lo gestionamos desde una perspectiva positiva.

Los estudios realizados en psicología demuestran que los recursos y habilidades en cada uno de estos ámbitos, incorporados con una adaptación más positiva, favorecen la resiliencia, pueden cultivarse y practicarse.

La adaptación es un proceso donde se destacan dos actividades complementarias como: la asimilación y la acomodación. Continuamente la persona es susceptible de realizar adaptaciones a su entorno para conseguir una “equilibración” y lo hace a través de formas y clases adaptativas de origen cultural. Lo que permite a los seres humanos relacionarse es su contexto, compartir significados e interiorizar dichos significados.⁵

Cada crisis o dificultad requiere una diferente combinación de factores de resiliencia, de ahí la importancia de la persona resiliente para mantenerse flexible, evolucionar y corregirse sin cesar, adaptando una y otra vez las estrategias y los requerimientos de cada situación. Porque el equilibrio de resiliencia es dinámico, creativo e innovador, puesto que los cambios se pre-

sentan acompañados de condiciones y posibilidades que se modifican y es por ello que los métodos personales, hay que adaptarlos continuamente. No solo me adapto a la nueva situación, sino que la aprovecho, ya que soy libre de optar espontáneamente cómo vivo lo que no puedo cambiar. La adaptación debe ser integral, mental, emocional, conductual y espiritual, con exigencias externas e internas.

La mayoría de las definiciones sobre la resiliencia, hacen referencia a dos elementos básicos que siempre están presentes; primero la noción de adversidad entendida como trauma, riesgo, amenaza a la vida de una persona y segundo la adaptación positiva entendida como superación del trauma.

Quienes se enfrentan de forma resiliente al trauma no pueden adaptarse, estas personas necesitan emplear los mecanismos de defensa y las estrategias positivas de adaptación como recurso básico, que les permitan tomar decisión coherentes, sufrir con paciencia y esperanza las adversidades para superarlas con fortaleza y ahínco los traumas de vida diaria.

La clase de adaptación integral incluye: mente, emoción, conducta, espíritu que se concretiza en las decisiones de la vida diaria.

a) Mente: Lo que piensas determina lo que sientes. Las ideas de tipo y exigencia pesimistas desmoralizan y desalientan. Las personas que están convencidas de que se les trata de una forma especial, se ven confirmados en sus convencimientos, porque ellos mismos propician indicios o señales inconscientes. El control de las ideas en situaciones de agobio, ayuda a romper las expectativas negativas. Toda persona tiene puntos débiles y es susceptible de desencadenar semejantes "bucles" negativos.

Por tanto lo que sí depende de las personas, es decidir cómo abordar cada situación con el fin de cambiar las autoimputaciones negativas y las que desvaloricen, esto se consigue teniendo presente los talentos, para aspirar a conseguir un buen equilibrio entre virtudes y limitaciones.

Según Gruhl, el optimismo de las per-

sonas resilientes, no es lo mismo que el pensamiento positivo, ya que éste último percibe la realidad y no niega las dificultades, ni siquiera un gran optimismo puede protegerte de la decepción, la mala suerte o la infelicidad, pero al concentrarse uno en lo positivo y no en lo negativo, hace que surja una nueva energía, descubriendo nuevas posibilidades de actuación.⁶

Un lenguaje positivo es útil para todos los monólogos interiores, constatando los hechos: "me ha pasado esto" y así velo por mis intereses, en vez de desvalorizarme en términos generales: "que tardo soy", pues resulta más fácil y nutre el bienestar corporal y anímico, fortalece la conciencia si la persona contribuye personalmente a unas circunstancias positivas, para arreglarse con las situaciones confrontadas de sus debilidades y susceptibilidades.

b) Emoción: las personas resilientes perciben sus sentimientos de forma diferenciada y encuentran caminos para expresarlos abierta y sinceramente de forma adecuada. Estos sentimientos positivos como el amor, la alegría o el interés ayudan a llevar una conducta más creativa y emprendedora, y con mayor confianza en el futuro.⁷

En situaciones difíciles, puede controlar sus impulsos y manifestaciones regulando los sentimientos, si reflexionando durante unos segundos, utilizando el cuerpo para conseguir adoptar otro estado de ánimo o para crear distancia en nuestro interior, al respirar profundamente, modificando la postura corporal, moviéndonos, pues al relajarse se deshacen nudos anímicos. El pasear, caminar o correr, son también otras alternativas.

La aceptación de los demás, siendo conscientes de que los pensamientos y reacciones de otras personas son de cada una de ellas y se encuentran entre las cosas que no puedes cambiar; favorece la independencia interior de uno mismo, al no poner reparos ni condiciones, propiciando un espíritu conciliador.

La situación cambia, cuando se trata de mostrar espíritu de conciliación y aceptación con uno mismo, siendo condición imprescindible, para percibirse de verdad a sí mismo.

c) Conducta: las crisis, las decepcio-

nes, y los reveses del destino, forman parte de la vida y afectan a toda la persona. Uno podrá acceder a otras perspectivas, cuando no se auto compadece, ni culpa a otros de lo que le ocurre y asume la responsabilidad sobre sí mismo, sobre su situación, buscando con entusiasmo otras posibilidades, mejoras y alternativas en su vida.

La persona no puede evitar cometer fallas o errores, ni que los cometan los demás, como tampoco puede evitar el afrontar reveses, todo ello no es motivo de desánimo, sino ocasión de aprender y mejorar.

Los sentimientos y las imputaciones de culpa, llevan por regla general a que los errores sean rechazados, justificados, negados y a veces ocultados, por ello se debe de tratar de reparar el daño, atenuarlo, u ofrecer una reparación.

Si uno opta por ser uno mismo, quien configure su forma de vida, "será usual que le lleve a abandonar con frecuencia su zona confortable de su conducta habitual, pues la experiencia de las conductas vividas y el abordar nuevos modos de conducta, ofrece capacidad de aprender, valorando las posibilidades que tiene de forma realista para plantearse nuevos retos".⁸

Otro aspecto a considerar es que el comportamiento resiliente está sujeto tanto a factores externos o provenientes del medio como a internos o de la persona. Esto da como resultado la multiplicidad de comportamientos que frente a un mismo evento se pueden manifestar, tanto en la misma persona como en diferentes, según el tipo de exigencias ante la vulnerabilidad y la realidad del entorno, cuando la persona afronta las realidades socioeconómicas que le toca vivir, el grado de aislamiento social, las condiciones de vida profesional o los diferentes acontecimientos de la vida, que inciden en el curso de toda existencia. Los cambios familiares a lo largo del ciclo de la vida como la llegada de un bebé, la emancipación de los adolescentes, el envejecimiento de los padres, la jubilación, las enfermedades y muertes.

Todos ellos son acontecimientos que obligan a encarar nuevas tareas, ante las numerosas dificultades externas que se originan y se responde con nue-



vos roles y nuevos vínculos, relacionados con el lugar que cada uno ocupe en la familia y en la sociedad.⁹

El tipo de exigencias internas conecta tres fuerzas esenciales: la confianza, la autoestima y el concepto sobre uno mismo. Cada acción, sentimiento y pensamiento tiene un componente fisiológico. Sus tres identidades interiores surgen de los tres principales sistemas nerviosos del cuerpo.⁷

El sistema nervioso somático, controla las acciones físicas y es la fuente de confianza en uno mismo.

El sistema nervioso autónomo, gobierna las sensaciones y es la fuerza de la autoestima.

El sistema nervioso central incluye el cerebro y es la fuente del pensamiento verbal y conceptual.

El concepto de uno mismo es un conjunto de pensamientos sobre quién y qué somos. Cuando las tres realidades son fuertes, positivas y están sanas, la persona puede contar con su capacidad para adquirir habilidades y exigencias internas vitales y valiosas, que le ayudarán a ser más resiliente, ya que entiende que sus experiencias forman parte de la vida.

d) El espíritu y resiliencia. La inteligencia espiritual es una capacidad exclusiva del ser humano que se desarrolla fuera, de las neuronas. Tiene que ver con el significado de la vida, la visión y los valores de nuestra existencia. "Inteligencia espiritual, que abarca la capacidad de trascender del hombre, y que y el sentido de lo sagrado y los comportamientos virtuosos que son exclusivos del hombre"¹¹ además es la capacidad para situarse en una relación equilibrada con respecto al cosmos, y a todo lo valores de la vida tales rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, el significado de la muerte, y el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor a otra persona o inmersión en un trabajo. La promoción de la dimensión específica espiritual puede contribuir al desarrollo de actitudes resiliente en las personas. Siendo la esperanza esa fuerza para sobrellevar situaciones destructivas y reconstruir la capacidad de autoestima.

Despertar la convicción de que es posible superar traumas y luchar por una vida digna. El mayor triunfo del espíritu humano es la esperanza. La esperanza tiene adeptos. Tenemos todas las posibilidades de llegar a ser mejores seres humanos. Porque lo que no podemos aceptar es presenciar la muerte común de nuestros sueños. Esperanza es lo que necesitamos para salir de este estado de inseguridad que nos agobia y que necesitamos para encontrar el equilibrio emocional y espiritual que libere el daño físico que nos hace sentirnos víctimas de todo. "La esperanza para ser tal, ha de estar arraigado en la realidad, también en la realidad del deseo, pero no de la vana ilusión, entonces esperar es una dimensión que transforma el presente haciéndolo más activo y sabroso".⁸ La esperanza da seguridad y alivia muchas penas de la vida humana, da vitalidad al ser humano en su integridad como el oxígeno vitaliza el cuerpo humano, la esperanza vitaliza la vida Psicológica espiritual.

Factores que contribuyen a la buena o mala adaptación de las adversidades.

Los factores protectores o resilientes, tienen sus fuentes de origen en tres pilares:

- 1) El temperamento de la persona, la fuerza interior: apoyos internos positivos de nuestro carácter.
- 2) Factores de apoyo social, o tutor de apoyo externo, apoyos de familiares, amigos, referentes de conducta, asociaciones, grupos de auto ayuda.
- 3) Factores interpersonales, son los que se originan, cuando la persona se interrelaciona con los anteriores y adquiere su capacidad para resolver los problemas.¹¹ La resiliencia es una capacidad innata de cada individuo, pero que precisa de un desarrollo adecuado en los primeros años de vida, unos sí podrán desarrollar esta capacidad ayudándose de un interlocutor o referente válido: padre, madre, tutor, hermano, profesor, amigo, que les ayude a crecer ese germen de resiliencia, mientras otros no lo tendrán infortunadamente.

La resiliencia puede ser favorecida o entorpecida por el entorno de la propia

persona, por su proceso de crecimiento y por sus aspectos psicológicos y debe ejercitarse ante cada hecho traumático nuevo.

Es importante que los progenitores favorezcan el desarrollo emocional de sus hijos: niños, adolescentes y de sus familias, esto se consigue mediante un vínculo protector sano que les transmita seguridad y confianza frente a las dificultades.

Para que la resiliencia pueda nacer y se desarrolle, pues no se improvise, es necesario que exista una relación con el prójimo de forma significativa, para que frente al traumatismo, la persona ponga en juego recursos y competencias, que le permitan superar los obstáculos que debe afrontar en la vida cotidiana, de forma relacional. Hay que incidir de nuevo que el traumatismo no se debe confundir con el infortunio, o con el estrés, sino que se refiere a situaciones precisas de naturaleza claramente definidas que suponen un desgarramiento y la resiliencia facilita su sutura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gruhl M. El arte de rehacerse: la resiliencia. Santander: Sal Terrae; 2009.
2. Bermejo JC. "Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos". España: Sal Terrae; 2008. p. 28.
3. Rivas R. Saber crecer, resiliencia y espiritualidad. Barcelona: Urano; 2007. p.61.
4. Flores A, Grané J. La resiliencia, crecer desde la adversidad, Plataforma, Editorial Barcelona 2010. p. 38-43.
5. Pangrazzi A. "¿Por qué a mí?. El lenguaje sobre el sufrimiento". Madrid, San Pablo, 1994. pp.29 -39.
6. Melillo A. Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida. Buenos Aires: Paidós; 2004. p.76-79.
7. Siebert A. La resiliencia, construir en la adversidad. Alienta Optimiza, Barcelona: Sal Terrae. 2007. p.102
8. Bermejo JC. Resiliencia. España: Editorial pastoral; 2011. p. 67

