

LA RESILIENCIA: UNA ALTERNATIVA DE PREVENCIÓN

Dina Figueroa Guzmán¹

*El presente artículo plantea el tema: **Resiliencia** como aspecto importante, en tanto a partir de su conocimiento es posible diseñar políticas de intervención. Se enfoca la intervención desde un punto de vista clínico como un intento de generar alternativas de promoción y prevención para controlar la vulnerabilidad y desarrollar la resiliencia, disminuyendo la exposición a situaciones de vida provocadoras de estrés y que atentan contra la salud mental (p.e. alcoholismo y/o psicopatología de los padres, divorcio, violencia), o bien aumentando o reforzando el número de factores protectores que pueden estar presentes en una situación dada; por ejemplo, reforzar fuentes de apoyo y afecto, favorecer la comunicación y las habilidades de resolución de problemas.*

Se revisan además, el concepto de Resiliencia, su importancia, características, los factores resilientes, ambientes resilientes y el abordaje ecológico en la intervención; además de resaltar la importancia de la identidad cultural en el mismo. Asimismo, se define a la resiliencia no como un atributo con que los niños nacen, sino como un proceso interactivo entre éstos y su medio, el cual surge a través de un aprendizaje. (Rutter, 1992). Se pretende hacer una reflexión sobre la importancia del factor resiliente en el desarrollo humano y la salud física y mental de las personas.

Palabras Claves: Resiliencia, Vulnerabilidad, Factores Protectores, Factores de Riesgo.

*The present paper states the problem of **resilience** as an important aspect, as from it's knowledge it is possible to design politics of intervention. Intervention from a clinical approach is focused as an attempt to generate promotion and preventive alternatives to control vulnerability and develop resilience, minimizing the exposition to stress provocative situations of life which affect mental health (i.e., alcoholism and/or parents' psychopathology, divorce, violence), or by increasing or reinforcing the number of protective factors which can be present in a given situation. Example given, supportive and affective sources reinforcement, to favor communication and problem solving skills.*

Resilience concept, its importance, characteristics, resilient factors, resilient environments and an ecologic approach in intervention are reviewed, as the importance of its cultural identity is emphasize. Resilience is also defined not only as an attribute with which children are born, but an interactive process between them and their environment surged from learning (Rutter, 1992). It is intended to make a reflection on the importance of the resilient factor in human development and people's physic and mental health

Key words: Resilience, vulnerability, protective factors, risk factors.

¹ Psicóloga, Terapeuta del Departamento de Análisis y Modificación del Comportamiento (DAMOC).
HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN.

A fines de la década del setenta, se inicia al interior de las ciencias sociales la indagación en un nuevo dominio que se vincula con el concepto de resiliencia. La discusión en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología, ámbito en el cual se constató con gran asombro e interés el hecho que algunos de los niños criados en familias en las cuales uno o ambos padres eran alcohólicos, y que lo habían sido durante el proceso de desarrollo de sus hijos, no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial sino que, por el contrario, alcanzaban una “adecuada” calidad de vida (Werner, 1989).

El enfoque de la resiliencia parte de la premisa que nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas. Más que centrarse en los circuitos que mantienen esta situación, la resiliencia se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo.

Hoy en día, se vive un momento histórico en el que, más allá de las guerras, de los alarmantes avances informáticos, de la realidad virtual, y de la globalización, se tiene, cada día, un mayor número de personas que se gestan, nacen, viven y mueren en la pobreza, analfabetismo, desempleo y violencia; es decir, en condiciones de adversidad psicosocial severa. Por esta razón, es sumamente importante rescatar y desarrollar el término de *Resiliencia* en el quehacer humano, como una forma de protección contra tanta adversidad y condiciones negativas de vida, y como una alternativa que permita a las personas desarrollar estilos de vida más adaptativos y saludables. La Resiliencia es un fenómeno psicológico complejo que existe latente en todos los seres humanos, y puede ser estimula-

da para lograr que los niños, jóvenes, adultos, familias y comunidades sobrevivan y se sobrepongan pasiva o activamente al medio adverso. El estímulo del desarrollo de la resiliencia debe de ser mantenido a través del tiempo y permanecer óptimamente por toda la vida.

Boris Cyrulnik, psiquiatra francés, refiere que cuando era niño logró escapar de un campo de concentración nazi como único superviviente de su familia. Ya adulto, empezó a estudiar por qué, ante un mismo medio hostil, algunas personas quedan con secuelas o traumas mentales y otras saben superar la adversidad. De esta manera y de forma muy gráfica, afirma que la *resiliencia* es la capacidad de estar bien cuando las cosas van mal. Se trata de sobreponerse a la adversidad, al tiempo que se saca partido y beneficio de esa experiencia. A este fenómeno observado, Michael Rutter, en 1978, lo denominó **Resiliencia**. Este término procede del inglés *resilience* cuyo significado es: “*Resistencia de los cuerpos a los choques: recuperar; ajustar*” (resistencia, elasticidad), cuya etimología latina es *resalire* (subir saltando).

El aporte de Rutter trae a la comunidad científica, “la esperanza de una prevención satisfactoria, o algo de esperanza realista” o promesa optimista, según escribe él mismo, del mismo modo que lo hacen otros autores.

Estos expertos defienden la posición de que se puede aprender a ser *resiliente* y cuanto antes se pongan los más sólidos cimientos, mejor. Para forjar una personalidad *resiliente* es necesario construir, con hormigón armado, los pilares de la autoestima. Y aquí es fundamental que el niño se desarrolle en un ambiente de seguridad y empatía. No sólo se debe dar por hecho que se siente amado, sino que debe demostrárselo con palabras y

acciones, y saber ponerse en su piel cuando goza o sufre, para entender y compartir sus sentimientos.

Al respecto, John Bowlby (2001) añade el concepto de *apego*, término que se refiere a los vínculos afectivos, vitales para el desarrollo saludable del ser humano. Un niño con fuertes vínculos afectivos se siente seguro y se crece ante las hostilidades. Sólo saber que se siente amado de verdad le da fuerzas para enfrentarse a lo que no es agradable. Es, de este modo, como se arraiga en su ser la capacidad para hacer posible lo que, para otros es imposible. Es entonces cuando queda impreso para siempre en su corazón, *Yo puedo, si lo intento con esfuerzo, aunque sea difícil.*

Otro aspecto importante a considerar es y debe ser el desarrollo de los supuestos o bases conceptuales de un modelo de promoción de resiliencia en los niños y/o adolescentes, a partir del cual se puedan probar estrategias y alternativas de cambio, promoviendo factores protectores de resiliencia en programas de desarrollo infantil temprano adecuadamente estructurados. El desarrollo del marco conceptual de resiliencia debe darse analizando su naturaleza compleja y multidimensional, donde es importante considerar los factores individuales, el micro ambiente familiar, el macro ambiente socio-cultural, el ecológico e histórico. Uno de los supuestos del modelo es que la naturaleza compleja de la resiliencia determina que la promoción de la misma se realice a través de variables que guardan correlación entre ellas. Las variables consideradas en el modelo son: la autoestima, la creatividad, la autonomía, el humor y la identidad cultural, aspecto de particular importancia para el desarrollo del mismo.

Este análisis conduce a formular las siguientes preguntas: ¿Qué aspectos de la socialización se relacionan con la generación de fuerzas resilientes en los niños de una cultura determinada?, ¿Qué relaciones hay entre cultura y resiliencia? Por lo mismo, resulta necesario e importante la evaluación del perfil de las características del niño y la familia, por ejemplo del Ande, así como de las características de su entorno, analizándolas desde la perspectiva de la resiliencia. Esto permite el desarrollo de un enfoque proactivo del desarrollo humano, que se plantea como aporte para todos aquellos que tienen como misión apoyar el desarrollo de seres humanos desde la resiliencia como marco conceptual. Se pone énfasis especial en la funcionalidad de los patrones de socialización en la cultura y en el valor relativo del carácter de cada uno de éstos. Sabemos que somos un país pluricultural por excelencia, por ello es importante considerar esta variable para establecer criterios específicos de acuerdo a cada cultura; ya que un mismo evento puede funcionar a la vez como factor de riesgo y protección. El enfoque de resiliencia y el enfoque proactivo del desarrollo aquí planteados, toman como eje central el reconocimiento y el respeto de los pros y los contras en las prácticas de socialización de la cultura. Hay, por lo tanto, suficientes fundamentos respecto a la importancia de tomar en cuenta los patrones de socialización y la cultura en programas sociales de intervención para la infancia.

Qué es la Resiliencia

Resiliencia es un término extraído de la física que se ha incorporado a las ciencias que estudian la conducta y la psicología humana, y que se define como la capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido de ella. Esa capacidad la poseen muchísimos niños de las clases “menos poseídas”, “los excluidos”, que

tienen derecho a descubrir su genialidad y son capaces de salir adelante por encima de los infortunios e incertidumbres de sus vidas. No se trata de la capacidad de sufrir, sino de resistir, de surgir, de renacer.

Resiliencia no significa invulnerabilidad, ni impermeabilidad al estrés, se relaciona mejor con el poder de rebotar y recuperarse. Esta capacidad que tiene el ser humano, hace que sea capaz no sólo de hacer frente a las adversidades de la vida sino inclusive superarlas y transformarlas.

La palabra resiliencia tiene su origen en el término *resiliencia*, que no tiene una traducción exacta en nuestro idioma, pero que significa capacidad de rebote (bouncing back) pararse otra vez como esos muñecos llamados porfiados, cualidad muy particular para resistir.

Características de la Resiliencia

Las personas que suelen ser más proactivas en la resolución de problemas, eficaces, más flexibles y sociables, son capaces de construir su vida reforzando sus experiencias positivas y mostrando control ante los acontecimientos cotidianos conflictivos.

Con frecuencia presentan las siguientes características de personalidad:

- Capacidad de control interno
- Sólida autoestima
- Mayor control de impulsos, capacidad para tolerar la frustración y postergar la gratificación, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidades cognitivas para una adecuada toma de decisiones.
- Mayores habilidades comunicativas y sociales.
- Mayor capacidad para enfrentar constructivamente la competencia y aprender de los propios errores.
- Mejores y más eficaces estilos de afrontamiento de conflictos
- Capacidad para recurrir al apoyo de los adultos cuando es necesario
- Actitud orientada al futuro
- Optimismo y mayor tendencia a manifestar sentimientos de esperanza.
- Capacidad empática.
- Accesibilidad y buen sentido del humor.
- Capacidad para enfrentar activamente los problemas cotidianos.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros afectos perturbadores.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuos.
- Competencia en las áreas social, escolar y cognitiva que les permiten solventar creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de autoobservación.
- Gran confianza en una vida futura positiva y significativa, con la capacidad para resistir y liberarse de estigmas negativos.

Factores Resilientes

Son aquellos que contribuyen a la construcción y el fortalecimiento de la resiliencia en las personas y tienen las siguientes características:

Inteligencia: Es una condición necesaria pero no suficiente. Es importante estimular o probar formas alternativas de enfrentar los problemas y adversidades; disponer de las habilidades para buscar ayuda cuando sea necesaria y, fundamentalmente, lograr la capacidad de identificar y compartir los sentimientos.

Autoestima: Referido al valor que el individuo atribuye a las percepciones de sí mismo, y esta en función del amor, respeto y aceptación de los otros y del propio sentido de valor, competencia y capacidad que uno experimenta acerca de sí mismo.

Capacidad Académica: La disposición que tienen las personas para desarrollar habilidades de lectura, escritura y aritmética; aprovechamiento escolar, hábitos de trabajo y estudio; capacidad de organización y de participación.

Sentido del humor: Aspecto muy importante que constituye una brillante alternativa efectiva de afrontamiento del estrés, la ansiedad y la culpa. Para promoverlo es necesario tener experiencias de confianza.

Autocontrol: Capacidad de hacer las mejores elecciones y decisiones en situaciones críticas. Postergar gratificaciones, resistir presiones y tentaciones, poder percibir, comprender y elaborar adecuadamente las decisiones de acuerdo con las propias creencias, valores y actitudes.

Habilidades para la vida: Competencias y habilidades que las personas poseen. Pueden

ser para el deporte, el estudio, la música, el arte, para relacionarse con los demás; para responder a estímulos sociales y demostrar empatía, afecto, y responsabilidad. .

Afrontamiento y resolución de problemas: Es el esfuerzo mental y físico para controlar factores, circunstancias y personas que se perciben como desbordantes, negativas o potencialmente adversas, con la capacidad para planear y discernir distintas acciones posibles. Ser creativo e ingenioso; pensar en forma crítica, y reflexiva.

Autonomía: Es la habilidad para poder actuar independientemente, valerse por sí mismo e influir sobre factores del entorno. También se vislumbra el futuro y se comienza a configurar un proyecto de vida.

Ambientes que Favorecen la Resiliencia

El efecto protector de los factores expuestos depende de su interacción con el medio, dado que bajo determinadas circunstancias y en diferentes estadios de la vida pueden perder su efecto de resistencia. Cuando las características individuales y las variables protectoras del medio interactúan coordinadamente, pueden promover un desarrollo sano y positivo, independientemente de las dificultades y adversidades.

1. Uno de los factores protectores primordiales es el apoyo de los otros, incluyendo los miembros de *la familia nuclear o extensa*, maestros, grupo de pares, prestadores de salud, vecinos, etc.

2. También las *familias* pueden ser consideradas resilientes cuando son capaces de afrontar la adversidad o los montos significativos de tensión, desarrollando su fuerza colectiva para responder a los cambios futuros.

3. Las condiciones familiares asociadas con una respuesta resiliente incluyen: la estabilidad, la cohesión, la flexibilidad y la comunicación. Otros atributos son la adaptabilidad y disponibilidad de apoyo interno y externo, tanto de la familia extensa como de amigos u otros agentes.

4. En el *medio escolar* la resiliencia ha sido estudiada con relación a la efectividad escolar de estudiantes en riesgo, expuestos a la segregación escolar o con un bajo rendimiento. Este grupo de estudiantes puede desempeñarse adecuadamente aunque está expuesto a circunstancias adversas. Al respecto, se ha observado que una experiencia escolar positiva conlleva a un aumento de la autoestima y la autoeficacia no solo en los alumnos que presentan dificultades, sino en toda la población escolar.

También se requiere promover un cambio de creencias, sistemas y estructuras en el medio escolar, mediante el desarrollo profesional de los maestros, adoptando claras políticas escolares con respecto a los mecanismos de apoyo disponibles.

5. La *comunidad* es un factor de *prevención primordial* que actúa fortaleciendo las condiciones positivas para lograr el mejor desarrollo humano y la maduración en procesos comunitarios. Las *comunidades resilientes* pueden producir o activar los *fenómenos de protección* que junto a la disminución de los factores de riesgo componen el “Modelo del Desafío” ante las problemáticas psicosociales.

Los pilares que recrean la *resiliencia comunitaria* tienen que ver con la identidad cultural, la jerarquización de la historia, tradiciones, valores antropológicos, producción científica, valorización de lo deportivo, autoestima colectiva (actitud de orgullo de la

gente del lugar), vida cultural (eventos artísticos, literarios, de formación ciudadana), ejercicio de una democracia activa en lo cotidiano (con participación genuina), valores éticos en todas las áreas ciudadanas, prácticas religiosas de distintos tipos, accesibilidad y calidad de los servicios de salud y la distribución equitativa de bienes y servicios.

Existe una estrecha relación entre la ciudad como espacio determinante de riesgos, pero también de insustituible poder operativo en pos de la salud y mejora de la calidad de vida. Los grandes conglomerados urbanos generan el peligro y la oportunidad de la aparición de problemas y, por otro lado, constituyen el gran centro vital en el que confluyen y potencian las mejores posibilidades estratégicas para, la prevención y la rehabilitación de los jóvenes y adultos acosados por el fantasma de las patologías psicosociales (drogadicción, violencia, SIDA, abusos, alcoholismo, etc.).

En las ciudades, grandes receptáculos de miseria y de lacras humanas, se advierten los fenómenos de la disgregación social de modo mucho más nítido y concentrado que en el vasto territorio de la nación. Por eso mismo, el espacio urbano resulta más eficaz para instrumentar estrategias que permitan superar los problemas concretos de orden social. Las patologías psicosociales generan daños individuales, familiares, institucionales y comunitarios, atacando la ecología social y descomponiendo la vida ciudadana, siendo un instrumento de alienación y de control de las sociedades.

Además, lesionan la esencia misma de la vida democrática puesto que dificultan la posibilidad de que el individuo se convierta en ciudadano, generando una apatía social que suplanta al “deseado” ciudadano activo y promotor del cambio y desarrollo comunitario.

Hay un camino fecundo para luchar contra estas amenazas: la constitución de “redes” sociales en las que organismos públicos, privados y personas voluntarias se ocupan de revertir determinados aspectos deleznable de la realidad social. El objetivo es lograr que las ciudades conflictivas se conviertan, por la vía de prevención comunitaria y estructuración del trabajo solidario, en “ciudades protegidas”, donde cada persona, cada familia, cada grupo de jóvenes encuentren la oportunidad para construir un futuro de plenitud y salud integral.

Nosotros, como trabajadores de salud, debemos proponernos y exigir políticas saludables que respondan a las necesidades de la comunidad y en íntima interrelación con el conjunto de políticas sociales (vivienda, empleo, alimentación, educativas, sanitarias, etc), reactualizando el clásico concepto de salud (O. M. S.) que la define no sólo como ausencia de enfermedad, sino como un *estado de completo bienestar físico, mental, social, espiritual y que promueve el desarrollo de repertorios de competencias y activación de resiliencia para alcanzar metas saludables en la vida.*

Por todo ello es vital resaltar el compromiso y la importante labor que nos toca desempeñar como agentes generadores de cambio, en defensa de la prevención y promoción de la salud mental de las personas que confían su estabilidad emocional en nosotros.

Abordaje Ecológico

Significa analizar y promover las interrelaciones entre personas, grupos y organizaciones dentro de los acontecimientos locales, en un territorio donde vive determinada población, que tiene determinadas demandas, que cuenta con determinados recursos y que

visualiza y “protagoniza” el desarrollo comunitario con programas preventivos que mejoren sus habilidades para hacer frente a las condiciones adversas sociales imperantes.

La Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner concibe el ambiente ecológico como círculos concéntricos alrededor del individuo:

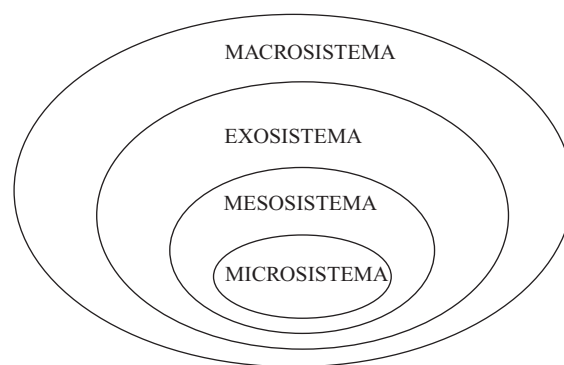


Figura 1. Modelo Ecológico del Desarrollo de Bronfenbrenner

En el primer nivel (MICROSISTEMA) mas cercano al individuo se encuentra el conjunto de actividades, roles y relaciones interpersonales con agentes socializadores como la familia, los pares, la escuela, los vecinos, el trabajo y los medios de comunicación.

El segundo nivel (MESOSISTEMA) incluye las interrelaciones entre los diversos entornos en que la persona participa activamente como la familia, la escuela y el trabajo.

El tercer nivel (EXOSISTEMA) constituye el entorno más amplio donde se sitúan las instituciones sociales como el sistema escolar, el sistema sanitario, el contexto laboral, donde el individuo no está incluido como participante activo pero está afectado por lo que ocurre entre ellos.

El cuarto nivel (MACROSISTEMA) que corresponde a la cultura y subculturas en las

cuales el individuo nace y se desarrolla, y que tiene preponderancia clave en el proceso de socialización del estilo de vida.

En conclusión, también la comunidad puede mostrar su “escudo protector” de resiliencia y a pesar de sufrir consecuencias por la patología social, enfrentará el desafío para neutralizarla, superarse y desarrollarse, constituyéndose en una comunidad en lucha, equilibrada y motivada para el crecimiento saludable.

Todo lo expuesto muestra la necesidad de centrarse en la salud y educación, más que en la enfermedad o la carencia.

En la medida en que seamos capaces de conocer con mayor profundidad las condiciones bajo las cuales se desarrolla los comportamientos resilientes, será posible la generación de intervenciones que vayan en la línea de prevenir, promover y apoyar estas prácticas. Este artículo pretende una aproximación respecto a la importancia de la resiliencia en el desarrollo humano, además de generar interés en la elaboración y el diseño programas psicoedu-

cativos, basados en la posibilidad de que el menor desarrolle la capacidad de ser activo frente a los adultos y su medio, generando así una adecuada autoconfianza y autoimagen.

Finalmente, es importante saber que la resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos presentes en los seres humanos. Más que centrarse en los circuitos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

En este sentido, los avances alcanzados en la investigación en torno a la caracterización de los comportamientos resilientes, la acumulación creciente de conocimientos acerca de los factores y mecanismos protectores, así como las posibles formas de promover la resiliencia, sitúan a los alcances logrados en esta dirección en un sitio privilegiado para diseñar posibles formas y contenidos para un trabajo preventivo en sectores que presenten mayor riesgo psicosocial.

“Hay que explotar lo mejor de uno mismo y creer que somos dueños de nuestro destino, no marionetas del Azar.”

REFERENCIAS

- Cáceres Marcelo Fontecilla, Irma. Kotliarenco, María Angélica. 1990. *Organización Panamericana de la Salud Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.*
- Centro de Salud Manuel Merino de Alcalá de Henares. 2005. *Proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes “Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable”*. Madrid.
- Fernández D’adam. 2005. Resiliencia y Comunidad. *NEWSLETTER* N° 3.
- Fergusson, D. M. y Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resilience to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 37, n.3, pp. 281-292.
- García Morton, Danae y Gómez-Barris Chandía, Elyna (1995). *Familia chilena y resiliencia: un estudio en mujeres populares de Santiago*. Tesis presentada a la Universidad Diego Portales para optar al grado de Licenciado en Psicología.
- Henderson y Milstein (2003). *La Rueda de Resiliencia*. Chile.
- Kotliarenco, María Angélica; Cáceres, Irma; y Alvarez Catalina. Eds. (1996). *Resiliencia: Construyendo en adversidad*. CEANIM, Santiago, Chile.
- Navarro de Steiner, Alcía. (2004) Publicación del libro *Mapas Metales Agenda para el Exito*, con la coproducción de la Dra. Jazmín Zambrano Randal Editorial. AlfadilEurotek2@cantv.ve.