



Resiliencia

Por Felipe Bulboa, Graciela Salazar y Alfredo Leterier
fbulboa@boletinto.cl

Introducción

La llegada a nuestro hogar luego de una larga jornada de trabajo debería ser una instancia de tranquilidad y placer, pero luego de encender la televisión somos invadidos de múltiples acontecimientos aberrantes que afectan nuestra estabilidad emocional, que sin duda quienes las vivencian resultan más perjudiciales.

La globalización y las políticas neo liberales en el mundo, tienen consecuencias nefastas como el empobrecimiento y exclusión de algunos sectores de la población. Junto a esto debemos sumarle el incremento de la drogodependencia, la delincuencia, el alcoholismo etc.. Estos factores contribuyen a dejar generaciones marcadas por la enfermedad, la cárcel, el deterioro personal, familiar y social. A pesar de las buenas intenciones de las políticas sociales, no se vislumbran soluciones concretas para eliminar definitivamente todos estos factores.

Por este motivo se hace importante el estudio y difusión de la resiliencia para que ésta sea llevada a la práctica en las diferentes acciones sociales, educativas y de salud, que abarquen a los sujetos de todas las edades, desde la primera infancia hasta la tercera edad. Estas acciones también pueden contemplar a las familias y a las comunidades, efectuando programas que promuevan y refuercen sus características resilientes.

Concepto de Resiliencia

Este concepto tiene su origen en el latín *resilire*, que significa "volver atrás", volver de un salto, resaltar, rebotar.

En física la resiliencia es "la resistencia que oponen los cuerpos, en especial los metales, a la ruptura por choque o percusión", según define el diccionario Salvat, Madrid, 1973

Lo Zingarelli (Zanchelli Milano, 1975) actualiza el concepto como "la capacidad de un material de resistir a choques imprevistos sin quebrarse"

Fue la investigadora Scoville quien por primera vez utiliza este concepto en relación con la psicología y psiquiatría. Dentro de este ámbito son distintas las definiciones generadas alrededor de este concepto. La más aceptada en estos días es la de Edith Grotberg y dice que la resiliencia es "la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o, incluso, transformado"

Creemos necesario también darle base teórica a este concepto que es muy reciente. El concepto de resiliencia tiene su nacimiento en el modelo salutogénico propuesto por Antonovsky (1991). La hipótesis central de este modelo es que entre más alto es el "sentido de coherencia", más adecuada será su capacidad para afrontar los estresores psicosociales existentes. Se entiende como "sentido de coherencia" a la "percepción emocional - cognitiva de parte del individuo hacia estímulos que recibe, sean más o menos controlados por el sujeto." Por lo tanto, un fuerte sentido de coherencia permitirá evitar estresores o considerar como un desafío u oportunidad a los estímulos ineludibles.

Adversidad y Factores Protectores

El término "adversidad" (también usado como sinónimo de riesgo) puede designar una constelación de muchos factores de riesgo (tales como vivir en la pobreza), o una situación de vida específica (como la muerte de un familiar).

Los factores protectores son todos aquellos que contribuyen a que el individuo forme una personalidad resiliente, esto quiere decir que a través de estos factores el individuo genera alternativas de acción al estar enfrentado a situaciones estresantes o adversas.

Resiliencia como proceso

La resiliencia es un proceso ya que se produce una interacción dinámica entre múltiples factores de riesgo y factores resilientes, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, biográficos, socioeconómicos, sociales y/o culturales. Esta noción de proceso descarta la concepción de resiliencia como un atributo personal e incorpora la idea de que la adaptación resiliente no es solo tarea del individuo, sino que de la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad que deben proveer recursos para que el individuo pueda desarrollarse más plenamente. Por lo tanto las diferencias entre entender la resiliencia como un proceso a un atributo de personalidad son dos: la ego-resiliencia (atributo de personalidad) no se desarrolla sino que es inherente a algunos seres humanos; la otra es que no requiere de la presencia de adversidad que es uno de los elementos centrales del enfoque de resiliencia.

Como podemos ver, la formación de una actitud resiliente en el individuo depende de varios factores resilientes. Edith Henderson Grotberg, docente de la escuela de Salud Pública de la Universidad de George Washington (Washington D.C.) ha organizado estos factores en cuatro categorías diferentes: "yo tengo" (apoyo); "yo soy" y "yo estoy" (atañe a desarrollo de la fortaleza intrapsíquica); "yo puedo" (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos)

Yo Tengo

- Personas del entorno en quienes confió y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Yo Soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mi mismo y del prójimo

Yo Estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Yo Puedo
- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Las conductas resilientes requieren la presencia e interacción dinámica de factores y estos van cambiando durante las distintas etapas del desarrollo. Las situaciones de adversidad no son estáticas, sino que cambian y requieren cambios de las conductas resilientes.

El proceso de resiliencia incorpora los siguientes aspectos:

Promoción de factores resilientes: El primer paso de este proceso es promover los factores de resiliencia. La resiliencia esta asociada al crecimiento y al desarrollo humanos, incluyendo diferencias de edad y de género.

Compromiso con el comportamiento resiliente: El comportamiento resiliente supone la interacción dinámica de factores de resiliencia seleccionados para enfrentar la adversidad que ha sobrevenido. Los pasos incluyen una secuencia, así como elecciones o decisiones: Identificar la adversidad

Seleccionar el nivel y la clase de respuesta apropiados.

Valoración de los resultados de resiliencia: El objetivo de la resiliencia es ayudar a los individuos no solo a enfrentar las adversidades, sino también a beneficiarse de las experiencias.

Beneficios:

Aprender de la experiencia. Los éxitos pueden ser utilizados en la próxima experiencia de una adversidad con mayor confianza, y los fracasos pueden ser analizados para determinar como corregirlos.

Estimar el impacto sobre otros. Afrontar una adversidad no puede ser cumplido a expensas de otras personas.

Reconocer un incremento del sentido de bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida. Estos resultados presuponen, en efecto, salud mental y emocional, las metas de la resiliencia.

Individuos resilientes

Son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la dificultad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

Características de un individuo resiliente

1. Gran sentido del compromiso
2. Una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos
3. Están más abiertos a los cambios en la vida
4. Tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia

Existen factores internos como la autoestima, el optimismo, la fe, la confianza en sí mismo, la responsabilidad, la capacidad de elegir o de cambio de las competencias cognoscitivas. Por ello es importante, además de desarrollar factores internos, afianzar los apoyos externos. Sin embargo, si la autoestima es baja o no se conjuga bien con las destrezas sociales, o si la esperanza en uno mismo no fluye, no se canaliza de la mejor manera y si se le quita al individuo el apoyo externo vuelven a derrumbarse.

Estos diez puntos ayudan a la formación de una actitud resiliente.

1. Trato estable con al menos uno de los padres u otra persona de referencia.
2. Apoyo social desde dentro y fuera de la familia
3. Clima educativo emocionalmente positivo, abierto, orientador y regido por normas.
4. Modelos sociales que estimulen un conductismo constructivo.
5. Balance de responsabilidades sociales y exigencia de resultados.
6. Competencias cognoscitivas.
7. Rasgos conductistas que favorecen a una actitud eficaz.
8. Experiencia de autoeficacia, confianza en uno mismo y concepto positivo de uno mismo.
9. Actuación positiva frente a los inductores del estrés.
10. Ejercicio de sentido, estructura y significado en el propio crecimiento.

Características de los niños resilientes

- Adecuada autoestima y autoeficacia.
- Mayor capacidad de enfrentar constructivamente la competencia y aprender de los propios errores.
- Mejores y más eficaces estilos de afrontamiento
- Capacidad de recurrir al apoyo de los adultos cuando sea necesario.
- Actitud orientada al futuro.
- Optimismo y mayor tendencia a manifestar sentimientos de esperanza.
- Mayor coeficiente intelectual.
- Capacidad empática.
- Accesibilidad y buen sentido del humor.

Características de los jóvenes resilientes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores.
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo.
- Competencia en el área social, escolar y cognitiva; lo cual les permite resolver creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de auto observación.
- Gran confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas negativos.
- Sentido del humor, flexibilidad y tolerancia.

Si el ambiente, la familia y la comunidad continúan apoyando y proveyendo de recursos que pueda necesitar el individuo para superar la adversidad, existe una alta probabilidad de que el individuo continúe generando una conducta resiliente a través del tiempo.

La resiliencia se produce en función de procesos sociales e intrapsíquicos. No se nace resiliente ni se adquiere naturalmente en el desarrollo: depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con los otros seres humanos, responsable de la construcción del sistema psíquico humano.

Prevención y promoción en Resiliencia

Para referirnos a la prevención, es necesario decir que este concepto se refiere a aparejar y disponer con anticipación las cosas necesarias para un fin; prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio. Prevenir es llegar antes de que se produzca una situación o se instale un problema.

El propósito de la prevención es disponerse y prepararse anticipadamente para evitar el daño personal y social que compromete el futuro de la vida social. Los espacios preventivos, son todos aquellos en los cuales interactuamos a partir de nuestro propio espacio interior. La prevención será efectiva si asumimos una actitud de compromiso con la vida. Por eso no basta con informar, advertir, controlar, es necesario el desenvolvimiento de las fuerzas de la vida por medio de una sostenida acción educativa para la salud, a nivel personal, familiar, institucional.

Para que un individuo mantenga un nivel de salud mental satisfactorio, debe recibir continuos y adecuados aportes en sus diferentes etapas de crecimiento y desarrollo:

- Aportes físicos: comprenden alimentación y vivienda adecuadas; suficiente estímulo sensorial; la oportunidad de realizar ejercicios físicos, protección contra cualquier daño físico, etc. Son factores importantes para un saludable crecimiento y desarrollo corporal.
- Aportes psicosociales: comprenden la estimulación del desarrollo intelectual y afectivo de un ser humano a través de su interacción con los demás miembros de la familia, con sus pares, con sus superiores, con sus preceptores, con sus creencias y finalmente con su trabajo.
- Aportes socioculturales: incluyen las influencias que inciden en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad, como las costumbres y los valores culturales, y también la estructura social.

La promoción sugiere que la resiliencia active los mecanismos protectores sobre eventos críticos y posibilite un equilibrio armónico entre los estados de tensión y los sucesos imprevistos e inesperados que desatan las crisis. Se refiere a preparar los sistemas humanos para que fortalezcan la capacidad de enfrentar la adversidad e incorporarla a los proyectos de vida. El papel del profesional es como facilitador de procesos de cambio que dependen en lo primordial de la motivación y expectativas de la comunidad, familia o individuo, en una mirada interdisciplinaria que congrega todas las áreas del conocimiento interesadas en promocionar la resiliencia, como lo son:

- Áreas de la salud (enfermería, odontología, medicina, bacteriología, terapia ocupacional, etc.).
- Economía (como estrategia contra la pobreza y en la búsqueda de mejorar o mantener adecuados niveles de vida.).
- Antropología (recoge las tradiciones ancestrales de las comunidades.).
- Biología (armonía entre el hombre y la naturaleza para enfrentar la adversidad.).
- Sociología
- Derecho (reconoce la legislación que vela por la protección y divulgación de los derechos humanos.).
- Trabajo social (abordar sectores más desprotegidos y vulnerables de la sociedad.)

Todo esto lleva a asumir una cosmovisión diferente del mundo, donde el profesional aporta elementos conceptuales y metodológicos, pero en esencia quienes potencian y proyectan los factores positivos para sobrellevar y enfrentar las condiciones adversas son los propios individuos, familias, comunidades y regiones que las viven.

Para finalizar este tema es oportuno mencionar que es importante desarrollar la resiliencia en la sociedad actual. Por esto, y para poner en marcha un programa preventivo, es necesario dirigir todos los esfuerzos hacia la comprensión de los mecanismos que actúan a nivel individual, familiar y comunitario. Porque, promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, del modo como ellos perciben y enfrentan el mundo.