

LA RESILIENCIA: NUEVO ABORDAJE DEL TRAUMA

Autor

Vélez Laguado Patricia*

Recibido: Marzo 16/2007 Aceptado: Mayo 15/2007

Resumen

Este artículo pretende enfatizar en la importancia de la respuesta humana, debido a una tendencia del ser humano a interpretar los hechos de acuerdo a sus creencias y expectativas. Más allá de focalizarse en las debilidades de las personas y concebirlas como víctimas después de una experiencia traumática, existen otras formas de entender al individuo como un sujeto activo y fuerte con capacidad de resistir y rehacerse ante las adversidades.

Palabras Claves

Ser humano, Condiciones o circunstancias adversas, Contexto, Familia, Resiliencia.

Summary

This articulates it seeks to emphasize in the importance of the human answer, due to the human being tendency to interpret the facts according to their beliefs and expectations. But it must center in the weaknesses of people and to conceive them like you kill after a traumatic experience, other forms exist of understanding the individual like an active and strong fellow

with capacity of to resist and to be re-done in the face of the setbacks.

Key Words

Human, Adverse Conditions, Environment, Family, Resilience.

Partiendo del concepto tan estudiado y debatido de salud y definido como " el estado completo de bienestar mental, físico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia". (O.M.S., 1946), la salud mental está implícita puesto que no se puede tener un estado óptimo de salud y un inadecuado estado mental. Este concepto de salud está ligado a las condiciones de vida, a los avances de la tecnología y la evolución de la cultura, contemplándose como un proceso dinámico, por el cual todas las personas en su ciclo vital atraviesan por diferentes períodos y situaciones en los que el grado de salud varía dentro del proceso salud-enfermedad.

Por lo anterior, la enfermedad es el resultado de la ruptura del equilibrio entre mente, cuerpo y ambiente, ocasionado por la insatisfacción de necesidades ya sea parcial o totalmente¹. Sin embargo desde hace mucho tiempo se ha venido observando la existencia de seres humanos que logran superar condiciones adversas y que inclusive logran transformarlas en una ventaja o estímulo para su desarrollo

* Enfermera. Especialista en Educación Sexual. Docente Facultad Ciencias de la Salud. Universidad francisco de Paula Santander. Miembro grupo de Investigación en salud Pública. E-mail: pavelapimo@hotmail.com

¹ 1Caplan, G.; "Principios de Psiquiatría Preventiva", Paídos, Barcelona, 1985; disponible en Internet: www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml.

integral. Seguramente esta capacidad fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que pudieron resistir la destrucción y aún así construir algo positivo.

Es así como se inicia el interés por conocer cuales son las condiciones o competencias que desarrollan aquellas personas que ante circunstancias adversas tienen la posibilidad de abrirse a un desarrollo más sano y positivo. Estas son personalidades resilientes.

El término Resiliencia según Serisola (2003)², proviene del latín “resilio” que significa “saltar hacia atrás, rebotar, volver a atrás”, remarca ser tomado de la ciencia física que lo describe como: “la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones”. Sin embargo, fue Werner (1992)³ la primera persona que detectó y relacionó esta definición a una población de 648 niños de la localidad de Hawaii, que le permitió identificar que los niños a pesar de vivir en condiciones de riesgo y no contar con apoyo terapéutico, lograron convertirse en adultos bien integrados a su sociedad. Igualmente Bowlby (1992)⁴, se encargó de tomar de la física el término y llevarlo a la psicología, al definirlo, “como un resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, y que no se deja abatir”; y Rutter (1993)⁵ define a la resiliencia como un fenómeno que manifiestan sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma de estrés que en la población en general se estima que implica un grave riesgo de consecuencias desfavorables.

Otras definiciones de este concepto son las siguientes:

- Combariza (2001) señala que la resiliencia humana es la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún de salir fortalecidos y ser transformados por ellas.
- Masten (2001) también señala que la resiliencia se muestra como una capacidad en espera de ser desarrollada, bajo situaciones cualquiera, sin aguardar a un evento específico, no obstante que son estos los que la hacen visible.
- Domínguez (2001), la describe como una actitud, una filosofía de vida, es otra forma de ver las cosas, la resiliencia vuelve a las personas más conscientes, siendo que ésta no se encuentra ligada a la fortaleza o debilidad, sino a los estímulos que rodean a la persona y el cómo reacciona la misma. Ser resiliente es ser responsable y consciente
- De la Torre (2003) menciona a la resiliencia como: reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar grandes problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible.
- Bonanno (2004) reconoce que la vinculación de la capacidad de resiliencia con los eventos traumáticos y con la pérdida se hizo inherente a partir de este momento.

Es importante diferenciar la resiliencia, vocablo que refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso, de

² Serisola, C. (2003). Resiliencia y programas preventivos. [Online]. 29 párrafos. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml>[02 febrero 2004]

³ Estado del arte en resiliencia. OPS/ Kellogg. Kotliarenko y cols. 1998 Texto completo en <http://www.adolesc.org/pdf/Resil6x9.pdf>

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

otros términos tales como vulnerabilidad (Radke-Yarrow y Sherman, 1990), definido como un fenómeno perceptible en el cual un cierto nivel de estrés, resulta en conductas desadaptativas; recuperación (Bonano, 2004), el cual implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional y dureza o robustez (hardiness) (Kobasa, 1979), considerada como la combinación de rasgos personales que tienen carácter adaptativo y que incluyen el sentido de compromiso, del desafío, y la oportunidad y que se manifestarían en ocasiones difíciles.

El desarrollo de cada persona viene determinado por sus propias características y por las transacciones que se producen entre los distintos sistemas relacionales en los que se encuentra. Las condiciones de protección y los modelos que se necesitan para desarrollarse adecuadamente se encuentran en el entorno familiar y en el ambiente de la cotidianidad. Con frecuencia, las inseguridades y las humillaciones que sufren en sus vidas intensifican los conflictos o tensiones y aceleran la ruptura de los lazos familiares. En estas situaciones, el desarrollo evolutivo no se produce adecuadamente, afectando esto tanto a su competencia como su adaptación social.

Existen para estas situaciones, factores protectores que son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables.

El fortalecimiento de factores protectores internos como la autoestima, la fe, la confianza

en sí mismo, la responsabilidad, la facilidad para comunicarse y la seguridad entre otros, refuerzan las características de las personas y actúan a través de tres mecanismos diferentes: el modelo compensatorio, en el cual los factores estresantes y los atributos individuales se combinan en la predicción de una consecuencia y el estrés se contrarresta por las cualidades personales; modelo del desafío, el estrés es visto como un estimulador de competencia y el modelo de inmunidad, en donde los factores modulan el impacto del estrés en calidad de adaptación.⁶

Las personas resilientes tienen rasgos comunes que se manifiestan en forma dinámica. Son capaces de hacer una introspección, es decir “preguntarse y responderse honestamente a sí mismo”.

- Presentan una buena capacidad para la resolución de problemas.
- Tienen iniciativa, compromiso y seguridad para convocar a otras personas.
- Son independientes y fijan límites entre ellos y el problema.
- Son capaces de relacionarse, es decir, tienen la habilidad para establecer intimidad con otras personas, equilibrando así la propia necesidad de afecto.
- Tienen humor y la capacidad de encontrar lo cómico en su propia tragedia.
- Tienen creatividad y la utilizan para encontrar un orden y un sentido a la vida.
- Tienen un adecuado nivel de autoestima, basada en un cuidado afectivo de niño por un adulto significativo.
- Son responsables y con compromiso hacia sí mismo y hacia los otros.

⁶ Estado del arte en resiliencia. OPS/ Kellogg. Kotliarenko y cols. 1998. Texto completo en: <http://www.adolesc.org/pdf/Resil6x9.pdf>. Pág. 22

La resiliencia no es absoluta ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas (Manciaux et al., 2001).

El desarrollo Humano es entendido en la resiliencia dentro de un contexto específico y debe considerarse el entorno físico y social, la etapa evolutiva y la cultura del individuo para su comprensión en el proceso.

La resiliencia es dinámica, puede variar en el tiempo y con las circunstancias; no es un estado definible y estable y es el resultado de un equilibrio entre los factores protectores, de riesgo y la personalidad del ser humano. Esto implica tener otra mirada sobre la realidad, hacia lo positivo, rechazando toda idea que signifique apoyar al fuerte y abandonar al débil.

El modelo preventivo de la resiliencia debe estar enfocado a intervenciones que modifiquen o mejoren la respuesta frente a los peligros que predisponen un comportamiento no adaptativo y tener en cuenta los siguientes aspectos:

- 1) Los programas de prevención deben diseñarse para reforzar los factores protectores y revertir o reducir los factores de riesgo.
- 2) Los programas de prevención deben incluir el desarrollo de habilidades de comunicación e interrelación.
- 3) Deben incluir métodos interactivos y de reflexión más que de información.
- 4) Deben de incluir a los padres como componente importante.

5) Deben de ser a largo plazo durante todo el desarrollo académico y con intervenciones repetidas.

6) Será necesario investigar más a fondo los mecanismos protectores.

7) Es necesario mejorar la atención temprana en primarias y secundarias.

8) Reducir los factores estresantes en el medio ambiente comunitario, familiar y escolar.

9) Mientras más temprano se inicie la prevención, mejor.

CONCLUSIONES

Vivir una experiencia traumática es quizás una de las situaciones que más aporta a la vida de una persona. A pesar del sufrimiento y sentimientos de tristeza y ansiedad, la resiliencia debe darse como un proceso que permita un equilibrio entre el estrés y la habilidad de enfrentarlo, evitando un impacto en la calidad de vida y generando un beneficio y crecimiento personal.

La resiliencia se puede favorecer en nosotros mismos y en especial en la educación de las personas sobre las que tenemos influencia, sobre todo en los niños. Es cierto que hay condiciones personales que tienen mucho que ver con los factores hereditarios pero igualmente la personalidad se educa.

La vida, las circunstancias, el entorno nos educan; por tal razón es importante afirmar que es posible educarse y educar en la resiliencia. Es posible cambiar actitudes en sí mismo y en otras personas.

Definitivamente la capacidad de resiliencia lo que permite es la formación de personas competentes socialmente, con conciencia de identidad para la toma de decisiones, establecimiento de metas y satisfacción de sus necesidades básicas de afecto, relación, respeto, poder y significado, tarea que hará más tolerante la creencia de un futuro mejor.

Henderson Grotberg, "resiliencia descubriendo las propias fortalezas, paidós 2003. Disponible en Internet: www.educadormalista.com/ARTICULOS/Nuevas_tendencias_en_resiliencia.htm.

Psicología Positiva- Resiliencia por: Martin Seligman. Disponible en Internet: <http://www.psicología-positiva.com/resiliencia.html>.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPLAN, G.; "Principios de Psiquiatría Preventiva", Paidós, Barcelona, 1985; disponible en Internet: www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml.

SERISOLA, C. (2003). Resiliencia y programas preventivos. [Online]. 29 párrafos. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml>[02 febrero 2004]

Estado del Arte en Resiliencia, KOTLIARENCO María Angélica y colbs. Disponible en Internet: <http://www.resilnet.uiuc.edu/library/resiliencia-paginas.pdf>.

Factores que promueven la Resiliencia, disponible en Internet: <http://www.resilnet.uiuc.edu/library/resiliencia/resiliencia6.pdf>.

La resiliencia: La escuela de la adversidad | Revista | CONSUMER . revista.consumer.es/web/es/20070101/interiormente/-36k
MARTI N. Gloria colbs., Enfermería Psicosocial II, Editorial Salvat S.A, España, 1991, capítulo 18, pags. 185, 186.

Resistir y Rehacerse; una conceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva. VERA POSECK, Beatriz. Disponible en Internet: <http://www.psicología-positiva.com/resistir.pdf>.

MORRIS G. Charles, Psicología Un Nuevo Enfoque, Editorial Prentice-Hall, 7ª edición, 1992, capítulo 13, pags. 510, 514 y 526.

Nuevas tendencias en resiliencia: Edith

