

LA RESILIENCIA EN LA PSICOLOGÍA SOCIAL

Maria Angélica Trujillo
Facultad de Estudios Superiores IZTACALA
angelicatrujillo@yahoo.com.mx

INTRODUCCIÓN.

Nuestro conocimiento a lo largo de la historia nos hace saber de las capacidades que el ser humano tiene para sobreponerse a los daños en general y por lo tanto saber de las capacidades que ha desarrollado este.

La expresión de este potencial nos ha generado bienes tanto físicos como materiales, culturales, intelectuales y tecnológicos, esto se va dando por cúmulo sucesivo en cada una de las culturas, desarrollando así aquello que será nuestro tema de interés y estudio: LA RESILIENCIA.

En el presente trabajo se dan a conocer algunos antecedentes, la definición, el fomento de la resiliencia en la sociedad así como el desarrollo de ésta en las personas que son susceptibles al maltrato, las condiciones de desarrollo y los factores que nos ayudan a generar la resiliencia, aunque también es importante mantenerla y para esto se tocará el tema de las estrategias para construir y mantener la resiliencia y por ultimo pero no menos importante la intervención y desarrollo de la resiliencia en niños.

Hay que tener por bien sabido que la resiliencia no solo nos sirve para poder resolver problemas y vivir bien tiene aun un significado más amplio con una perspectiva diferente de la vida.

A lo largo de este trabajo se darán a conocer algunos ejemplos de resiliencia ante situaciones difíciles como lo fueron el Huracán Katrina y Rita y la forma en que las personas logran superar, afrontar o crear una barrera que los haga sentir protegidos de los sucesos desagradables.

El objetivo del presente trabajo es dar a conocer algunos de los aspectos de mayor interés para la reacción de sobreponerse a las situaciones difíciles. Para poder entender el fenómeno de la resiliencia es necesario tener el concepto claro y definido por lo cual iniciaremos nuestro primer apartado con este tema.

ANTECEDENTES Y DEFINICIÓN

Antes de abordar de lleno el tema de la resiliencia, tenemos que conocer algunos antecedentes de esta, por ejemplo en la Biblia Job se sobrepone a la pérdida de todos sus bienes materiales, por ejemplo, la joven Ana Frank, logra continuar su desarrollo como adolescente durante la guerra nazi hasta que la asesinan (Ángeles y Morales 1995).

A mediados del siglo pasado, las ciencias humanas comenzaron a utilizar el término para referirse a las pautas que permiten a las personas sobreponerse a las situaciones adversas y sacar provecho de ellas (Sánchez, 2003).

Los hallazgos de Rutter en 1990 han descubierto el desarrollo y funcionamiento del cerebro a partir de las bases biológicas del fenómeno de la resiliencia, así como su contribución con los procesos de desarrollo psicofisiológico. Debe tenerse por entendido que la resiliencia no es algo que se adquiera o no se adquiera, sino que conlleva a conductas que cualquier persona puede desarrollar y aprender.

La resiliencia como concepto, es un término que proviene de la física y se refiere a la capacidad de un material para recobrar su forma después de haber estado sometido a altas presiones (López, 1996). Por lo tanto en las ciencias sociales podemos deducir que una persona es resiliente cuando logra sobresalir de presiones y dificultades que en su lugar otra persona no podría desarrollar.

La introducción al concepto de resiliencia en las ciencias sociales nos ha abierto nuevos caminos para poder afrontar los problemas más comunes como los que nos proporcionan el aprendizaje y el desarrollo infantil.

Existen diversas definiciones del término resiliencia, estas dependen de cada autor y su enfoque teórico, la resiliencia sería una capacidad global de la persona para mantener un funcionamiento efectivo

frente a las adversidades del entorno o para recuperarlo en otras condiciones (Aracena , Castillo y Román).

Por otra parte la resiliencia describiría una buena adaptación en las tareas del desarrollo social de una persona como resultado de la interacción del sujeto con su medio ambiente. Para Domínguez, (2005) , la resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante situaciones adversas o aun ante fuentes significativas como el estrés .

Significa rebotar de las experiencias difíciles. Hay que tomar en cuenta que la resiliencia no es algo que se adopte o no si no que cada individuo va desarrollándola de acuerdo a sus necesidades. El concepto de la resiliencia o facultad de recuperación implica dos factores la resiliencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la vida propia y la integridad ante las presiones deformantes y la otra es la capacidad para construir conductas vitales positivas esto pese a las circunstancias difíciles (González ,2005).

FOMENTO DE LA RESILIENCIA

La resiliencia podría definirse como algo nuevo en la historia .La introducción al concepto de resiliencia en las ciencias sociales nos ha abierto nuevos caminos para poder afrontar los problemas más comunes como los que nos proporcionan el aprendizaje y el desarrollo infantil.

Invertir en la resiliencia sería mucho más barato y seguramente se lograra a mediano plazo la reducción de algunos efectos adversos como la delincuencia, la prostitución, la violencia, drogadicción, (Ángeles, R. y Morales, J. 1995) pero queda una gran duda al aire donde queda la justicia social y el desarrollo humano para cada uno como individuo no uno más generalizado que por lo común hace que las personas vayan perdiendo la seguridad de lo que son y lo que valen.

La resiliencia nos indica, la necesidad de focalizar nuestra búsqueda en los recursos personales y ambientales de que disponen los individuos, sus familias y la comunidad. Y se cambia, desde una intervención en el beneficiario directo a una intervención que incorpora a la familia y a la comunidad durante todo el proceso de cambio. Se incorporan actividades educativas que abordan las distintas dimensiones de la resiliencia. (González, 2005).

Se deben impulsar acciones para favorecer a la inclusión social de la resiliencia, para que se aproveche la vitalidad, la capacidad y la energía para participar activamente en el presente y construir con el apoyo un proyecto de vida, tenemos que considerar acciones y características que promuevan la resiliencia y que este tema debiese ser prioritario no solo para los profesionales de la salud sino para todas aquellas personas que estén en contacto directo con niños y adolescentes.

Este mecanismo defensivo menciona Kolb (1973) , produce una oposición profundamente asentada, a que los datos reprimidos (inconscientes) se vuelvan conscientes. Por medio de la resistencia el individuo trata de evitar los recuerdos y los insights que provocarían angustia y serían dolorosos, si se encararan de manera consciente.

La resistencia también se presenta durante el tratamiento psicoanalítico, cuando el psiquiatra alienta al paciente para que haga perceptible el material reprimido por la libre asociación.

Freud estructuró su concepto de la represión al encontrarse con las dificultades y las obstrucciones en la asociación libre : el bloque, la turbación, los silencios y las angustias del paciente a los que les dio el nombre de resistencia. Ésta da una clave de la naturaleza del material reprimido.

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar. Se trata de una nueva mirada de la manera en que los diferentes seres humanos afrontan posibles causas de estrés: malas condiciones y vejaciones en la familia, reclusión en campos de prisioneros, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, las grandes pérdidas económicas o de cualquier otra índole. (García, Rodríguez y Zamora).

En lugar de preguntarse por las causas de la patología física o espiritual que esas catástrofes generan, el nuevo punto de vista supone indagar de qué condiciones está dotada esa minoría; por qué y de qué manera logra escapar a los males propios de los llamados "grupos de riesgo".

El hecho de que la adversidad no deriva irrevocablemente en individuos dañados, se ha mostrado que la conformación de éstos ,depende, no simplemente de factores condicionantes como, por ejemplo, los recursos económicos, la alimentación, el nivel educativo de los padres, la estimulación materna o la disponibilidad de material lúdico, sino, fundamentalmente, de los mecanismos y las dinámicas que ordenan el modo cómo ellos se relacionan (Rutter 1985).

Los individuos “resilientes” se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea intelectual, emocional, buenos estilos de enfrentamiento, motivación al logro autosugestionado ,autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia, entre otras. Y esto ha podido ser así incluso cuando el área afectada es tan básica para la vida, como la nutrición. Para esclarecer el fenómeno de la resiliencia, los estudiosos han apuntado a las características del ambiente en que se han desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias conducidas por padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas.

Respecto al funcionamiento psicológico que protege del estrés a las personas resilientes, señalaremos:

- a) Mayor coeficiente intelectual y mejores habilidades de resolución de problemas.
- b) Mejores estilos de afrontamiento.
- c) Empatía, conocimiento y manejo adecuado de las relaciones interpersonales.
- d) Sentido del humor positivo.

Lo que hace que un individuo desarrolle la capacidad de ser resiliente es la formación de personas socialmente competentes que tengan la capacidad de tener una identidad propia y útil, que sepan tomar decisiones, establecer metas y esto involucra lugares sociales que implican a la familia a los amigos y las instituciones de gobierno de cada país (Ramírez, 1995).

Entre los mecanismos protectores por excelencia esta la relación de un adulto significativo, que reafirme la confianza en sí mismo del individuo, que lo motive , y por sobre todo le demuestre su cariño y aceptación incondicional(Sánchez ,2003).

CONDICIONES DE DESARROLLO

Muchos estudios demuestran que un factor primario para en la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación además contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona(Domínguez , 2005). Para esclarecer el fenómeno de la resiliencia, los estudiosos han apuntado a las características del ambiente en que se han desarrollado los sujetos resilientes: han tenido corta edad al ocurrir algún evento traumático; han provenido de familias conducidas por padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas(Kotliarenco , y Pardo) .

Si nos detenemos a observar la realidad en que viven nuestros jóvenes actualmente podemos ver cómo ciertas condiciones influyen negativamente en su desarrollo: carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol etc. Todo esto se traduce en una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro y dificultad para darle sentido al presente (López , 1996).

Fonagy y colaboradores ,señalaron que las personas resilientes presentaron en su infancia los siguientes atributos:

- a) Nivel socioeconómico más alto.
- b) Ausencia de déficit orgánico.
- d) Temperamento fácil.

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- a) Padres percibidos como competentes.
- b) Mejor red informal de apoyo (amigos, familiares, compañeros).

La presencia de relaciones afectuosas es vital para fortalecer la resiliencia a través del ejemplo común como lo dicen las voces “hechos y no palabras”.Las oportunidades de participación son significativas para poder sentirse importante y querido.

La resiliencia es una característica que se puede aprender como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo(Sánchez, 2003).El vinculo afectivo que se

establece en los primeros años de vida es vital para el desarrollo de un individuo capaz y seguro en una entidad.

MALTRATO FISICO Y FACTORES DE RESILIENCIA

La definición de maltrato que se usa se refiere a conductas que tengan un potencial de daño para un individuo (Aracena , Castillo y Román)

El término maltrato infantil abarca una amplia gama de acciones que causan daño físico, emocional o mental en niños de cualquier edad. Sin embargo, el tipo de maltrato infligido varía con la edad del niño.

Tal vez el tipo más común de malos tratos es el abandono, es decir, el daño físico o emocional a causa de deficiencias en la alimentación, el vestido, el alojamiento, la asistencia médica o la educación por parte de los padres o tutores. Una forma común de abandono entre los niños es la subalimentación, que conlleva un desarrollo deficiente e incluso a veces la muerte.

Los eventos traumáticos o adversos sean psicológicos o físicos (nutrición pobre ,permanentes niveles elevados de estrés y violencia) elevan los niveles de cortisol y a su vez este afecta al metabolismo el sistema inmune y al cerebro.

Es de especial importancia que lo descrito no ocurre en los niños que reciben un cuidado especial , afectuoso y enriquecedor en el primer año de vida, estos son menos propensos a responder a la tensión produciendo otras reacciones diferentes en los niños que no tienen estos cuidados .De modo que si un niño es abandonado o descuidado a muy temprana edad las funciones cerebrales se ven dañadas severamente como la capacidad de aprendizaje y la resolución de problemas .

Hay algunos factores asociados para que se desarrolle la resiliencia por medio de los cuales nos podemos apoyar y ser menos susceptibles a los daños ocasionados por el medio en que vivimos. La combinación de estos factores nos lleva a tener éxito (Domínguez, 2005).

Debemos de tener la capacidad para hacer planes realistas los cuales llevaremos a cabo, tener una visión positiva de sí mismo y confiar en nuestras fortalezas y habilidades, destreza y comunicación para la solución de problemas , la capacidad de manejar sentimientos e impulsos muy fuertes. Debemos de asociar alternativas para vislumbrar la esperanza en situaciones que asociamos generalmente con un cúmulo de carencias(González, 2005).

ESTRATEGIAS DE LA RESILIENCIA

Las personas no reaccionan de la misma forma a los mismos eventos de vida traumáticos y estresantes. Un enfoque para construir resiliencia que le funciona a una persona puede no funcionarle a otra. Las personas utilizan una gran variedad de estrategias. Algunas variaciones pueden reflejar diferencias culturales. La cultura de una persona puede tener un impacto en la forma en la cual comunica sus sentimientos y trabaja con la adversidad .

Por ejemplo el impacto del Huracán Katrina y Rita fue tan enorme que dejó sentir su impacto en personas de diferentes culturas. Las buenas noticias sobre la resiliencia son que puede construirse a través de diversos enfoques que tienen sentido en diversas culturas.

Haga conexiones. Buenas relaciones con la familia y amistades cercanas y otras personas relevantes. Algunas personas encuentran que, a pesar de que han sufrido pérdidas ayudar a otras personas les hace sentir bien sobre sí mismas.

Evitar ver las crisis como problemas insuperables. puede cambiar la forma en que cada individuo interpreta el "huracán". Tratar de ver más allá de la crisis actual y cómo las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores. Moverse hacia las metas hacen que las estrategias desarrollen la capacidad de ser exitoso y ser un individuo resiliente que se integra en una comunidad.

Reconocer la propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles puede ayudar a desarrollar confianza en sí mismo. Prestar atención a sus necesidades y sentimientos. Otras formas de fortalecer la resiliencia pueden ayudar, la clave es identificar formas que podrían resultar bien como parte de una estrategia personal para desarrollar resiliencia(Domínguez, 2005).

Trabajar en el campo de lo resiliente en un individuo implica un cambio paradigmático en el sentido de hacer hincapié en la fortaleza innata y ver las cosas como algo positivo y no como riesgo total las cosas se han creado para mejorar su entorno no para dañar su salud.

Una adecuada estimulación en los primeros años de vida tendrá un gran beneficio para el futuro puesto que el apoyo familiar y la integración hacen que una persona desarrolle confianza en sí mismo y esto en un futuro se verá reflejado en los proyectos y el éxito o fracaso que se obtenga de éstos (Sánchez, 2003).

INTERVENCIÓN DE LA RESILIENCIA EN NIÑOS

La resiliencia es más que resistir a los embates, al temor a los riesgos, es tomar cada circunstancia adversa como un desafío que pone a prueba todas las potencialidades de un individuo.

Existen tres pilares que sostienen la capacidad de resiliencia.

1. La capacidad de juego. No tomarse las cosas tan a pecho que el temor impida hallar las salidas. Y en este caso el sentido del humor, el mirar las cosas como desde el revés de un largavista permite tomar distancia de los conflictos. La creatividad, la multiplicación de los intereses personales, los juegos de la imaginación relegan esas causas de alarma a su justo lugar, revitalizarla para no deprimirse.

2. La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza. Y para ello es fundamental tener al menos a alguien en quien depositar los afectos, admiración, que sirven como guía y estímulo. Es lo que en el lenguaje común de los grupos de resiliencia se conoce como "engancharse". Son esenciales asimismo las llamadas "redes de sostén" o de contención, vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta en una intemperie vital. Amigos, un maestro, una comunidad barrial, los grupos de resiliencia obran como apoyo y estímulo permanentes.

3. El auto sostén. Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí mismo. "yo se que esto me va a pasar", se dice ante un mal trance. O sea: "Me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida".

Los intentos por descubrir el sustento biológico de los comportamientos resilientes no sólo se interesan por sus alcances teóricos. Interesan también por sus implicancias prácticas. Ciertamente, la determinación de los elementos, condiciones y relaciones que participan en la configuración del desarrollo infantil abre nuevos espacios a la intervención.

La evidencia presentada ha mostrado un panorama más bien optimista al respecto, al dar cuenta de que ningún elemento adverso es, por sí mismo, fuente de deterioro o daño inevitable para el individuo y que, en general, la adversidad puede ser, si es que no contrarrestada, atenuada por medio del establecimiento de relaciones cuidadosas y cálidas entre los padres o cuidadores primarios y el sujeto. Las perspectivas que tal modo de acción ofrece son no sólo más altas, sino también de mayor alcance.

Puede parecer evidente, pero las condiciones nutricionales deficitarias o los ambientes familiares desfavorables dificultan que el niño pueda aprender cabalmente las enseñanzas escolares, ya que sus capacidades intelectuales no escapan a los detrimentales efectos de la adversidad. En este sentido, no puede dudarse que las posibilidades de logro educativo de un niño se amplían exponencialmente si es que éste cuenta con todas sus potencialidades intactas y puede abordar la tarea escolar sin tener que sortear obstáculos adicionales. (Kotliarenco, Y Pardo).

Hoy día es necesario saber como primario la necesidad de fortalecer a los niños interiormente para que puedan resistir a un mundo tan difícil como son las globalizaciones , informarlos, formarlos favorecer cada etapa de crecimiento si apurarlos a vivir conociéndose a sí mismos (Ramírez , 1995).

El apego va desde la cuna hasta la tumba, pero los tres primeros años son muy formadores de la personalidad y los más estructurantes en términos de resiliencia. Pero hay relaciones de apego posteriores que también son resilientes. Las investigaciones señalan que a mayor inteligencia, mayor capacidad de resiliencia, pero estamos apostando a que se pueden desarrollar comportamientos resilientes en todas las personas (Sánchez , 2003)

CONCLUSIONES

Es claro que la resiliencia no se desarrolla en todos los individuos de la misma forma y que cada uno tiene diversas maneras de desenvolverse y adquirir capacidades para superar sus problemas que según Kolb (1973) por lo cual es necesario dejar claro que cada cual forma sus capacidades y elige como desarrollarlas.

La resistencia puede manifestarse por tanto en silencios, negaciones, evasiones y hasta situaciones embarazosas e intensas reacciones emocionales. La resistencia sirve como mecanismo de defensa contra la angustia que surge cuando el individuo percibe en él los sentimientos y los impulsos que repudia.

También se dio a conocer algunas de las maneras en las cuales podemos ser un poco más "resistentes" ante las situaciones adversas y como poder levantarnos ante un trance ,y así se demuestra que no todos los individuos tienen la misma capacidad de superar los obstáculos y tomarlo como crecimiento en su vida más que una dificultad.

La resiliencia es una característica que puede aparecer como producto de una interacción positiva entre el componente personal y ambiental de un individuo pero también como una forma para poder responder ante situaciones de conflicto.

Los dones que se le otorgan a las personas son grandes, y por tanto existe garantía del éxito, pero todo depende de las cualidades personales, sociales y el estilo con que las pruebas vayan adquiriendo valor .

Sin embargo la vasta variedad de información que se suministra, tanto positiva como negativa, puede hacer que la persona se vea así misma de una manera más clara de la forma en que se percibía antes de someterse a las pruebas difíciles de su vida.

REFERENCIAS

- Ángeles, R. y Morales, J. (1995). Resiliencia y desarrollo humano aportes para una discusión. Solum Donas Burak. San José, Costa Rica. OMS, OPS. En red www.binasssa.sa.cr/adolescencia/RESILIENCIA.htm. Recuperado 9 de octubre de 2005.
- Aracena, M.; Castillo, R. y Román, F. (s/f). Resiliencia al maltrato físico infantil. En red: ehue.csociales.uchile.cl/psicologia/publica/resiliencia_maltrato.pdf Recuperado 9 de octubre de 2005.
- Domínguez, J. (2005) Resiliencia Después del Huracán Katrina y Rita. En red: www.apa-helpcenter.org/articles/article.php?id=114 .Recuperado 9 de octubre de 2005.
- García, M. ;Rodríguez, H. Y Zamora, J. (s/f) .Resiliencia, el arte de revivir. Horizonte Docente. En red www.educar.org/msf/Resiliencia.htm . Recuperado 9 de octubre de 2005
- González, G. (2005).El concepto de Resiliencia .Caritas Argentina. En red: www.tsred.org/modules.php?name=News&file=article&sid=30.Recuperado 9 de octubre de 2005.
- Kolb, C. L. (1973). Resiliencia . Psiquiatría Clínica Moderna . México: La Prensa Médica Mexicana . 725 y 103.
- Kotliarenco, M. y Pardo , M. (s/f). Algunos Alcances Respecto al sustento biológico de los comportamientos resilientes. En red [www.iacd.oas.org/educa135 /Kotliarenco 2000 /kotliarenco2000.htm](http://www.iacd.oas.org/educa135/Kotliarenco2000/kotliarenco2000.htm). Recuperado 12 de octubre de 2005
- López, A. (1996). La resiliencia algo a promover . Ginebra. En red [www.comminit.com /la/teoriasdecambio/ lacth/lasld-285.html](http://www.comminit.com/la/teoriasdecambio/lacth/lasld-285.html) . Recuperado 9 de octubre de 2005.
- Ramírez, P. (2001) .Resiliencia, Manual Factores de Riesgo y Protección. FISAC. Jóvenes y alcohol. En red: [www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes /home.cfm?Tips=45&pag=Tips](http://www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes/home.cfm?Tips=45&pag=Tips). Recuperado 9 de octubre de 2005
- Ramírez H. (1995) LA RESILIENCIA. En red [www.geocities.com/centrotecnicas/ resiliencia.html](http://www.geocities.com/centrotecnicas/resiliencia.html).Recuperado 5 de octubre de 2005.
- Sánchez, S. (2003). Resiliencia. Como generar un escudo contra la adversidad. Diario El Mercurio. En red www.resiliencia.cl/investig/ . Recuperado 12 de octubre de 2005.