



EL CAMINO DE LAS SOMBRAS: ANALISIS DE UNA EXPERIENCIA

THE SHADOWS WAY: ANALYSIS OF ONE EXPERIENCE

Autor: Esther Quirós Abajo

Fecha del trabajo: 10/10/07

Centro de Trabajo: Enfermera especialista en Salud Mental.

Resumen: Esta no es la ponencia de un experto en investigación que pretenda dar lecciones magistrales. Esta es la ponencia de alguien que partió de cero en cuanto a conocimientos en materia de investigación para ponerse a elaborar un anteproyecto de investigación exigido por el Ministerio en la Especialidad de Enfermería en Salud Mental. Para realizar este anteproyecto hubo que salvar muchas dificultades iniciales y a lo largo del proceso, pero poco a poco éstas se fueron solucionando.

Esta ponencia pretende de alguna manera arrojar un poco de luz en un campo en el que los enfermeros y enfermeras dedicados fundamentalmente a la asistencia muchas veces sólo ven sombras, y señalar el camino que en numerosas ocasiones parece inabordable cuando no se ha investigado antes.

Palabras clave: Investigación, Experiencia, Enfermería, Salud Mental, Proyecto.

Abstract: This is not an expert's speech trying to give a master conference. This is the talk of someone who started a research project as a response to a ministerial demand, in order to obtain the speciality in Mental Health Nursing. To make this project real, it was necessary to save many difficulties at the beginning and along the whole process, but finally everything was fine.

This talk is intended to throw light over a field where nurses (men and women) spend most of their time in clinical activities and many times are surrounded by shadows, and to point at a pathway that very often seems unapproachable, when you have not done research before.

Key words: Research, Experience, Nurse, Mental Health, Project



Esta no es la ponencia de un experto en investigación; eso lo harían mucho mejor que yo algunas de las personas que están participando en estas Jornadas. Esta es la ponencia de alguien que tuvo que partir de cero en cuanto a conocimientos en materia de investigación para enfrentarse a la elaboración de un anteproyecto de investigación, exigido como requisito fundamental por el Ministerio de Sanidad y Consumo dentro del marco de la Especialidad de Enfermería en Salud Mental.

El programa docente de esta especialidad incluye dentro de sus objetivos generales el de “Profundizar en las bases teóricas y prácticas que componen el proceso de la investigación, mediante el desarrollo de un proyecto de investigación sobre Enfermería de Salud Mental”.

Así pues, como Residente de la Especialidad fue necesario para mí cumplir este objetivo docente para la obtención del título, para lo cual fue preciso salvar muchas dificultades, tanto en el inicio del proceso de investigación como a lo largo del desarrollo del mismo, y al final estas dificultades se fueron solucionando poco a poco.

Lo que se pretende en esta ponencia es arrojar un poco de luz en un campo en el que los enfermeros y enfermeras que hasta ahora, como era mi caso, se habían dedicado fundamentalmente a la asistencia, sólo ven sombras, y ayudar a aquellos que piensan que no serían capaces de hacer investigación porque creen que es un camino inabordable. Se puede.

Para comenzar a investigar lo primero que hay que hacer es querer hacerlo. La motivación que uno encuentre en la temática que va a abordar marcará la diferencia entre disfrutar del proceso o morir en el intento. La Salud Mental es un campo precioso, y en eso estaremos de acuerdo todos los que nos dedicamos al mismo, y tan amplio, que siempre habrá parcelas en las que se puede (y se debe) continuar investigando dentro del marco de la profesión enfermera.

Florence Nightingale decía que “La motivación de Enfermería es el deseo y el esfuerzo continuo por hacer las cosas lo mejor posible, y es la misma en el caso del Personal de Enfermería que en el del Astrónomo que busca una nueva estrella o en el Artista que pinta un cuadro”.

A la hora de escoger un tema para la investigación tenemos que abrir los ojos. A nuestro alrededor, en nuestra práctica cotidiana, vemos todos los días problemas de los cuales puede surgir un proyecto de investigación. Pero como profesionales no nos podemos conformar con observar la realidad única y puntual que nos ofrece un determinado servicio de un hospital concreto o de una institución psiquiátrica determinada de nuestro lugar de trabajo. Es preciso abrir los ojos más allá de todo eso, con interés, leyendo las publicaciones más actuales en materia de Enfermería de la Salud Mental, asistiendo a eventos, como jornadas, congresos, encuentros, etc., aprovechando cada oportunidad de preguntar todo lo que se nos ocurra, despejando cada sombra



de nuestras cabezas. Y cuando no encontremos respuesta para esas preguntas, cuando queramos saber más que lo que nos pueden ofrecer, habrá nacido nuestro proyecto.

En otras ocasiones, la idea está clara desde el principio. Hay muchos enfermeros y enfermeras, con años de experiencia en la profesión, que tienen una idea en la cabeza desde hace tiempo pero que quizá hasta ahora no han sabido o no se han atrevido a comenzar a dar forma a lo que podría ser un buen proyecto de investigación, y es una pena que esas ideas, en las cabezas de valiosos profesionales experimentados, no lleguen nunca a desarrollarse, o a publicarse para a su vez generar nuevas ideas en otros profesionales que quizá están empezando y que tienen interés en descubrirlas.

Desde esta posición aprovecho para recomendar la Especialidad de Salud Mental y animar a todos aquellos que se hayan planteado hacerla a que se presenten al examen del EIR para intentar sacar plaza porque merece la pena. Además de aprender a nivel del campo de la Salud Mental, el hecho de trabajar como Residente hace que uno se abra a otras funciones de la enfermería y no sólo a la asistencial, también a la docente, a la gestora y a la investigadora, lo cual hace que el profesional se enriquezca muchísimo. Antes de hacer esta especialidad yo nunca había publicado nada, nunca había investigado en ningún campo, ni por supuesto me imaginaba haciendo ninguna clase de ponencia.

En mi caso, al comienzo como Residente dentro de la Especialidad, cuando escuchaba aquello de “busca una pregunta de investigación en la que fundamentar tu proyecto” lo único que conseguía es que no se me ocurriera nada. Claro que, cómo se me iba a ocurrir alguna idea brillante si todavía no había abierto los ojos, si ni siquiera había trabajado en ningún servicio de Salud Mental en mi vida y no conocía la realidad existente en los pacientes con ninguna patología mental. Esta es una de las quejas que existen a nivel general en la especialidad: su corta duración. Y es que en un año, no da tiempo a profundizar en conocimientos de Salud Mental y a la vez desarrollar un proyecto de investigación; una cosa le quita tiempo a la otra y viceversa. En un futuro próximo es esperable que la Especialidad de Enfermería en Salud Mental se amplíe a una duración de dos años y cuando se comience con el anteproyecto de investigación el Residente ya esté más asentado y conozca mucho más la realidad existente dentro de la Red de Salud Mental y en qué aspectos podría ser necesario investigar.

Una vez se comienza a trabajar en el ámbito de la Salud Mental, las preguntas empiezan a aparecer de debajo de las piedras, y en este caso y pasé de no tener ninguna idea en la cabeza a cambiar de idea cada semana. Antes de llegar al tema elegido finalmente (Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria mediante una intervención enfermera a través de Internet) había pasado por el ocio y tiempo libre en las personas con esquizofrenia, la depresión en los pacientes a los que se les ha hecho una revascularización coronaria, el enganche en los Centros de



Salud Mental después del alta en una Unidad de Hospitalización de Agudos, y un sinfín de temas más, hasta que me decidí por el que finalmente fue mi proyecto.

Después de tener claro cuál es el tema sobre el que queremos investigar, y siempre que éste sea novedoso, pertinente y razonablemente viable para su puesta en práctica, tendremos que saber qué es lo que se ha investigado hasta el momento en esa materia, y en qué aspectos hace falta continuar investigando.

Para ello es necesario realizar una buena búsqueda bibliográfica, y aquí encontramos dos escollos fundamentales: en primer lugar, saber manejarse en Internet, y en segundo lugar, es fundamental tener un nivel aceptable de inglés, puesto que casi el 90% de las investigaciones realizadas se publican en lengua inglesa. Escuchando esto, muchos se apearán ya del carro de la investigación diciendo que no tienen conocimientos en Internet ni mucho menos en inglés. Pues desde aquí no vamos a dejar que nadie abandone en su empeño por este problema.

Por mucho que uno sepa manejarse en Internet, la búsqueda bibliográfica es algo que ha de aprenderse de manera específica en cursos de formación para ello. No son cursos largos ni complicados, y ayudan mucho en la búsqueda de la información que más nos interesa. En la época que vivimos no podemos quedarnos sólo con lo que se encuentra en papel. Si queremos tener una visión realista y sobre todo actual de lo que se sabe acerca de un tema, es fundamental utilizar bases de datos bibliográficas informatizadas. En muchas bibliotecas también existen personas que pueden ayudarnos a encontrar referencias de artículos a través de Internet sobre temas concretos.

En cuanto al inglés, es algo que cada uno tiene que valorar. Las nuevas generaciones ya vienen teniendo una buena formación en inglés, y las que no lo tienen, pues ahí encuentran una dificultad a superar nuevamente desde la formación. Se puede investigar sin saber inglés, puesto que existen plataformas bibliográficas con los artículos traducido en español, pero si sólo utilizamos éstas nuestra búsqueda bibliográfica va a quedar muy sesgada.

En mi experiencia, ha sido fundamental la realización de un curso de Búsqueda Bibliográfica, impartido por la Agencia Laín Entralgo, que además facilita las claves de acceso a su Biblioteca Virtual, y mis conocimientos previos de inglés han resultado imprescindibles, puesto que en el tema que yo había elegido para mi proyecto se habían realizado experiencias similares fundamentalmente en Estados Unidos (como en muchísimos otros temas), en la Universidad de San Diego (California), y me fueron muy útiles. De no haber sido por saber manejarme en inglés, la búsqueda bibliográfica no hubiese sido muy provechosa, puesto que la temática era algo muy novedoso en nuestro país.



La lectura y análisis de artículos científicos es la etapa que más tiempo nos va a llevar, dentro de la primera fase del proceso de investigación o fase conceptual. De esta lectura y este análisis de la información encontrada van a desprenderse diferentes apartados fundamentales dentro del proyecto, como son la justificación, los objetivos y la hipótesis. Aquí la idea original es susceptible de sufrir modificaciones necesarias de orientación, en función de lo que se va leyendo y de las conclusiones que se van extrayendo de esta lectura analítica. Recomiendo hacer también algún curso de lectura crítica de artículos científicos, que ayudan mucho a escoger cuáles son los artículos a los cuales hay que prestar más atención y cuáles no son tan importantes.

Otra cuestión importantísima es poder contar con el apoyo de expertos, que nos vayan supervisando de alguna manera en la consecución del proceso de investigación. Éstos pueden encontrarse en los Departamentos de Investigación de las unidades donde estamos trabajando, en las Escuelas de Enfermería, etc. Debo decir que a lo largo de la Residencia y en mi experiencia laboral me he encontrado con muchas personas que siempre están dispuestas a echar una mano a la persona que se ha decidido a emprender un proyecto de investigación.

En mi caso tuve la suerte de poder contar con una tutora, Juana Robledo, que trabaja en la FUDEN (Fundación para el Desarrollo de la Enfermería), y cuya ayuda ha sido fundamental para poder elaborar mi proyecto.

Cuando nos metemos de lleno en el diseño metodológico, es importante tener una base de conocimientos de Metodología de la Investigación. Esto es algo en lo que cada vez se hace más hincapié desde las Escuelas de Enfermería, lo cual es muy positivo. También existen cursos de formación al respecto, desde diferentes entidades y en muchos centros de trabajo.

Yo no había estudiado Estadística en mi vida, puesto que en mi Escuela de Enfermería no era una asignatura obligatoria, al menos en los años en que hice la carrera. Durante la Especialidad recibí unas nociones muy básicas, las cuales ayudan un poco a entender los artículos que se leen, para que nos vayamos familiarizando con términos como los intervalos de confianza, estudios de cohortes, muestreo probabilística aleatorio estratificado, nivel de significación, variables dependientes, etc.

En cuanto al resultado final, para mí ha sido muy satisfactorio. Los sentimientos de minusvalía en los comienzos (esto no voy a poder hacerlo) y el miedo a lo desconocido dejan paso a la satisfacción que aporta el reconocimiento a un esfuerzo importante. El proyecto se ha presentado al Fondo de Investigaciones Sanitarias (FIS) junto con otras dos Enfermeras Especialistas en Salud Mental, y está en espera de su aceptación para ser financiado y poder llevarlo a cabo.



Me despido con el deseo de que con mis palabras alguno de los oyentes se haya motivado para llevar una idea adelante, para consultar a expertos, para buscar más información, en otros espero haber infundido algo de ánimo, como en aquellos/as que se están preparando el EIR, o también en los Residentes de Salud Mental de este año, que ya estarán trabajando en sus propios proyectos y estarán todavía por el camino de las sombras, y otros espero que se hayan animado a dar a conocer su experiencia como profesionales de Enfermería.

Muchas gracias.