

RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO

Resumen

El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años setenta por el psiquiatra Michael Rutter, directamente inspirado en el concepto de la física. En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de «flexibilidad social» adaptativa.

En psicología, el término **resiliencia** se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional. Cuando un sujeto o grupo animal es capaz de hacerlo, se dice que tiene resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

Se sabe que algunos hombres logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja. Werner (1992), estudió a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años. Observó algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro por el medio en que vivían llegaron a ser exitosos en la vida, a constituir familias estables y a contribuir positivamente con la sociedad. Algunos de ellos procedían de los estratos más pobres, de peso bajo al nacer, de madres solteras adolescentes y de grupos étnicos rechazados. De sus observaciones habló de “niños invulnerables”. Se entendió el término “invulnerabilidad” como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se vio que el concepto de invulnerabilidad era un tanto extremo y que podía cargarse de connotaciones biológicas, con énfasis en lo genético. Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar”.

Desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluyó que el adjetivo resiliente, tomado del inglés resilient, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo “resiliencia” expresaba esa condición. En español y en francés se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992).

La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995)

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996).

Teniendo en consideración que la resiliencia psíquica es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas, se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar las

siguientes etapas: 1. El equilibrio que enfrenta a la tensión. 2. El compromiso y el desafío. 3. La superación. 4. La significación y valoración. 5. La positividad de sí mismo. 6. La responsabilidad. 7. La creatividad.

Es conveniente diferenciar entre el enfoque de resiliencia y el enfoque de riesgo. Ambos son consecuencias de la aplicación del método epidemiológico a los fenómenos sociales. Sin embargo, se refieren a aspectos diferentes pero complementarios. Considerarlos en forma conjunta proporciona una máxima flexibilidad, genera un enfoque global y fortalece su aplicación en la promoción de un desarrollo sano.

El enfoque de riesgo se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social. Ha sido ampliamente utilizado en programas de atención primaria, y el personal de los mismos está familiarizado con sus conceptos y aplicaciones.

El enfoque de resiliencia se explica a través de lo que se ha llamado el modelo “del desafío o “de la resiliencia. Ese modelo muestra que las fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos, no encuentran a un individuo inerte en el cual se determinarán, inevitablemente, daños permanentes. Describe la existencia de verdaderos escudos protectores que harán que dichas fuerzas no actúen linealmente, atenuando así sus efectos negativos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil. Por lo tanto, no debe interpretarse que este enfoque está en oposición del modelo de riesgo, sino que lo complementa y lo enriquece, acrecentando así su aptitud para analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces.

La resiliencia es un instrumento clínico que exige un cuadro de referencia moral. Esto implica que un individuo debe superar la situación de adversidad dentro de las normas culturales en las que él se desenvuelve. No cabe duda de que, como agentes de salud y/o educadores, debemos discutir sobre lo socialmente aceptable y ser claros acerca de quiénes son aquellos que definen las normas. Cada situación depende de las circunstancias locales, pero, sean cuales fuesen nuestras opiniones en ese debate, todos nos referimos a alguna idea de lo que es aconsejable y aceptable.

La resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción.

Dado ese proceso continuo que se desarrolla entre persona y entorno, es muy fácil entender que la resiliencia nunca es absoluta ni terminantemente estable. Los individuos nunca son absolutamente resilientes de una manera permanente. Hasta el niño más resistente puede tener altibajos y deprimirse cuando la presión alcanza niveles altos.

Por eso existe la necesidad de complementar el enfoque de resiliencia con el de riesgo, en función de un objetivo mayor que es el de fomentar un desarrollo sano. Junto con promover aquellas características saludables de los individuos, es necesario intervenir para disminuir aquellos aspectos que le impidan alcanzar el máximo de potencial dentro de su fase de desarrollo.

La promoción de la resiliencia puede ser fuente de inspiración para la educación, la política social y la labor social. Un enfoque de resiliencia puede conducir a que se concentre la atención en la política social, lo que debiera ser una política de prevención de daños sociales.

Cabe insistir en que la resiliencia tiene dos componentes importantes: la resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos.

El desarrollo del concepto de resiliencia ayuda a ver con claridad que existe esa dimensión en las personas y aporta una nueva mirada esperanzadora y optimista. Es así, como cada día se publican y se aplican más y más programas orientados a analizar los comportamientos resilientes presentes en algunos niños, adolescentes y adultos.

A pesar de la proliferación de investigaciones y aplicaciones prácticas, no podemos hablar de la resiliencia como si fuera un concepto unívoco y absoluto. Si bien entendemos la resiliencia como una

capacidad humana y universal que está presente en las distintas comunidades, etnias y culturas, creemos que tiene rasgos y características particulares de acuerdo a los diferentes contextos en que se manifiesta. En este sentido, el intercambio de conocimientos y experiencias en ese ámbito resulta de gran utilidad para la orientación de nuestro trabajo, siempre y cuando seamos capaces de identificar aquellos factores propios a un contexto específico y, a la vez, de aportar a los recursos de la comunidad de que se trate.

Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad. Apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, según ellos perciben y se enfrentan al mundo. Nuestra primera tarea es reconocer aquellos espacios, cualidades y fortalezas que han permitido a las personas enfrentar positivamente experiencias estresantes asociadas a la pobreza. Estimular una actitud resiliente implica potenciar esos atributos incluyendo a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo, la aplicación y la evaluación de los programas de acción.

El uso tradicional de factores de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se lo ha relacionado, en particular, con resultados adversos, mensurables en términos de mortalidad. Por ejemplo, un factor de riesgo asociado con enfermedades cardiovasculares es el consumo de tabaco. Esa concepción restringida no resulta suficiente para interpretar aspectos del desarrollo humano, ya que el riesgo también se genera en el contexto social y, afortunadamente, la adversidad no siempre se traduce en mortalidad.

Una aportación significativa a la conceptualización de riesgo la brindó la epidemiología social y la búsqueda de factores en el ámbito económico, psicológico y familiar. Eso permitió reconocer la existencia de una trama compleja de hechos psico-sociales, algunos de los cuales se asocian con daño social, y otros sirven de amortiguadores del impacto de éste. Los factores protectores pueden actuar como escudo para favorecer el desarrollo de seres humanos que parecían sin esperanzas de superación por su alta exposición a factores de riesgo.

Son condicionantes externos los de carácter social, económico, familiar, institucional, espiritual, recreativo y religioso, los cuales son promovidos o facilitados por el ambiente, las personas, las instituciones y las familias que intervienen en la atención, el trato y el tratamiento de los grupos e individuos que están en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Factor de riesgo: es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud. Por ejemplo, se sabe que una adolescente tiene mayor probabilidad que una mujer adulta de dar a luz a un niño de bajo peso; si además es analfabeta, el riesgo se multiplica. En este caso, ambas condiciones, menor de 19 años y madre analfabeta, son factores de riesgo.

Se observó que las probabilidades de padecer daños pueden surgir de sujetos que concentran en sí los factores de riesgo, constituyéndose en individuos de alto riesgo. Otro aspecto reside en las personas generadoras de riesgo; por ejemplo, aquellos adolescentes y jóvenes que parecieran buscar o generar situaciones de riesgo a través de comportamientos que aumentan reiteradamente.

Factores protectores: son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Así, la familia extendida parece tener un efecto protector para con los hijos de las adolescentes solteras.

En lo que concierne a los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos. Los externos se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral. Los internos se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía.

Dentro de los puntos que fortalecen internamente el poder personal y de ahí la resiliencia, se encuentra tener, durante el desarrollo infantil, trato estable con al menos uno de los padres u otra figura significativa, además otros factores que influyen son: 1. Apoyo social desde dentro y fuera de la familia. 2. Clima educativo emocionalmente positivo, abierto, orientador y regido por normas. 3.

Modelos sociales que estimulen una conducta positiva. 4. Balance de responsabilidades sociales y exigencia de resultados. 5. Capacidades cognoscitivas. 6. Rasgos conductuales que favorecen una actitud eficaz. 7. Actuación positiva frente al estrés. 8. Insight hacia lo que significa su propio crecimiento

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 adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Esto último permite elaborar, en sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables. Uno puede estar más que ser resiliente. Es necesario insistir en la naturaleza dinámica de la resiliencia.

Nuestro conocimiento de las condiciones, procesos y resultados de la resiliencia está lejos de ser exhaustivo. Sin embargo, ya es posible identificar elementos de resiliencia y factores de protección en relación con algunos daños.

Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser resiliente. Estos son: control de las emociones y de los impulsos, autonomía, sentido del humor, alta autoestima (concepción positiva de sí mismo), empatía (capacidad de comunicarse y de percibir la situación emocional del interlocutor), capacidad de comprensión y análisis de las situaciones, cierta competencia cognitiva, y capacidad de atención y concentración.

También se han encontrado condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente como son: la seguridad de un afecto recibido por encima de todas las circunstancias y no condicionado a las conductas ni a ningún otro aspecto de la persona; la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo; y la extensión de redes informales de apoyo.

Perfil de la resiliencia. Competencia social. Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales. Una cualidad que se valora cada vez más y se la relaciona positivamente con la resiliencia es el sentido del humor. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico.

Resolución de problemas. Los niños resilientes tienen la capacidad para resolver problemas que incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos.

Autonomía. Se refiere a la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno. Otros autores han identificado la habilidad de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de los padres enfermos, como una de las características más importantes de los niños que crecen en familias con problemas de alcoholismo y enfermedad mental.

Sentido de propósito y de futuro. Relacionado con el sentido de autonomía y el de la eficacia propia, así como con la confianza de que uno puede tener algún grado de control sobre el ambiente, está el sentido de propósito y de futuro. Que incluyen como factores protectores: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia. Este último factor parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.

De estas cualidades, las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor. Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadidos para subordinar una gratificación inmediata a una posterior más integral.

AFRONTAMIENTO (COPING)

Para muchos el ser una persona resiliente, implica contar con la capacidad de afrontamiento, pero se considera que conocer el fenómeno del Afrontamiento (coping) facilita su comprensión y la forma en que encaja dentro de la resolución de problemas.

La capacidad de afrontamiento parte de la idea del el stress que se puede definir como cualquier demanda al organismo que se percibe y que no puede el individuo dominar o solucionar dentro de un periodo razonable de tiempo (prolongado) y que puede producir cambios físicos reversibles o irreversible.

Cuando un organismo se encuentra en esta situación, el afrontamiento deberá entrar en funciones a través del esfuerzo fisiológico, emocional, cognitivo y conductual para manejar continuamente las siempre cambiantes demandas internas y externas, que agobian o saturan los recursos ordinarios de una persona.

A nivel fisiológico el afrontamiento es necesario para satisfacer aspectos fisiológicos básicos para la sobrevivencia como es el obtener aire, agua, comida, sueño y sexo

El afrontamiento también forma parte de las seis necesidades emocionales del ser humano: adhesión, individualización, autoestima, manejo de la culpa, seguridad interna y autoexpresión y creatividad.

La forma en que la persona trata de resolver sus problemas depende de la forma en que el individuo enfrenta al estrés:

- Resistor. Cuyo estrés se mantiene siempre bajo. Manejando su problemática sin darle mucha importancia.
- Persistor. Cuyo estrés se mantiene siempre algo. Es el que considera su problemática como algo que lo puede llegar a paralizar.
- Adaptador. Cuyo estrés se inicia alto y tiende a disminuir. Es el que se preocupa por el problema pero al ir solucionándola disminuye su estrés.
- Maldaptador. Cuyo estrés se inicia bajo y se mantiene. Es el que no le da mucha importancia al problema para luego empezarse a angustiarse en forma tardía y frecuentemente no encuentra la solución al problema.

A niveles superiores del funcionamiento cerebral, el afrontamiento es necesario para satisfacer las necesidades interpersonales de afiliación relacionadas con: afecto, relaciones, amor, dependencia, poder y sumisión. Por otro lado también es útil para: a) adquirir un sentido de realidad, al enfrentar con éxito situaciones de la vida diaria b) organizar su sistema de creencias para que sean más realistas, c) dar significado y coherencia al mundo, al poder movilizarse dentro de él con confianza, d) ofrecer un motivo de ser un individuo social, e) Mantener una autoestima aceptable y f) Contar con la sensación de seguridad personal al poder resolver sus problemas.

El contar con una capacidad de afrontamiento exitoso, se requiere de un sustrato bio-psico-social íntegro que cuente con:

- a) Un aparato perceptual y cognitivo adecuado para la percepción, clasificación, discriminación, planeación y enjuiciamiento.
- b) Un aparato emocional que asegure niveles de respuesta adecuada y no exagerada.
- c) Un sistema motor para realizar las actividades necesarias.

Y con ello las conductas de afrontamiento deberán caracterizarse por:

- La capacidad para enfrentar el problema directamente
- Poder realizar actividades para reducir la respuesta emocional y la angustia personal.

El afrontamiento permite al individuo que se encuentra bajo estrés responder positivamente de algunas de las siguientes maneras:

1. Solicitar ayuda de personas apropiadas movilizandolos apoyos sociales.
2. Obligarse a hacer esfuerzos cognitivos voluntarios, como buscar información, anticipar el peligro y ensayar respuestas al peligro.
3. Utilizar mecanismos adaptativos involuntarios inconscientes que permitan mantener la integridad del ego. Ejemplo: ante la muerte de un ser querido, se procura controlar las emociones para realizar las actividades necesarias para cumplir con las obligaciones pertinentes.

Con lo descrito, se puede comprender que el afrontamiento y la resiliencia son parte de las aptitudes del ser humano que lo protegen y le permiten realizar las actividades que requiere para su sobrevivencia.

BIBLIOGRAFÍA

1. FORÉS, Anna y Jordi GRANÉ (2008): *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
2. VERA POSECK, Beatriz (2004): «Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva», en *Revista de Psicología Positiva*, vol. 1.
3. VERA POSECK, Beatriz, Begoña CARBELO BAQUERO, y María Luisa VECINA JIMÉNEZ (2006): «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático», en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27, n.º 1, págs. 40-49.
4. Dra. Mabel Munist, Lic. Hilda Santos, Dra. María Angélica Kotliarenco, Dr. Elbio Néstor Suárez Ojeda, Lic. Francisca Infante, Dra. Edith Grotberg. OPS