



La reflexividad como herramienta de investigación cualitativa (III)

María Teresa Meneses Jiménez. Servicio de Cirugía del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles.

A lo largo de los dos capítulos anteriores nos hemos iniciado en la técnica de la reflexividad. En primer lugar, no hemos adentrado en su conocimiento, mediante su descripción y desarrollo de sus etapas. En segundo lugar, hemos presentado las habilidades que se deben desarrollar y potenciar para una buena práctica reflexiva, y como un buen manejo de ciertas estrategias dentro de un marco reflexivo pueden ser beneficiosas, y ayuden a proporcionar mayor satisfacción al investigador en su estudio.

En el último capítulo de esta serie, nos proponemos abordar el diario reflexivo como herramienta de investigación. Desarrollaremos los elementos de una herramienta que nos permita reunir pruebas para apoyar el estudio de resultados en la práctica clínica. Además, ahondaremos en las cualidades necesarias para que se de un pensamiento reflexivo, y enumeraremos unas sencillas sugerencias para el buen mantenimiento del diario reflexivo

EL DIARIO REFLEXIVO COMO HERRAMIENTA DE PRÁCTICA REFLEXIVA

Escribir para reflexionar implica un patrón cíclico de reflexión (Velasco, 1997). Primero reflexionar sobre la experiencia que nos resulta preocupante o interesante, bien antes o durante el momento de la escritura, y luego reflexionar sobre el diario, para utilizar más tarde en posteriores etapas, sobre el material recogido y escribir sobre ello.

Objetivo del diario reflexivo

Uno de los objetivos principales del diario es reunir pruebas para apoyar el estudio de resultados en la práctica clínica. La valoración diaria a nuestros pacientes y en diferentes situaciones de la vida, nos proporcionarán mucha de la información que recogeremos en el diario reflexivo.

El diario también proporciona la oportunidad de registrar cualquier experiencia que el investigador pueda encontrar en el área clínica y social. El diario reflexivo puede ser una especie de memoria que apoye una situación concreta, o bien una relación progresiva de la experiencia de la práctica clínica o social.

Independientemente de que las experiencias ocurran en el mismo momento y lugar tendrán importancia, no solo en ese mismo momento, o puede que no sea en aquel tiempo, pero pueda ser relevante más tarde. Todas las experiencias, tanto negativa o positiva, proveerán al investigador de una oportunidad que aprender.

De forma introductoria, el objetivo del diario reflexivo como herramienta de investigación cualitativa, será determinar que aprender, y desarrollar la capacidad de determinar la diferencia entre la práctica buena y mala, tanto en el aspecto clínico como en el social.



Pinceladas para el uso del diario reflexivo

La utilización de un diario reflexivo como herramienta de investigación cualitativa debe ayudar a mantener un pensamiento positivo y confiado durante todo el proceso, y elaboraremos un registro de todos los acontecimientos críticos/significativos experimentados en todas partes relacionadas con el estudio. Estos acontecimientos pueden ser sociales, educativos, basados en la práctica clínica o la práctica tradicional.

La experiencia puede ser una barrera para aprender, en este sentido, será necesario interiorizar una serie de reflexiones que nos ayudaran a iniciarnos en la práctica reflexiva:

- El diario reflexivo clarifica su estudio del momento actual, e identifica el conocimiento pasado y las experiencias pueden ser incluidas en el estudio.
- A través del diario reflexivo, se evalúa el progreso personal sobre los sujetos de estudio.
- El objetivo personal del diario reflexivo identifica las necesidades de las áreas de estudio.
- El diario reflexivo es una constante inacabada, en el sentido de que con frecuencia requiere tiempo para examinar futuros objetivos.

Para comenzar a escribir un diario reflexivo, el investigador debería sentirse libre para escribir cualquier pensamiento personal, frustraciones o cualquier otro sentimiento que usted puede experimentar en el proceso. Sin embargo, al principio, puede ser difícil de revelar, sobre todo aquellos aspectos negativos con los que usted se identifica. Además, al escribir un diario reflexivo, el investigador será capaz de compartir sus pensamientos, y conversar sobre problemas con sus compañeros de investigación. El estudio de la experiencia personal es un proceso continuo, que implica un riesgo, perseverancia, atención personal y el esfuerzo consciente. Todas las enfermeras deberían aprender de sus experiencias profesionales, ya que estos profesionales deben entender las necesidades y los problemas que preocupan a los individuos.

Cualidades requeridas para llegar a pensar como una enfermera reflexiva

Las enfermeras tienen que usar la experiencia dinámicamente, e identificar las habilidades experimentadas y las habilidades que no trabajaron. La enfermera reflexiva aprende, y nace de cada experiencia y de cualquier reflejo sobre su práctica, enseñando a otros el arte de la enfermería. Podemos decir que la práctica reflexiva envuelve las cuestiones presentes sobre las que nos damos cuenta, las cuestiones dadas por sentado y nuestros modos habituales de vista y comportamiento, para establecer su importancia y validez en el presente.

De esta forma, podríamos establecer una serie de cualidades necesarias o cambios a desarrollar par introducirnos en la elaboración de un diario reflexivo:

- Grandes dosis de compromiso, energía, buena voluntad de aprender.
- Investigar a través de la reflexión es una habilidad que no se perfecciona al instante.
- Al comenzar uno puede encontrar más preguntas que respuestas.
- El diario reflexivo es la responsabilidad de buscar el significado dentro de una situación (Dewey, 1986).
- Capacidad para equilibrar idealismo y realismo.
- Madurez interna y apoyo externo para ser capaz de emprender este tipo del estudio.



- Voluntad de aprender sobre si mismo y su práctica.
- Mente abierta para ver una situación desde la perspectiva del otro/otra más que desde la suya propia.
- No sentirse amenazado cuando los otros examinan nuestra práctica.
- No forzarse en reconocer ciertos pensamientos hasta que no estemos listos.
- Será deseable incluir a otros en este proceso.
- Mantener un ambiente estable.

La reflexión ofrece un modo poderoso de explorar el espacio entre experiencias personales y profesionales en la práctica. Esto proporciona un proceso para entender como nuestras vidas personales median en nuestras respuestas a las demandas hechas en nuestras vidas profesionales. Este cambio de mentalidad tiene el potencial de reducir la tensión experimentada en nuestras vidas profesionales. El apoyo es un componente esencial para usar este acercamiento, que no se detiene con la existencia de mentores, pero anima en momentos iniciales.

Dentro de este apoyo, existen ciertas características que permiten una reflexión honesta e indagadora.

Es probable que la calidad de la interacción sea más importante de lo que se dice, y que la calidad sea el resultado de un trabajo realizado con cariño, respeto y comprensión.

La práctica reflexiva no debe ser vista como asesoramiento social o terapia clínica, puesto que el apoyo profesional estará disponible cuando las cuestiones reveladas por la reflexividad precisen de ayuda especializada. La reflexividad tiene su propio lenguaje y debe ser desenredada en el presente a partir de un hecho pasado, explicando la reflexividad en todas las etapas en curso.

Antes de la elaboración de un diario reflexivo, como investigador necesitamos:

- Darnos cuenta que todo sobre lo que reflexionamos esta en nuestro sujeto y campo de estudio.
- Aprender a construir en nuestro estudio un diario de trabajo, con un tiempo y un espacio, para reflexionar de forma informal sobre las experiencias.
- Aceptar que nuestra habilidad para ser analíticos y críticos en nuestro propio diario reflexivo es un concepto positivo.
- Darnos cuenta que la práctica reflexiva no debe ser destructiva para el investigador ni para el campo a investigar.
- Buscar tiempo con el grupo de investigación para el análisis de los resultados sobre la práctica clínica o situación social.



Sugerencias para el mantenimiento del diario reflexivo

1. Guardarlo en un lugar seguro.
2. El diario es de su propiedad, por lo que cualquier estilo valdrá.
3. Registrar con regularidad, preferentemente cuando ocurran los hechos, y tan pronto como sea posible: Evite acumular experiencias, pues se le amontonarán.
4. Tratar de registrar todos los acontecimientos significativos, tanto positivos como negativos.
5. Leerlo como entretenimiento: el investigador puede encontrarse mirando hacia atrás sobre las entradas del diario, resolviendo problemas de forma más productiva, identificando así sus propias necesidades de estudio.
6. Un formato de carpeta de anillas probablemente será fácil de usar que un cuaderno de espiral. Esta estrategia le permitiría guardar sus pensamientos privados y dudas confidenciales para usted, escribiéndolos en la página izquierda. La página de mano derecha será usada para registrar la información que usted está dispuesto a revelar a los demás cuando sea necesario.
7. Ser positivo. Si se experimenta cualquier dificultad buscaremos ayuda cuanto antes, para que el problema no se haga demasiado difícil para revolve.

CONCLUSION

Estos artículos sobre la reflexividad y el diario reflexivo, han de verse como un piloto en vuelo rasante, simulando el "Vuelo del Principito" (Saint-Exupéry, 2000), pues esta lectura esta diseñada para animar a la enfermera a examinar críticamente los conceptos de reflexión, que le ayudaran a desarrollar el discernimiento capaz de investigar sobre el impacto que la practica reflexiva puede tener sobre la calidad del cuidado y las mejoras del cuidado social.

De este viaje exploratorio a la práctica reflexiva es posible identificar varios posibles beneficios de la reflexividad.

En primer lugar, a través de la reflexividad podremos articular la naturaleza de la profesión enfermera, aunque en un principio pudiera resultar difícil para las enfermeras clínicas justificar su trabajo desde esta nueva perspectiva. La reflexividad puede ayudar a las enfermeras a acceder e iluminar el conocimiento y teorías ligadas a la práctica y ayudar a articularlas.

En segundo lugar no debemos olvidar la generación de nuevo conocimiento, ya que el hueco percibido entre teoría y práctica de la investigación y práctica enfermera puede comenzar a rellenarse con la reflexividad, puesto que esta implica explorar una situación única, y por tanto un nuevo conocimiento será generado.

Además, la reflexividad tiene el potencial para dirigir la investigación a la práctica por un camino por el que la aplicación directa de la teoría a la práctica no nos llevaría en que la dirección correcta. Finalmente, la reflexividad será un motor facilitador del cambio social. Es a través del proceso de la reflexividad crítica de la experiencia, en la que las enfermeras investigadoras desarrollan una conciencia de un campo más amplio, político y social, que influenciaremos su práctica y afectará a su trabajo diario a sus implicaciones futuras. La reflexividad, es por su naturaleza, una materia que se cuestiona y que constituye un reto. Es más, puede servir de medio para que las enfermeras entiendan y contribuyan a un cambio en su trabajo social en el mundo.

Los beneficios a largo plazo de la reflexividad y las competencias reales en la práctica son dignos de serias consideraciones. Si a través de este artículo, el lector "ha aprendido cómo aprender" y puede responder al único reto de la investigación práctica, entonces podrá comenzar a ser mas útil conociendo las necesidades de los pacientes a través de la reflexividad.



BIBLIOGRAFÍA

Atkins S, Murphy K. Reflection: A Review of the Literature. *Journal of Advanced Nursing*. 1993; 18 (8) 1188 – 1192

Carper BA. Fundamental patterns of knowing in nursing. *Advances in Nursing Science-Practice Orientated Theory*. 1978; 1 (1) 13-23

Dewey J. *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. John Dewey: The Later Works Vol. 8. Southern Illinois University Press, Carbondale: Boydston J. A; 1986.

Holly M. *Keeping a Personal Professional Journal*. Victoria: Deakin University. 1984

Johns C. *Transforming Nursing Through Reflective Practice*. 2ª ed. Oxford: Blackwell Publishing; 2005.

Mezirow J. A critical theory of adult learning and education. *Adult Education*, 1981; 32(1), 3-24.

Mezirow J. *Transformative dimensions of adult learning*. The Jossey Bass higher and adult education series. San Francisco : Jossey-Bass, 1991.

Saint-Exupéry A. *El Principito*. Barcelona: Salamandra; 2000.

Schon DA. *The Reflective Practitioner*. London: Temple Smith. 1983

Van Manen M. *Linking Ways of Knowing to Ways of Being Practical*. *Curriculum Inquiry*. 1977; 6(3) 205-228

Velasco H, Díaz de Rada A. *La lógica de la investigación etnográfica. Un modelo de trabajo para etnógrafos de la escuela*. Madrid: Trotta; 1997.