



CARTA AL EDITOR

Enfermería neurológica y competencias en habilidades sociales



Neurological nursing and abilities in social skills

«Se pueden soportar las peores vejaciones si tenemos un objetivo que nos dé esperanza y despierte nuestro deseo»
(Rosa Regás)

A diario, los periódicos nos advierten con noticias que hablan del incremento de la inseguridad y de la degradación de la vida ciudadana, fruto de una irrupción descontrolada de los impulsos.

En las últimas décadas hemos asistido a un bombardeo constante de este tipo de noticias que constituye el fiel reflejo de nuestro grado de torpeza emocional, desesperación e insensatez y, en suma, de toda nuestra sociedad. Este malestar emocional también es el causante del alarmante incremento de la depresión en todo al mundo, y de las secuelas que deja tras de sí la inquietante oleada de violencia tal como desempleados resentidos que masacran a sus compañeros de trabajo.

Abuso emocional y estrés postraumático son expresiones que han llegado a formar parte del léxico familiar de los últimos años.

A pesar de la abundancia de tales noticias, asistimos a una eclosión sin precedentes de investigación científica sobre la emoción. Este aporte de datos neurobiológicos nos permite comprender con mayor claridad la manera en que los centros emocionales del cerebro nos incitan a la rabia o al llanto, o nos arrastran a la guerra o al amor, pero también a la forma en que podemos canalizarlas hacia el bien o hacia el mal. Esta comprensión de la actividad emocional y de sus deficiencias pone a nuestro alcance nuevas soluciones para remediar la crisis emocional colectiva¹.

Tal conocimiento ha sido desconocido hasta hace muy poco porque la investigación ha soslayado el papel desempeñado por los sentimientos en la vida mental.

Por ello nos preguntamos, ¿qué factores entran en juego cuando personas con un elevado coeficiente intelectual

(CI) no saben cómo actuar mientras que otras, con un CI modesto, lo hacen sorprendentemente bien?

Esta diferencia radica con mucha frecuencia en el conjunto de habilidades tales como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo (inteligencia emocional)^{1,2}. Capacidades que pueden enseñarse y, por consiguiente, aprenderse, brindando así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual del código genético de cada ser humano. La realidad social es construida por seres humanos con voluntad. Estos, son el objeto del conocimiento y también, los sujetos cognoscientes. Los seres humanos portan valores, ideología, sentimientos y sentido; pero sobre todo, pueden ser creativos y libres en la constitución de la realidad y su conocimiento. El conocimiento asumido como válido y sus fundamentos, tienen historia, y esta, está constituida por contextos y procesos económicos, sociales y culturales que cambian con el tiempo, de ahí el concepto de paradigma.

Vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse, donde el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva.

Además, existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales subyacentes. Podríamos decir que quienes carecen de autocontrol adolecen de una deficiencia moral y, por el mismo motivo, de *empatía*, definida como la habilidad para comprender las emociones de los demás³. Y si existen 2 actitudes morales que nuestro tiempo necesita con urgencia son el autocontrol y el altruismo.

El optimismo, al igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de que las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. Seligman lo define en función de la forma en que la persona se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos: los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse y así, en ocasiones siguientes en la que afronten una situación similar, puedan llegar a triunfar⁴.

También es un buen predictor del éxito académico. Siguiendo a Seligman, es la combinación entre el talento razonable y la capacidad de perseverar ante el fracaso lo que conduce al éxito, la capacidad de seguir adelante a pesar de los contratiempos.

El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, también pueden aprenderse. Según Gardner, uno aprende mejor cuando hace algo que con lo que disfruta, comprometiéndose con ello.

Desde el punto de vista de la enfermera que escribe, no caigamos en el fenómeno de ambivalencia, y fomentemos el pensamiento de Calista Roy cuando hace referencia a que «el humanismo en la enfermería es la creencia en el propio poder creativo de la persona». Aprovechemos nuestras potencialidades y desarrollemos tales habilidades en pro hacia no continuar retrocediendo en la salud.

Agradecimientos

A todo el equipo que ha colaborado en tal investigación y especialmente a la revista SEDENE por posibilitar la divulgación de nuestros hallazgos.

Bibliografía

1. Goleman D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Ed. Kairós; 2006.
2. León JM, Medina S, Gil F. *Las habilidades sociales. Una actitud y un instrumento*. En: Loscertales F, Gómez Garrido A, editores. *La comunicación con el enfermo: un instrumento al servicio de los profesionales de la salud*. Granada: Ed. Salobreña Alhulía; 1999.
3. Bandura A. *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. (Aldekoa J, Trad.). Bilbao: Desclée de Brouwer; 1999.
4. Selligman M. *Aprenda optimismo*. Barcelona: RBA Revistas, S.A.; 2007.

Raquel Alba Martín

USM, Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba, España
Correo electrónico: raquelalbamartin@satse.es