

PROMOVER LA “RESILIENCIA” APUNTA A MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA.

Dr Héctor Lamas Rojas
Presidente
Sociedad Peruana de Resiliencia

El contexto de crisis

Suele entenderse por “crisis” un momento decisivo en la vida de un organismo, de consecuencias inesperadas, que puede volverse a favor o en contra de él. Se trata de una situación nueva, relativamente pasajera, no experimentada anteriormente por el organismo, por la persona; de dificultad y de riesgo, pero a la vez de tránsito hacia un estado posterior muchas veces imprevisible. Su carácter súbito y acelerado pone en peligro el comportamiento habitual de los individuos. La crisis resuelve una situación problemática y, al mismo tiempo, designa el ingreso y el vivir en una situación crucial que desorganiza la conducta. Puesto que es propio de la vida humana buscar salida a los conflictos que la perturban, tan pronto el individuo entra en crisis es usual que busque alguna solución para salir de ella.

La crisis a la que nos referimos está relacionada con la crisis de la sociedad, tipificada por su sentido de decadencia de los valores formales tradicionales, la quiebra de ideologías y creencias firmes, que hasta hace poco dominaron la razón; el cuestionamiento de las entidades representativas de la democracia formal, el predominio de sentimientos represivos y destructivos de la vida de relación, la frecuente vulneración del fuero personal y la precariedad económica que atenta contra las condiciones materiales de vida y extiende el nivel de pobreza crítica, y otros quizás de menor relevancia, configuran lo que (se denomina) crisis de la sociedad (Alarcón, 1998).

En un contexto así configurado, hay motivos para suponer que la solidaridad, conceptuada como la apertura positiva hacia el prójimo, está en serio riesgo por el predominio de percepciones negativas de la gente. Estas pueden traer como consecuencia la fragmentación de la comunidad social, la cual se construye por la congregación de personas que viven unidas bajo ciertas reglas formales, conectadas por vínculos afectivos solidarios. Pero si cuestionan las reglas, pues se considera que no son respetadas, porque se hacen en beneficio de un pequeño grupo y el nexo afectivo se destruye por la desconfianza, no es difícil presumir que el grupo social se

fraccione. Esto puede conducir a una vida sin compromisos por el bien común y a la ausencia de comportamientos socialmente responsables.

La pérdida de confianza en los demás y en los servicios de control social, se refleja nítidamente en la vida cotidiana. La gente busca protegerse de la gente y recurre a la seguridad personal. Cotler (1986, citado por Alarcón, 1998) sostiene que el deterioro de la vida y la falta de una disposición del sistema político para construir instituciones capaces de establecer formas consensuales de distribución de los recursos y oportunidades, ha producido una exacerbación de las percepciones y actuaciones sociales de enemistad, enfrentamiento y hostilización.

El incierto futuro del país, no es condición suficiente que pueda quebrantar las aspiraciones de realización personal, sobre todos de aquellos que no han perdido la confianza en sí mismos. Al fin, tener aspiraciones y fantasías sobre el futuro es absolutamente normal, como lo es también buscar el bienestar personal.

La salud en el Perú

Si se compara al Perú con países semejantes, el estado de salud de su población es muy deficiente. La tasa de mortalidad infantil de 33 por mil nacidos vivos sigue siendo una de las más altas de América Latina; la tasa de mortalidad materna es de 185 por 100 mil nacidos vivos, una de las más altas de la región. El desempeño global del sistema de salud de Perú ocupa el puesto 129 en el mundo y el puesto menos destacado en Latinoamérica. En el logro global de metas tiene el penúltimo lugar.

En la lista de Estados Miembros por Regiones de la OMS y estratos de mortalidad, en lo que se refiere a Perú, se anota: en la niñez alta, de adultos alta (Informe sobre la salud en el mundo. OMS, 2001)

Los trastornos mentales y conductuales afectan en un momento dado al 10% de la población adulta aproximadamente, más del 25% de la población los padece en algún momento de su vida... Se estima que los trastornos mentales y neurológicos son responsables del 12% de los AVAD totales, una medida significativa de la cronicidad de los trastornos y la discapacidad que causan. Los más frecuentes, responsables por lo general de discapacidades importantes son, los trastornos depresivos, los debidos al uso de sustancias psicoactivas, la enfermedad de Alzheimer, y otros.

Deterioro de la convivencia social

Aflore o no en un trastorno individual, la situación de crisis se manifestará, como un deterioro de la convivencia social. Esto ha llevado a Samayoa(1990) ha plantear la hipótesis de la deshumanización., en contextos de crisis, y que se circunscribe al fenómeno de pérdida o empobrecimiento de atributos humanos:

- a) *Capacidad de pensar lúcidamente, con lo que ello implica de identificación y superación de temores irracionales, prejuicios y todo aquello que imponga desde dentro de las personas una relación predominantemente defensiva (en sentido psicodinámico) con el mundo;*
- b) *Voluntad y capacidad de comunicarse con veracidad y eficacia, con lo que ello implica de libertad, honestidad, flexibilidad, tolerancia y respeto;*
- c) *Sensibilidad ante el sufrimiento y sentido solidario; y*
- d) *Esperanza.*

La hipótesis de la deshumanización no excluye la posibilidad del proceso contrario. Que el resultado haya sido uno u otro depende de la combinación de diversos factores personales, situacionales y circunstanciales. Entre los más duramente golpeados por la guerra interna , por ejemplo, existen abundantes casos en que no sólo no se observa una deshumanización, sino que es patente la elevación de su capacidad de entendimiento, su disponibilidad para el sacrificio generoso, su esperanza y su capacidad para encontrar la verdad de su situación personal y grupal a través de una dinámica expansiva de comunicación en torno a problemas de interés común. En estos grupos encontraríamos a ese 77% que en la investigación de Vicuña (2000)“Relación entre los complejos medios - fin con los tipos de afronte ante la crisis económica” muestran estilo atribucional optimista.

Tiene sentido diferenciar entre lo que es déficit, en sentido estricto, y lo que constituye la discapacidad que se asocia a ésta. Un mismo déficit puede conllevar discapacidades de carácter muy distinto, en función de las características del medio en el que una persona con limitaciones debe desenvolverse. Así por ejemplo, un deficiente mental experimentará limitaciones intelectuales importantes y, con ello, dificultades para acceder a los conocimientos que adquieren otros de su edad. Pero esta limitación será tanto menos incapacitante cuanto más capaces seamos de seleccionar aquellos conocimientos que le permitan comprender y actuar en su entorno o, al contrario, contribuiremos a aumentar la discapacidad si nos limitamos a ofrecerle aprendizajes que para él nunca lleguen a ser funcionales ni contribuyan a su mejor conocimiento del entorno, en una “parodia” de normalización alejada de sus auténticas necesidades educativas.

Nuestro trabajo no va dirigido a que un niño con síndrome de Down deje de estar afectado por dicho síndrome o a que un niño ciego recupere la visión. Nuestro trabajo se dirige a reducir la discapacidad que puede derivarse de dichas limitaciones La intervención, se sustenta en dos principios básicos: *acoger el déficit ayudando a*

la persona en su proceso de autoconocimiento a descubrir sus aptitudes y aceptar sus limitaciones y reducir la discapacidad que puede desprenderse de ellas.

El enfoque tradicional, se traducía en una percepción del individuo a partir del déficit, olvidando el resto de rasgos que componen su personalidad. Cualquier déficit debe percibirse como un rasgo más de la personalidad del individuo que la padece. Muy poco nos dice que un niño presente “una deficiencia mental de grado medio”. Para situarnos mejor, debemos saber si se trata de un niño con iniciativa, si muestra interés por el aprendizaje y por su entorno, si se relaciona bien con sus compañeros, su grado de autonomía en hábitos básicos como control de esfínteres, etc. Cómo es su entorno familiar, etc. Estamos tratando a un niño, con todo lo que ello conlleva de vivencias, intereses, historia personal, condiciones familiares, grupo social, etc.

Sobre la resiliencia

Ciertamente que lo biológico y lo psicológico son estructuras de cualquier ser humano, pero lo que hace que tal ser sea humano, es su capacidad de transformar su actividad- en el proceso de desarrollo de la personalidad- en actos humanos, es decir, psicológicamente conscientes y socialmente responsables. Y este es un proceso que presupone lo biofisiológico y lo sociocultural, pero ni separados ni determinísticamente asumidos.

Lo que no ha formado parte de nuestras investigaciones es que los individuos, como cualquier organismo vivo, siempre han estado biológicamente capacitados para afectar las condiciones de su entorno vital y orientar el curso de su propio desarrollo, sorteando obstáculos y limitaciones del ambiente (Maturana, 1993). Una función como ésta, sin embargo, más que un simple postulado teórico, es el resultado de incontables observaciones y comprobaciones empíricas. En el caso de los estudios sobre desarrollo humano, al lado de los numerosos estudios sobre el impacto de los factores de riesgo en el desarrollo temprano, se ha venido articulando a nivel internacional una corriente importante de estudio de la capacidad de los niños para enfrentar diversas situaciones adversas demostrando resistencia, flexibilidad y capacidad de adaptación (resiliency), así como de los factores que suelen contribuir a fortalecer y dinamizar esta capacidad (Werner, 1994).

La resiliencia como una competencia

Dentro de la herramienta de manejo de competencias cabe preguntar si la resiliencia puede enmarcarse como una de ellas. Recurriendo al concepto de que competencias son aquellas habilidades y conductas medibles que son fuente de la excelencia y de la diferenciación, encontramos que en algunos de estos sistemas de competencias se identifica una denominada capacidad de recuperación.

Es definida en términos de la capacidad de recuperarse rápidamente ante frustraciones o fracasos. Los conceptos son aproximados ya que la persona con una alta resiliencia tendrá una mayor capacidad de recuperación. Seguramente algunos de los factores o atributos de la resiliencia se han utilizado total o parcialmente como competencias, pero la conclusión es que la Resiliencia se estructura más como un proceso de crecimiento en construcciones de largo plazo y enfocado más hacia las estrategias que hacia la operación.

Lo importante es destacar la calidad de las interacciones que protagoniza el sujeto en su contexto vital, así como los logros que demuestran ser capaces de alcanzar en tales contextos. En la experiencia relacional se destaca una dimensión que le está ayudando a crecer, enriqueciendo su dotación de habilidades básicas y cualificando su saber cultural, aún al interior de circunstancias ambientales desfavorables. Quedan abiertas así unas posibilidades de cambio muy superiores a las que se sustentaban en las nociones de período crítico o el carácter irreversible de las experiencias tempranas. Podría pensarse que las posibilidades de optimización posteriores, se reducen, dado que la estabilidad aumenta: ese no es el caso, sin embargo. La optimización es una posibilidad permanente, abierta desde el nacimiento hasta la vejez, a las influencias enriquecedoras de la intervención ambiental, que para el caso de la resiliencia significa el lograr competencia contra las dificultades.

La resiliencia es una manera de ver los comportamientos humanos desde una perspectiva multidisciplinaria que tiene como objetivo mejorar los procesos y resultados de los grupos humanos frente a las crisis. Por su concepción holística que tiene su máxima posibilidad en los valores y cultura de la sociedad.

Atributos de la resiliencia

Se han determinado por parte de algunos autores siete atributos o factores que caracterizan la resiliencia:

Introspección. La capacidad de autocrítica, es decir de observarse a sí mismo y al entorno, hacer cuestionamientos profundos y dar respuestas honestas.

Independencia. La capacidad para ver objetivamente los problemas o las situaciones, establecer límites sin dejarse apasionar o influenciar por sus propios mapas.

Relación. La capacidad para brindar, sostener y establecer relaciones de confianza y solidaridad fuertes y de largo plazo con otras personas o grupos.

Iniciativa. La capacidad para autoexigirse, apersonarse de su responsabilidad, de sus decisiones y consecuencias.

Humor. La capacidad de afrontar las situaciones en forma lúdica y divertida, encontrando en la crisis una fuente de inspiración.

Creatividad. La capacidad de establecer y crear orden y nuevos modelos a partir de la confusión.

Moralidad. Dar sentido trascendente a las actuaciones, dando y deseando a otros el bien propio.

Dentro de las investigaciones adelantadas se ha establecido que estos atributos o factores conforman al operar integradamente un sistema de protección que fortalece el análisis y la toma de decisiones (en el sentir, pensar y actuar) pero que sobre todo crea una plataforma o un mapa para enfrentar la crisis que se enriquece permanentemente.

La resiliencia entonces es la capacidad de los seres humanos para sobreponerse a las crisis y construir positivamente sobre ellas, basada en unos factores que facilitan y amplifican dicha respuesta. En otras palabras es el sistema que se desarrolla por parte de un individuo o un grupo para enfrentar efectivamente la adversidad.

El desarrollo de las potencialidades

Existe consenso respecto a la importancia de los primeros años de vida del ser humano, por lo que un programa de intervención temprana puede asegurar las bases para un adecuado desarrollo emocional y/o cognitivo, de manera de compensar en alguna medida la desigualdad que se manifiesta en los menores de distintos grupos sociales.

No cabe duda que la relación que la madre- padre establecen con sus hijos(as), es determinante en las características psicosociales de los niños(as) y el desarrollo de sus potencialidades. El afecto, la seguridad, el juego y la estimulación en los primeros años de vida de una persona, son la base, junto con los cuidados fisiológicos para una vida sana.

Es necesario considerar el trabajo directo de la madre y/o padre, con el propósito de fortalecer el vínculo madre-padre-hijo(a), lo que se concibe como un proceso de estimulación integral, es decir, un proceso de interacción dentro de un ambiente armónico, mediado por el afecto, considerando aspectos neurobiológicos, afectivos y sociales, no sólo del niño(a), sino también de la familia y la comunidad.

El trabajo psicosocial debe apuntar directamente al apoyo de las formas de interacción que utilizan los padres con sus hijos(as), analizando y reflexionando la forma que cotidianamente los padres tienen de enfrentar las conductas de sus hijos(as). Para tal efecto, se plantea la realización de Talleres para Madres y/o Padres, que contemplen los siguientes temas:

- Autoconocimiento y autoestima.
- Características del desarrollo biopsicosocial de los niños (as).
- Conocimiento de las características, capacidades y habilidades de sus hijos(as).
- Relación madre-padre-hijo(a).
- Pautas de Crianza.
- Prevención de situaciones de riesgo.
- Estrategias educativas.
- Importancia del juego en el desarrollo del niño y cómo los adultos pueden promoverla.
- Comunicación.
- Promoción del autocuidado.
- Informar respecto de la importancia de valorar las fortalezas, actitudes o comportamientos positivos de los niños(as).
- Reforzar el conocimiento de la importancia de que los niños(as) asuman responsabilidades a partir de los dos años de vida, y sobretodo a conocer la importancia del control positivo y los límites.
- Trabajo en torno a la prevención y reconocimiento de la violencia y el maltrato familiar e infantil, ofreciendo formas alternativas a través de las cuales se hace posible controlar situaciones y reacciones, sin necesidad de llegar a la violencia y el maltrato como estrategia disciplinaria.

El enfoque metodológico de estos talleres, debe enmarcarse en una concepción activo participativa del proceso educativo, cuyos componentes esenciales son la valoración de la experiencia que viven los adultos, apelando a los espacios cotidianos, como punto de partida del conocimiento.

Resiliencia: claves para un desarrollo humano

La investigación sobre la resiliencia, que se refiere al desarrollo infantil, a las dinámicas familiares, efectividad escolar, desarrollo de la comunidad, y a estudios etnográficos en los cuales se manifiesta lo que los y las jóvenes opinan, ilustran las características familiares, escolares y el ambiente de las comunidades que fomentan la resiliencia natural de los niños y las niñas. Podemos ubicar los "factores protectores" que se refieren a las características existentes en los diferentes ambientes que parecen cambiar o revertir circunstancias potencialmente negativas y le permiten al individuo transformar esas situaciones adversas al desarrollar su resiliencia, a pesar de los riesgos a los que se ven expuestos, en tres categorías: Relaciones afectuosas: sensibilidad, comprensión, respeto e interés que se incorporan a través del ejemplo y llegan a cimentar un sentido de seguridad y confianza.

Los mensajes que proyectan las expectativas que se tienen de las personas, comunican no sólo una orientación sólida, sino también estructuras y metas a seguir, transmitiendo en esta forma la certeza que se tiene de la resiliencia que existe en los y

las jóvenes, en donde en vez de detectar problemas y defectos, se identifican las fortalezas y ventajas con que cuentan. Por último, las oportunidades de participación y contribución significativa, incluyen el tener responsabilidades importantes, el tomar decisiones, el ser escuchado, y el aplicar la capacidad personal en beneficio de la comunidad.

Las investigaciones sobre resiliencia le han proporcionado al campo de la prevención, de la educación, y del desarrollo humano, nada menos que un conocimiento básico fundamentalmente diferente con un paradigma de investigación y práctica, el cual es una esperanza para lograr cambios en el ámbito humano. Este paradigma se refiere al riesgo en un contexto social muy amplio, como por ejemplo, al racismo, la guerra y la pobreza, y no se basa propiamente en el individuo, las familias y las comunidades, el cual se cuestiona cómo es que los y las jóvenes se desarrollan con éxito aunque se hayan enfrentado a grandes presiones.

Además, nos proporciona una base lógica para limitar nuestra atención a las ciencias sociales y de comportamiento desde el punto de vista de la fortaleza innata de los jóvenes, de sus familias, sus centros educativos y sus comunidades y no desde el punto de vista del riesgo, los problemas y la patología que hayan tenido que sobrellevar para mejorar su salud y curar sus heridas.

Al revisar estas fortalezas y al estar convencido de que todos las tenemos, así como también capacidad de cambio, esto le proporciona al campo de la prevención, de la educación, y del desarrollo de los y las jóvenes, no solamente un sentido claro de dirección, acerca de lo que "sí funciona", sino que nos sugiere que no debemos obsesionarnos en identificar riesgos, ya que ésta es una práctica que estadísticamente debilita, estigmatiza y daña a los y las jóvenes, a sus familias, a las comunidades en riesgo y de alto riesgo, y que perpetúa los estereotipos y el racismo. Se debe destacar como dato importante, el hecho de que debemos estar convencidos de que todos tenemos una resiliencia innata en el campo del optimismo, y las posibilidades, que son componentes indispensables para sentirnos motivados. Uno de los factores protectores que más contribuyen a desarrollar la resiliencia en jóvenes con problemas, es el tener grandes expectativas de lo que pueden lograr, ya que si interiorizan lo que se espera de ellos, esto los motiva y les da la posibilidad para superar riesgos y situaciones adversas.

Las investigaciones sobre resiliencia demuestran la importancia de darle al desarrollo humano un sitio prominente en todo lo que se relaciona al campo de la prevención, educación y al desarrollo de los y las jóvenes. Los estudios sobre resiliencia sugieren que la naturaleza nos ha dotado de mecanismos protectores poderosos para desarrollarnos que "trascienden las fronteras geográficas, étnicas, sociales e históricas". (Werner y Smith, 1992) porque están orientados a nuestra condición humana y responden a esas necesidades básicas de afecto, relación,

respeto, retos y estructuras, así como para participar de una manera significativa, para experimentar el sentido de pertenencia y poder, y por último, comprender el significado de la vida.

Autores como Garmezy, Masten y Tellegan (1984), sostienen que los factores protectores operan a través de tres mecanismos que son: el desafío, lo compensatorio y la inmunización. Estos no son excluyentes entre sí y pueden actuar conjuntamente o bien manifestarse en distintas etapas del desarrollo. En el modelo del desafío, el estrés es visualizado como un estímulo para actuar con mayor competencia. En el modelo compensatorio, los factores de estrés y los atributos individuales actúan combinadamente en la predicción de una consecuencia y el estrés potencial puede ser contrapesado por cualidades personales o por alguna fuente de apoyo. Finalmente, en el modelo de la inmunidad existe una relación condicional entre los estresores y los factores protectores, en la que estos últimos, modulan el impacto del estresor, aun cuando este no esté ya presente.

Al igual que en el modelo de Garmezy et al (1984), en la concepción de Rutter (1991) el foco está puesto en la interacción que se produce entre las variables o factores del individuo y de su ambiente que posibilita un cambio en la trayectoria de riesgo hacia una adaptación positiva.

Rutter(1991) concluye que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desventajosas. Es necesario prestar atención especial a los mecanismos fundamentales de los procesos de desarrollo que incrementan la capacidad de las personas para enfrentar eficazmente el estrés y adversidades futuras, lo que les permite superar las secuelas de riesgos psicosociales pasados. 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. Entonces nuestra primera tarea es reconocer aquellas cualidades y fortalezas que han permitido a las personas enfrentar positivamente experiencias estresantes. Estimular un comportamiento resiliente implica potenciar estos atributos involucrando a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo, la implementación y la evaluación de los programas de intervención.

El desarrollo de la resiliencia no es otro que el proceso de desarrollo saludable y dinámico de los seres humanos en el cual la personalidad y la influencia del ambiente interactúan recíprocamente.

El desarrollo humano, es un proceso y no un programa. Rutter estimula el uso del término proceso protector, el cual comprende la naturaleza dinámica de la resiliencia en lugar de los elementos protectores más comunes: "No se refiere a

elementos en un sentido amplio, sino simplemente a mecanismos para desarrollar el proceso de protección" (Rutter, 1987). Las investigaciones son una esperanza para que los programas de prevención, educación y desarrollo de jóvenes no giren alrededor del programa en sí, sino más bien en el proceso y en cómo realizamos lo que hacemos; es decir, no concentrándonos en el contenido, sino en el contexto.

El fomento de la resiliencia opera desde un nivel humano estructural y sistémico muy profundo: a nivel de relaciones, pensamientos y oportunidades de participación y poder que son parte de cada interacción e intervención, no importa cuál sea su enfoque.

Por su parte, Rutter (1984) lo expresa de la siguiente forma: "El desarrollo se refiere a los vínculos que como personas logremos establecer y también al ambiente en que vivamos. Nuestra esperanza es el poder llegar a variarlos para poder comprender que los y las jóvenes que crecen en un ambiente difícil, no necesariamente permanecen en ese ambiente, y que tienen la posibilidad de revertir esa situación." . James Coleman afirma que la tarea más importante de los padres de familia, educadores y agentes de cambio, es el establecer vínculos para incorporar a los niños y niñas a la sociedad.

Nuestro deber es el de "examinar esa sociedad y preguntarnos adónde y cómo podemos incorporarlos en nuestra sociedad, adónde podemos encontrar un hogar emocionalmente estable en donde los padres de familia le presten la debida atención a sus hijos o hijas" (Olson, 1987). Los estudios sobre resiliencia demuestran que el llegar a establecer un hogar con este tipo de sensibilidad y de pertenencia al cosmos, depende de las relaciones que se establezcan entre sus miembros. Las intervenciones más efectivas deben abarcar todos los aspectos, los cuales incluyen los vínculos sociales naturales entre los jóvenes y los ciudadanos de más edad, y las relaciones entre hermanos y entre amigos," ya que esto le da sentido a nuestras vidas además de un sentimiento de lealtad y afecto". (Werner y Smith, 1982).

Las investigaciones sobre resiliencia son un llamado para que se dé un cambio a nivel social -- un toque de trompeta para crear relaciones y oportunidades para todos los seres humanos durante toda una vida. Si deseamos cambiar el "status quo" de la sociedad, esto significa cambiar paradigmas, tanto a nivel personal como profesional, cambiar los riesgos por la resiliencia, el control por la participación, la resolución de problemas por el desarrollo positivo, el no percibir a los y las jóvenes como problemas, sino como recursos, el edificar instituciones, por la edificación de comunidades, etc. El fomentar la resiliencia es un proceso estructural profundo que se inicia de adentro hacia afuera, en el cual cambiamos nuestra forma de pensar para poder percibir a los y las jóvenes, a sus familias y su cultura como recursos y no como problemas.

Sin embargo, el fomentar la resiliencia también significa que se debe trabajar a nivel de las políticas educativas, sociales y de justicia económica. Asimismo, significa transformar no sólo a nuestras familias, centros educativos y comunidades, sino también crear una sociedad cuyo interés principal sea el darle una respuesta a las necesidades de los ciudadanos, de los y las jóvenes y de las personas de mayor edad. Para hacer esto una realidad, nuestra mayor esperanza recae en los y las jóvenes y en la credibilidad que ellos y ellas nos inspiren.

Debemos tener presente que conforme vayamos edificando comunidades, no importa en dónde estemos, debemos considerarlos como individuos merecedores de respeto y afecto e invitarlos a participar con su opinión crítica, a través del diálogo, la reflexión y la acción, con lo que estaremos creando las condiciones necesarias que les permitirán poner de manifiesto su potencial en relación con la competencia social, habilidad para resolver problemas, sentido de identidad y eficacia, y con la esperanza de un futuro prometedor.

El camino hacia adelante

Si bien es cierto que las acciones que haya que emprender dependerán de los recursos disponibles y del estado actual de la atención en salud. Necesitamos claros lineamientos de política y programas que deben formularse partiendo de información actualizada y fiable acerca de la comunidad, los indicadores de salud, los tratamientos eficaces, la estrategias de prevención y promoción y los recursos de salud, a ser revisados periódicamente para modificarlos o actualizarlos si es preciso. Pero hay dos aspectos que queremos proponer, tomarlos en cuenta nos parece fundamental:

1. Evaluación de la capacidad promocional y preventiva del establecimiento de salud /comunidad de salud, en base al modelo de cuatro indicadores propuesto por Martínez y Cobarrubias (1999) que permite evaluar, diseñar intervenciones, estrategias y políticas públicas

La mejor política de prevención y promoción en los establecimientos es la promoción y desarrollo de la comunidad de salud de modo que se constituya en un contexto que asegure calidad de vida y bienestar psicológico a sus miembros, el desarrollo de sus competencias sociales y el manejo de problemas de salud

Los indicadores para medir la capacidad y competencia preventiva y promocional de los centros o establecimientos de salud, serían los siguientes:

1. *Capacidad de inserción contextual*
2. *Reglas fundantes que establecen el campo de lo posible para las acciones e interacciones promocionales y preventivas (genoestructura)*

3. *Capacidad instalada para producir actividades preventivas y promocionales (fenoestructura)*
4. *Flujo de producción de actividades promocionales y preventivas concretas (fenoproducción)*

Los resultados se expresan en un índice cuyos valores oscilan entre 1 y 5 y el establecimiento de un promedio, que se equilibra de acuerdo a una distribución de peso, que se realiza en función de criterios de orden teórico. Los indicadores Inserción Contextual y Genoestructura, 20% cada uno y los de Fenoestructura y Fenoproducción, 30% cada uno. Estableciéndose finalmente el Nivel de Capacidad Promocional y Preventiva: en una escala de 1 a 5 (muy baja, baja, mediana, alta y muy alta capacidad).

2. Otro indicador importante se refiere al personal de salud , es fundamental estructurar programas que desarrollen su capacidad de respuesta al consumidor. Consideramos un perfil básico (evaluable con el Inventario de Barrett- Lennard):

1. *Comprensión empática*: Concebida como el grado en el cual una persona es consciente de lo que en este momento le ocurre a otra persona internamente.
2. *Nivel de aprecio*: Definido como el componente afectivo de la respuesta de una persona hacia otra. Tenemos que afianzar los sentimientos “positivos” (respeto, simpatía, aprecio, etc) frente a los negativos (desagrado, impaciencia, desprecio, etc)
3. *Autenticidad*. Lo que muestra una persona en una relación determinada con otra persona; definiéndose como el grado en el cual la primera se halla funcionalmente integrada en el contexto de su relación con la segunda.
4. *Incondicionalidad del aprecio*. Concepto que se relaciona específicamente con el grado de variabilidad que exista en la respuesta afectiva de una persona con respecto a otra. En su polo positivo implica, que todas las experiencias del consumidor nos afectan como igualmente dignas de consideración positiva. En el polo negativo supone imponer nuestra escala de valores, y considerar algunas de sus vivencias dignas de aprecio y otras no.

El perfil lo definimos como indicador de competencias para promover resiliencia., en distintos contextos de salud, educativos, sociales y otros.

La atención comunitaria tiene mejores efectos que el tratamiento institucional en el pronóstico y calidad de vida de las personas con trastornos o enfermedad incrementando:

- 1) *Autoestima, autoeficacia, creatividad, humor y autoafirmación.*
- 2) *Actitudes que le permitan identificar necesidades de los demás,*
- 3) *Conductas prosociales,*

- 4) *Capacidad de expresar y negociar sus opiniones con relación a temas que les conciernen*
- 5) *Actitudes positivas en relación a características personales y de su propia cultura.*
- 6) *Estándares de calidad de vida en términos de bienestar subjetivo y un ambiente saludable.*
- 7) *Opciones para crear o ampliar sus redes de soporte social.*
- 8) *Disposición para identificar sus recursos propios, tanto personales como comunitarios, y utilizarlos para su desarrollo personal y social.*
- 9) *Estilos de vida saludable*
- 10) *Conductas resilientes (de individuos , familias y comunidad)*

Resiliencia: Optimización de las potencialidades

Dr Héctor Lamas Rojas
Sociedad Peruana de Resiliencia

Resumen

El niño dispone de un “equipaje básico”, adquirido, a veces, pagando una cuota de sufrimiento físico y emocional comparativamente más grande, en todo caso, que otros niños en circunstancias más favorables. Pero, en todo niño, existe un fondo de saberes y disposiciones básicas construidas en su experiencia cotidiana, sobre todo una capacidad de aprendizaje – de cambio y adaptación inteligente – que la adversidad (exceptuando obviamente situaciones límite) no logra destruir: resiliencia.

Por otro lado, la posibilidad de optimización es particularmente clara en lo que se refiere a la primera infancia y no es preciso que se insista en datos concretos: incluso niños

criados en las condiciones más difíciles pueden remontar las adversidades iniciales si se producen cambios en sus ambientes conflictivos y estresantes.

Palabras clave: resiliencia, desarrollo humano, situación de riesgo, factores protectores.

Ciertamente que lo biológico y lo psicológico son estructuras de cualquier ser humano, pero lo que hace que tal ser sea humano, es su capacidad de transformar su actividad- en el proceso de desarrollo de la personalidad- en actos humanos, es decir, psicológicamente conscientes y socialmente responsables. Y este es un proceso que presupone lo biofisiológico y lo sociocultural, pero ni separados ni determinístamente asumidos.

Si embargo, lo que hasta ahora se ha venido sosteniendo- en base a la comprobación de determinadas secuelas en determinados grupos de niños- es que las condiciones ambientales de la gran mayoría de niños peruanos, por ser de riesgo, afectan de manera irreversible sus posibilidades de desarrollo sano y de una inteligencia cabal, sobre todo en los primeros años de vida, sugiriendo relaciones

unidireccionales de causa – efecto y la imagen de un entorno material capaz de ejercer influencia sobre los niños como una virtual e imbatible determinación.

Lo que no ha formado parte de nuestras investigaciones es que los niños, como cualquier organismo vivo, siempre han estado biológicamente capacitados para afectar las condiciones de su entorno vital y orientar el curso de su propio desarrollo, sorteando obstáculos y limitaciones del ambiente (Maturana, 1993). Una función como ésta, sin embargo, más que un simple postulado teórico, es el resultado de incontables observaciones y comprobaciones empíricas. En el caso de los estudios sobre desarrollo humano, al lado de los numerosos estudios sobre el impacto de los factores de riesgo en el desarrollo temprano, se ha venido articulando a nivel internacional una corriente importante de estudio de la capacidad de los niños para enfrentar diversas situaciones adversas demostrando resistencia, flexibilidad y capacidad de adaptación (resiliency), así como de los factores que suelen contribuir a fortalecer y dinamizar esta capacidad (Werner, 1994).

Diversas investigaciones sobre desarrollo infantil en contextos urbanos y rurales andinos han demostrado empíricamente cómo, por ejemplo, “la falta de dinero para el diario, la casa siempre prestada o en construcción, la lucha permanente por el acceso a un servicio básico, el hacinamiento, una dinámica familiar tensa y conflictiva que disminuye la capacidad de los padres para estimular adecuadamente (a sus hijos), ninguna de estas características resultó determinante para el desarrollo (de los niños)”(Ochoa y Franco, 1995)

A partir del paradigma de las conductas infantiles se plantea una aproximación a los rasgos que nos distinguen como especie:

1. El niño, con su espontaneidad y su capacidad de asombro, vive abierto a la experiencia de la cual aprende; es curioso por naturaleza, ya que esta curiosidad es la que le permite descubrir el mundo. Aún en medio de la inseguridad que puedan provocarle las primeras experiencias de separación de la madre los niños se dejan llevar por el impulso de explorar con libertad el mundo que les tocó vivir. Tocan, muerden, frotan, cuando pueden se desplazan, corren, buscan, suben, bajan, tiran, arrastran, empujan, jalan. Están constantemente investigando, descubriendo y redescubriendo el mundo de su entorno.
2. Aspiran al crecimiento. Los seres humanos, aspiramos, en la infancia, como en ninguna otra época de la vida, a crecer en tamaño, fuerza, habilidad, conocimiento, emoción y orientamos nuestro comportamiento a la búsqueda de situaciones que desafíen y pongan a prueba nuestras habilidades o nos permitan la adquisición de otras nuevas. Aspiramos completamente a ser más.
3. Los niños tienden a actuar de manera autónoma. Aún desde muy tierna edad expresan sus preferencias y emociones con espontaneidad; exploran todo aquello que provoca su curiosidad, desafían toda clase de riesgos y prohibiciones.

4. Buscan hacer divertido su actuar. Muestran permanente disposición a jugar, convertir sus actos en experiencias íntimamente agradables a disfrutar desaprehensivamente el instante.
5. Se muestran afectuosos. Los niños exhiben con naturalidad su permanente expectativa de ser aceptados y acogidos por las demás personas, especialmente, por quienes les son significativas.
 1. Son muy sensibles al contacto corporal. Los niños abrazan, se aferran, acarician, palmean, empujan, se juntan o se jalan, se entrelazan, se apilan unos sobre otros, disfrutando de su cuerpo y todas las sensaciones que provoca el encuentro de otros cuerpos, como no hará después por el peso de la culpa y de los miedos que infunde la cultura.
 2. Son comunicativos. Los niños, a cualquier edad, pero especialmente a ésta. Se revelan como seres especialmente comunicativos. El aislamiento y el silencio aparecen apenas como momentos de su itinerario y les resultan significativos cuando ellos lo elige, pero no cuando se les impone.
 3. Actúan en coherencia con sus emociones. Lo que suele ser visto como “dificultad para esconder sus emociones” no es otra cosa que una gran capacidad para sentir intensamente sus afectos y actuar en coherencia con ellos.
 4. Construyen con satisfacción su propia identidad. Los niños exploran siempre con interés sus características físicas, sexuales, sociales y emocionales, fantaseando o ensayando diversas posibilidades de ser.

Lo importante es destacar la calidad de las interacciones que protagoniza el niño en su contexto vital, así como los logros que demuestran ser capaces de alcanzar en tales contextos. En la experiencia relacional se destaca una dimensión que le está ayudando a crecer, enriqueciendo su dotación de habilidades básicas y cualificando su saber cultural, aún al interior de circunstancias ambientales desfavorables. Quedan abiertas así unas posibilidades de cambio muy superiores a las que se sustentaban en las nociones de período crítico o el carácter irreversible de las experiencias tempranas. Podría pensarse que las posibilidades de optimización posteriores, se reducen, dado que la estabilidad aumenta: ese no es el caso, sin embargo. La optimización es una posibilidad permanente, abierta desde el nacimiento hasta la vejez, a las influencias enriquecedoras de la intervención ambiental, que para el caso de la resiliencia significa el lograr competencia contra las dificultades.

Autores como Garnezy, Masten y Tellegan (1984), sostienen que los factores protectores operan a través de tres mecanismos que son: el desafío, lo compensatorio y la inmunización. Estos no son excluyentes entre sí y pueden actuar conjuntamente o bien manifestarse en distintas etapas del desarrollo. En el modelo del desafío, el estrés es visualizado como un estímulo para actuar con mayor competencia. En el modelo compensatorio, los factores de estrés y los atributos individuales actúan combinadamente en la predicción de una consecuencia y el estrés potencial puede ser

contrapesado por cualidades personales o por alguna fuente de apoyo. Finalmente, en el modelo de la inmunidad existe una relación condicional entre los estresores y los factores protectores, en la que estos últimos, modulan el impacto del estresor, aun cuando este no esté ya presente.

Al igual que en el modelo de Garmezy et al (1984), en la concepción de Rutter (1991) el foco está puesto en la interacción que se produce entre las variables o factores del individuo y de su ambiente que posibilita un cambio en la trayectoria de riesgo hacia una adaptación positiva. Esta interacción puede ser clasificada como un conjunto de mecanismos de acuerdo a los efectos que éstos tienen, tanto sobre el individuo como sobre la situación.

Esta clasificación incluye :

1. Los que reducen el impacto del riesgo a través de alterar el significado que éste tiene para el niño o de modificar su participación en la situación de riesgo.
2. Los que reducen la probabilidad de reacciones negativas en cadena, resultantes de la exposición al riesgo y que sirven para perpetuar los efectos del mismo. Por ejemplo, en un niño afectado por la muerte de sus padres que posteriormente es bien acogido por padres sustitutos, es probable que las secuelas negativas de esta experiencia sean menores que las de aquel que es abandonado en una institución.
- 3- Los que promueven la autoestima y la autoeficacia. De éstos los más significativos parecen ser la presencia de relaciones personales armónicas y seguras y el éxito en la realización de tareas relevantes para el individuo.
- 4.. Los que crean oportunidades. Por ejemplo, es probable que una madre adolescente que continúe estudiando o reciba una capacitación laboral, tenga mayores posibilidades de experiencias favorables.

Rutter(1991) concluye que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desventajosas. Es necesario prestar atención especial a los mecanismos fundamentales de los procesos de desarrollo que incrementan la capacidad de las personas para enfrentar eficazmente el estrés y adversidades futuras, lo que les permite superar las secuelas de riesgos psicosociales pasados. 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. Entonces nuestra primera tarea es reconocer aquellas cualidades y fortalezas que han permitido a las personas enfrentar positivamente experiencias estresantes. Estimular un comportamiento resiliente implica potenciar estos atributos involucrando a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo, la implementación y la evaluación de los programas de intervención

Referencias bibliográficas

- Altamirano, T y otros(1996): Necesidades y demandas para un cambio en educación. Lima: Foro educativo.
- Arón, A y Milicic, N (1993): Vivir con otros. Programa de habilidades sociales. Santiago: Editorial Universitaria.
- Garmezy et al(1984): The study of stresses and competences in children: a building block for development. *Psychopatology Child Development*, 55,97-111
- González,A (1995): El niño y su mundo. México: Trillas
- Guerrero, L (1996): Problemas y posibilidades de la educación inicial en el Perú. Lima : Foro educativo.
- Haeussler,I (1993): Desarrollo psicosocial. Mensajes básicos para la familia. Santiago: UNICEF
- Haeussler, I y Milicic, N (1995): Confiar en uno mismo. Programa de autoestima. Santiago: Dolmen Educación. Libro del profesor y Libro de actividades.
- Lamas, H y Lara, M (1998): “Sobre el concepto de resiliencia” *Revista Educación* 93, 12-13
- Maturana, H(1993): Amor y juego, fundamentos olvidados de lo humano. Ed. Terapia cognitiva. Santiago de Chile.
- Ochoa,S (1995): Wawas y wawitas, el desarrollo infantil en Cusco. Pukllasunchis.Cusco
- Ramirez de Sánchez- Moreno, E y otros (1997): Hacia una propuesta educativa de Educación Primaria para el Perú. Lima: Foro Educativo.
- Rutter(1991): Resilience some conceptuls considerations: WDC
- Werner(1994): Protective factors and individual resilience. En *Handbbok of early childhood intervention* 97. 116

LAS HUELLAS DEL TERROR

Dr Héctor Lamas Rojas
Presidente de la Sociedad Peruana de Resiliencia

Estrés post traumático

No es posible ponerle una fecha exacta al descubrimiento de los “traumas de la guerra” o del “estrés post traumático” como problema humanitario internacional, sin embargo se trata de algo reciente. Las experiencias de guerra y atrocidades son tan extremas que no causan solamente un gran sufrimiento sino que causan un proceso de “Traumatización”.

Existe una especie de abuso de lenguaje donde “angustia” tiende a ser utilizado para hablar de “angustia psicológica”, lo que a su vez no se distingue a menudo de “trastorno psicológico”. Existe una enorme diferencia entre las respuestas emocionales normalmente entendibles e incluso ordinarias en la guerra y la esfera de los trastornos mentales definidos desde la salud mental.

La palabra “Traumatización” se utiliza ampliamente para hablar de condiciones psicológicas provocadas por la guerra, pero no existe una definición consistente del término incluso entre los que proponen activamente esta noción.

Esta forma de ver las cosas procede de la suposición de que todos los acontecimientos adversos dejan heridas psicológicas en las poblaciones. No existe base empírica para esta generalización corta de miras que es capaz de distorsionar el debate sobre los costes humanos de la guerra. Es absolutamente crucial volver a afirmar que la angustia o el sufrimiento de por sí no son trastornos psicológicos.

Es una análisis simplista considerar a las víctimas como meros receptores de efectos psicológicos negativos que pueden estar “presentes” o “ausentes”, es un error asumir que porque el fenómeno se puede identificar regularmente en distintos grupos sociales, esto significa la misma cosa en cada grupo. Esto es lo que Kleinman (1987) llama una falacia de categoría.

Por supuesto, habrá una minoría que desarrollará problemas psicológicos claros o incluso una verdadera enfermedad mental, como resultado de las presiones de la guerra y de sus trastornos asociados. En algunos de estos casos habrá un historial previo de problemas psicológicos y de contactos con servicios de salud mental. Pero Richman (1993) señala que el bienestar emocional de los niños sigue razonablemente intacto si sus padres u otros familiares, están con ellos afrontando los hechos. Si esto se pierde, el bienestar de los niños se puede deteriorar rápidamente y la tasa de mortalidad infantil aumenta.

Repensar una psicología desde los recursos positivos.

Las necesidades de servir a la población que sufre trastornos mentales y de definir, en consonancia con ello, cuales son las principales formas de sufrimiento del ser humano no deben impedirnos la construcción de una psicología del ser humano que busque una actividad de prevención primaria a través de la detección de qué factores individuales y educativos hacen al ser humano más resistente ante la adversidad y, en cierto modo, con mayor capacidad para un disfrute de la vida. Dentro de esta línea de pensamiento constituye un elemento importante cuestionar el concepto de trauma como elemento clave de la reflexión sobre las consecuencias de las adversidades sobre los hombres y las comunidades y la obsesión de la psicología académica occidental por centrar en torno al concepto de trastorno de estrés posttraumático el amplísimo campo de las consecuencias de hechos negativos de violencia y sus modos de afrontamiento.

La psicología contemporánea debería ser capaz de contribuir a la creación de teoría y modelos sobre la fortaleza y la resistencia humanas que contrapesen los muchos modelos existentes sobre las debilidades y modos de presentar patología. Ante un hecho traumático la mayoría de la población es capaz de desarrollar una respuesta adecuada. Para la mayoría de hechos traumáticos la población de supervivientes / resistentes es mayor que la de víctimas. El énfasis es aquí, por tanto, en los factores que pueden aumentar la resistencia más que en proponer nuevos modos de afrontar el daño traumático.

Tras el primer momento de impacto del hecho traumático o ante la noticia de una crisis vital grave hay diversos modos de reaccionar. La psicología ha tendido a investigar estos aspectos bajo la denominada teoría del estrés. Como es bien sabido, al modo de enfrentar las situaciones críticas es a lo que Lazarus y Folkman (1986) denominaron Estrategias de Afrontamiento (coping strategies) a las que definían como una serie de procesos cognitivos y conductuales dependientes del medio, es decir, cambiantes según las circunstancias, que intentarían responder a las situaciones externas del medio consideradas como desbordantes.

Kobasa y Madi desarrollaron el concepto de Personalidad Resistente (Hardiness) estudiando aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Estudian aquellas personas que “no se enferman” en situación de estrés y para las que las situaciones estresantes pueden suponer oportunidades de enriquecimiento. Las bases conceptuales de este enfoque estarían en la psicología existencial de Víctor Frankl y las investigaciones alrededor de la teoría del Locus de control de Mischel (1968). A pesar del énfasis en los aspectos positivos, el enfoque de Kobasa se diferencia de la psicología existencial es que ésta es anti-rasgo y define al ser humano como portador de una serie de cualidades cambiantes con el tiempo en función del trabajo de construcción personal.

La Hardiness o Resistencia al estrés vendría definida por tres conceptos existenciales:

- a) Commitment – Compromiso. Creer en la verdad, importancia y valor de lo que uno mismo es y de aquello que hace.

- b) Control –. Tendencia a pensar y a actuar con la convicción de la influencia personal en el curso de los acontecimientos.
- c) Challenge – Reto. Creer que el cambio –frente a la estabilidad – es la característica habitual de la vida.

Un concepto relacionado con el de hardiness es el de “sentido de la coherencia” de Antonovsky. Todo esto enlaza, en el caso de los síntomas post-traumáticos, con los trabajos que indican que la convicción política e ideológica es el principal factor positivo de resistencia en los presos y personas que sufren tortura , y que un Locus de Control interno tiene un alto valor protector frente al estrés postraumático en los accidentes de tráfico .

Hay, además, elementos relacionados con la respuesta de quienes rodean a la persona. Así, por ejemplo Pünamaki muestra como en niños palestinos el principal predictor de las respuestas de alteración emocional o no es el estado emocional de la madre. Aquellas que mantienen un alto nivel de compromiso político con un locus de control interno transmiten mayor estabilidad y capacidad de resistencia a sus hijos .

¿Cómo actúa la personalidad resistente?

- a) Percepción del estímulo estresante como menos amenazante. Se ve como positivo o controlable.
- b) Si se percibe como amenazante se ponen en marcha estrategias de afrontamiento más adaptativas especialmente el denominado coping transformacional (verlo como una oportunidad de crecimiento) en lugar del coping regresivo (huir o evitar el estímulo potencialmente estresante).
- c) Numerosos estudios apuntan a una menor reactividad fisiológica al estrés en los individuos más resistentes.

¿Puede aprenderse a ser resistente?

Se han encontrado como elementos favorecedores del desarrollo de una personalidad resistente:

- a) Padres que solventen las necesidades de los niños con aprobación, interés y esfuerzo para que sus hijos adopten una actitud de compromiso con la realidad. Los padres han de apoyar al hijo sin imponerle ideas preconcebidas sino respetando su individualidad.
- b) Encomendar al niño tareas que no sean excesivamente difíciles (evitar experiencias de fracaso) ni fáciles (que no creen sensación de reto).
- c) Desarrollar una actitud de aprender de los fracasos.

Kobasa ha desarrollado un programa de entrenamiento en personalidad resistente que consiste sobretodo en aprender a través de un programa estructurado tres técnicas:

- a) Reconstrucción situacional. b) Focalización. c) Autocompensación.

Si pese a ello la situación sigue abrumando, proponen que hay que pensar que aquello a lo que uno se enfrenta es un hecho incambiable y aceptarlo, sin que ello perturbe nuestra sensación global de control, compromiso y reto.

¿Puede aprenderse a ser positivo?

Están empezando a surgir algunos modelos de trabajo clínico basados en el concepto de bienestar (Well-Being). Fava, uno de los primeros en proponer un modelo de trabajo, se base en las seis dimensiones del bienestar psicológico de Riff - , que, como vemos, se solapan enormemente con las dimensiones de la persona con mayor capacidad de enfrentar situaciones de crisis y con los de la persona resistente o resiliente:

- (1) Controlar el ambiente
- (2) Crecimiento personal.
- (3) Tener un propósito en la vida.
- (4) Autonomía.
- (5) Auto-aceptación.
- (6) Relación positiva con los demás.

Vulnerabilidad psicosocial y resiliencia

Dr Héctor Lamas Rojas

halamasrojas@yahoo.com

Psic. Alcira Murrugarra Abanto

chilamurrab@hotmail.com

Sociedad Peruana de Resiliencia

Resumen

Se presenta y discute el concepto de vulnerabilidad psicosocial, definido, en una primera aproximación como: Condición que modula la probabilidad de sufrir enfermedades, accidentes o lesiones autoinfligidas. Creer en la salud como desarrollo del potencial humano, en la perspectiva de la resiliencia, es dar por sentado que en el hombre existe una esencia de valores humanos y la necesidad de desarrollar esos valores. A partir de lo analizado anteriormente el mismo sería, en cierto sentido, el reverso de la "vulnerabilidad psicosocial".

Palabras clave: vulnerabilidad psicosocial, salud, resiliencia.

El concepto de **vulnerabilidad psicosocial**, puede ser definido, en una primera aproximación como: **Condición que modula la probabilidad de sufrir enfermedades, accidentes o lesiones autoinfligidas** en virtud de:

1. **Condiciones macrosociales especiales** tales como: coyunturas socioeconómicas y demográficas o guerras que afecten a masas de población, que puede ser la totalidad de una región o una parte de la misma que comparte condiciones y modo de vida comunes.

2. **Condiciones grupales específicas** tales como la pertenencia a grupos marginales, etc.

3. **Condiciones individuales y del sistema de relaciones del sujeto.**

La vulnerabilidad psicosocial del individuo ha sido estudiada intensamente en los últimos años desde diversos ángulos. Se pueden referir como aceptados generalmente los siguientes:

1. **La presencia y calidad de grupos de apoyo del individuo.** La persona de pocas amistades y carente de familiares que lo apoyen aunque sea emocionalmente sufre de una mayor morbilidad.

2. **Personalidad del tipo A y del tipo B.** Las personas con grandes afanes de logro, hostilidad latente, sentimiento de carencia de tiempo para lograr sus fines y demás componentes de la personalidad tipo A, tienen más riesgo de enfermar de cardiopatías.
3. **Sucesos o "eventos" vitales.** Las personas que han sufrido determinados sucesos en la vida tales como la pérdida de familiares queridos y otros, tienden a padecer de mayor número de enfermedades y problemas de salud, según las investigaciones de Holmes y Rahe.
4. **Estilos de enfrentamiento.** La persona puede enfrentar sus problemas con mayor o menor éxito en función del estilo que habitualmente adopte y esto, a su vez; está relacionado con la morbilidad.
5. **Niveles de autocontrol.** La personalidad puede enfrentar los problemas y controlar su propia conducta recurriendo a estereotipos codificados en la cultura a que pertenece o recurrir a recursos creativos más adaptables a medios complejos y cambiantes. Parece existir cierta relación entre la rigidez de las soluciones y ciertos tipos de enfermedades.
6. **Autoaceptación de las propias potencialidades.** La persona puede autoengañarse sistemáticamente en lo que respecta a su real nivel de realización y establecer un nivel de aspiración inadecuado al mismo y, en correspondencia, una conducta inadecuada. Existe cierta evidencia de que esto guarda relación con la hipertensión esencial.
7. **Eficacia en la adaptación a las exigencias de la vida moderna.** Determinado tipo de conductas se hacen imprescindibles para lograr el éxito en la sociedad contemporánea, sin las cuales se puede producir un desajuste importante de la persona.
8. **Satisfacción con su vida actual.** Un determinado nivel de satisfacción con la vida que se lleva parece ser uno de los mejores predictores de algunas enfermedades circulatorias.
9. **Alexitimia.** Aunque este concepto fue elaborado en la década de los setenta, en los últimos tiempos se ha ido acumulando una gran evidencia de que la capacidad de expresar verbalmente los estados de ánimo propios guarda una fuerte relación con determinados problemas de salud. No sería muy arriesgado afirmar que la alexitimia puede influir fuertemente en una futura reconceptualización de toda la medicina psicosomática.
10. **Implicación-responsabilidad con las principales esferas de la vida (familia, trabajo, amistades y amores e ideas religiosas y filosóficas).** Existe evidencia que la falta de implicación y de sentimiento de responsabilidad en tales esferas (que se ha denominado "sentido de la vida"), diferencia significativamente a los suicidas de las personas que no han atentado nunca contra su vida. Esto permite la posibilidad de detectar los casos de alto riesgo para lograr una verdadera prevención. También se

está trabajando en intervenciones específicas, basadas en la psicoterapia conductual, para las personas de alto riesgo de suicidio.

11. **Control del destino o control del futuro.** El grado en que la persona confie en el éxito de su actividad futura en función del control que tiene sobre la misma, presenta una fuerte relación con la morbilidad.

Resiliencia: un término que parece no agotarse...

Como bien señala Fuks (1999), la predominante preocupación por los problemas empuja a la detección de las carencias, imposibilidades, discapacidades, perturbaciones (Cooperider & Scriver, 1987) y todo aquello que hoy se ha dado en llamar “**el lenguaje de déficit**” (Gergen, 1986). “La manera de describir / explicar el mundo relacional y social se ha apoyado en la detección de problemas. Ha sido “natural” y obvio que, si queremos desnaturalizar a la vida cotidiana, teníamos que detectar y denunciar los problemas y carencias, las imposibilidades y déficits. Esta “narturalidad” nos veló el modo en que nuestra atención a los problemas limitaba la emergencia de recursos” (Fuks, 1999). Esto nos conduce al concepto de resiliencia.

Desde hace algunos años ha comenzado a manejarse el concepto de *resiliencia* como aquella cualidad de las personas para resistir y rehacerse ante situaciones traumáticas o de pérdida. La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux et al., 2001).

La posibilidad de que la ausencia de sufrimiento tras una pérdida sea indicativo de resiliencia no ha sido considerada por la psicología tradicional (Bonanno, Wortman et al., 2002), aunque está claramente demostrado que un considerable número de individuos muestra poco o nada de sufrimiento tras una pérdida personal (Bonanno y Kaltman, 2001). Del mismo modo, los teóricos del trauma han tendido a sorprenderse cuando individuos expuestos a un suceso traumático no mostraban signos de estrés postraumático, considerando a estas personas como excepcionales (Bonanno, 2004). Sin embargo, los estudios han demostrado que la resiliencia no es un fenómeno inusual ni extraordinario, muy al contrario es un fenómeno común que surge a partir de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano .

Las capacidades resilientes se desarrollan cuando los niños y niñas conocen contextos relacionales que le ofrecen en cantidad suficientes las siguientes experiencias:

- ❖ **Experiencias de buenos tratos, caracterizados por un apego sano y seguro, además de los aportes nutritivos, afectivos y culturales en cantidad suficientes para sentirse una persona digna de ser amada.**

- ❖ **Haber participado en procesos de conversación que les han permitido tomar conciencia y conocer su realidad familiar y social por muy dura que ésta sea. Esto con el apoyo social y afectivo suficiente como para tener la energía de buscar modos alternativos de vida.**
- ❖ **Vivir experiencias de apoyo social, es decir, ser considerado en ocasiones como una persona central en una red social, para recibir afectos y de apoyo.**
- ❖ **Haber participado en procesos sociales para luchar contra las injusticias, una mejor distribución de los bienes y de la riqueza ofreciendo así ideas para paliar situaciones de pobreza y sufrimiento.**
- ❖ **Haber aprovechado de procesos educativos que potencien el respeto de los derechos de todas las personas especialmente de los niños y niñas, así como el respeto por la naturaleza.**
- ❖ **Haber participado en movimientos sociales con otros niños y niñas en actividades que les permitieron acceder a un compromiso social, religioso o político para lograr sociedades mas justas, solidarias y sin violencia.**

La investigación sobre resiliencia está dirigida a estudiar esa relativa inmunidad contra los acontecimientos de presión que aparecen en la vida diaria. No se refiere a disposiciones genéticas sino, y en particular a factores protectores que surgen en la compleja interacción de elementos tales como naturaleza-educación y persona-situación . La resiliencia no está considerada como una capacidad fija, sino que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es la resultante de un balance sensible entre el riesgo y los factores protectores. Estos factores protectores pueden no solamente ser inherentes al individuo (recursos personales), sino que pueden brotar y desarrollarse del medio que lo rodea (factores sociales).

Por otro lado, se plantea que hay tres aspectos relacionados con resiliencia: superación de dificultades, sostenimiento de competencias bajo presión, y, recuperación de traumas. En los tres aspectos, resiliencia se caracteriza por funcionamiento exitoso en el contexto de alto riesgo.

Si bien resiliencia es una respuesta adaptativa individual, conceptualmente es el producto transaccional de atributos individuales y contingencias socio ambientales. Los planteamientos de resiliencia no sólo permiten interpretar los hallazgos en términos de características individuales, porque destacan que la presencia y potencia de atributos individuales deben ser entendidos en contexto. Las características individuales interactúan con, y frecuentemente, dependen de recursos familiares y extra-familiares. Resiliencia es contexto- dependiente.

El factor “Redes Sociales”, identificado como fundamental en el éxito por su función de apoyo, tanto familiar como comunitario, concuerda con Werner(1982,1989) y Garmezy, (.1993) en estudios realizados con niños, (citados por Kotliarenco,1996) , en lo referente a contar con familias preocupadas por el bienestar de sus miembros

y, en caso de circunstancias familiares adversas, la presencia de otros significativos. Además, destacan el contar con fuentes de apoyo externo todo lo cual favorecen la manifestación del comportamiento resiliente.

Tal como es planteado por Wolin y Wolin(1993, citado por Kotliarenco y otros, 1996), también se encuentra el deseo de ayudar a otros, relacionada a la denominada capacidad de relacionarse y moralidad la que se refiere a brindarse a otros y a la capacidad de comprometerse con valores personales superiores respectivamente

En el campo del desarrollo psicosocial del ser humano tiene similar sentido: esa capacidad del ser humano para recuperarse de la adversidad. Esta definición habla de la combinación de factores que permiten a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida. Según lo manifiesta Rutter “todos los estudios de factores de riesgo han revelado una considerable variabilidad en la manera en que las personas responden a la adversidad psicosocial. Aún con experiencias horribles, suele encontrarse que una proporción considerable de individuos no sufre secuelas graves. Durante los últimos 20 años se ha prestado más atención a este fenómeno que entraña la esperanza de una prevención satisfactoria. La hipótesis implícita ha sido que, si tan sólo supiéramos qué es lo que permite a las personas “liberarse” del daño de graves experiencias adversas, tendríamos a nuestra disposición el medio de incrementar la resistencia al estrés y la adversidad.” La resiliencia -afirma Rutter- no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello. La herida o el daño es un hecho real, pero a pesar de las heridas infringidas, para muchos el trauma también ha sido instructivo y correctivo. El ambiente continuamente presenta demandas estresores, retos y oportunidades. Estos podrían a la vez convertirse en obstáculos (dada una complejidad de otros factores, -genéticos, neurobiológicos, familiares y comunales-) para el desarrollo de la fuerza, de la resiliencia o producir una disminución en la capacidad para enfrentarse a la adversidad.

La investigación en el desarrollo de la resiliencia ha introducido ideas que desafían tres conceptos dominantes sobre el desarrollo: 1) Hay etapas fijas, inevitables, críticas y universales del desarrollo, 2) El trauma de la niñez inevitablemente llevan a una psicopatología adulta ; y 3) Hay condiciones sociales, relaciones interpersonales y arreglos institucionales que son tan tóxicos que inevitablemente llevan a carencias o problemas en el funcionamiento diario de los niños y adultos, familias y comunidades.

En las dos últimas décadas numerosos estudios se han gestado en Europa y Estados Unidos, a partir de la discusión del tema de la Resiliencia. En hispanoamérica no es sino hasta la década del noventa cuando surgen las primeras publicaciones en español. Dichas investigaciones incluyen en sus definiciones la conjugación de factores personales y ambientales que han sido observados de acuerdo con el Objeto

de Estudio. Es oportuno entonces hacer un pequeño recorrido por las diversas formas en que se presenta el Concepto de Resiliencia.

Desde el punto de vista de la acción:

- La resiliencia es ante todo un concepto de acción que se le puede profundizar por los aportes de las ciencias, de las experiencias concretas de base e incluso de las artes. La resiliencia es una interacción creativa entre los recursos personales y los recursos sociales.
- La resiliencia es un fenómeno multifacético que abarca factores ambientales y personales.
- Es la aptitud para resistir a la destrucción, es decir, preservar la integridad en circunstancias difíciles; la actitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades.
- La resiliencia es la habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos sus recursos, tanto personales como ambientales.
- Resiliencia significa las habilidades, destrezas, conocimiento, insight (introspección) que se acumula con el tiempo a como las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos. Es un continuo y desarrollador fondo de energía y destreza que puede ser utilizado en las luchas actuales. Resiliencia es el proceso, la capacidad de o el resultado de una adaptación exitosa a pesar de circunstancias retardadoras y amenazantes. La resiliencia no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello.
- La resiliencia no es una característica o dimensión estática. Es la articulación continua de capacidades y conocimiento derivados a través de la interacción de riesgos y protecciones en el mundo.
- En la práctica y ubicada dentro de la llamada "Perspectiva de las Fuerzas", es una forma diferente de ver a los individuos, familias y comunidades. Todos deben ser vistos a la luz de sus capacidades, talentos, competencias, posibilidades, visiones, valores y deseos que aunque hayan sido frustrados y distorsionados, operan en las circunstancias adversas, opresiones y traumas. El enfoque de las fuerzas requiere una contabilidad de lo que las personas saben y de lo que pueden hacer. Requiere la composición de un catálogo de recursos existentes, dentro y alrededor del individuo, la familia y la comunidad.

- Se trata más bien de ver al ser humano "en resiliencia", como la persona que entra en una dinámica en la que recursos personales y sociales se manifiestan interactuando de tal manera que constituyen una amalgama de posibilidades que producen respuestas asertivas y satisfactorias que permiten no solo la solución de conflictos, sino también el desarrollo y potenciación de otras posibilidades en las que se incluye como aspecto fundamental, la comunicación interpersonal, la interacción e intercambio de recursos (capacidades, habilidades, valores, convicciones, significados) que constituyen a su vez, el bagaje de conocimientos prácticos con que las personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad

Meta-objetivos de la intervención psicosocial

De esta somera descripción de estrategias generales de intervención se hace notorio el hecho de que el centro de la atención en gran medida está dirigido a los problemas relacionados con la autorregulación de la personalidad. Esto está en línea con lo que plantean los teóricos de la intervención, trátase de la dirigida a resolver problemas de una empresa, un colectivo humano cualquiera y, por lo visto, una persona con riesgo.

La intervención psicosocial, además de ser deseada por las personas y colectivos a que va dirigida y tener como único fin el bienestar de los mismos; debe estar orientada por principios generales que constituyen metaobjetivos de la misma y que, siguiendo Argyris, pueden enunciarse de la siguiente manera:

1. Como resultado de la intervención, el sistema debe comenzar a generar fluidamente información válida para su funcionamiento.
2. Comienza a decidir sus propias estrategias con un alto grado de independencia.
3. Aumenta sensiblemente su involucración afectiva, su participación en la tarea de solucionar sus propios problemas.

La importancia del modo de vida en la determinación de la salud se esta convirtiendo en una verdad generalmente aceptada y casi en un lugar común en la medicina actual. Dejando a un lado las discusiones terminológicas, resulta evidente que los conocimientos actuales conducen a conclusiones que se apartan de las concepciones en boga sobre lo que debe ser el modo de vida sano. A partir de lo analizado anteriormente el mismo sería, en cierto sentido, el reverso de la "vulnerabilidad psicosocial".

Por lo visto ya no se puede basar el modo de vida sano solamente en la práctica de ejercicios físicos y en determinados hábitos de consumo (fumar-no fumar, consumir o no determinadas grasas etc, etc.), sino que hay que adentrarse en otras esferas más complejas del ámbito psicosocial; no sólo para lograr una "paz de espíritu" o "salud mental", sino para lograr en primer lugar la salud somática, la de los órganos y sistemas del organismo.

Creer en la salud como desarrollo del potencial humano, en la perspectiva de la resiliencia, es dar por sentado que en el hombre existe una esencia de valores humanos y que en todos existe la necesidad de desarrollar esos valores. La enfermedad como distorsión de esos valores marcaría el camino a seguir en sentido contrario para alcanzar la salud

Referencias bibliográficas

Bonanno, G.A. (2004) *Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist, 59(1): 20-28

Bonanno, G.A. y Kaltman, S.(2001)*The varieties of grief experience*. Clinical Psychology Review, 21:705-734

Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., Sonnega, J. et al. (2002) *Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18 months post-loss*. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 1150-1164

Fuks, S (1999). Memorias de Psicología Comunitaria. Revista Psykhe Vol 8 Nª1,3-6

Kotliarenco, M, Cáceres,I y Fontecilla, M.(1997) Estado del Arte en Resiliencia. Santiago,Edición conjunta Organización Panamericana de la Salud/Fundación Kellogg/Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo.

Manciaux M et al. La résilience : résister et se construire. Genève : Médecine et Hygiène, 2001, 253

Vanistendael, S. (2001) *La resiliencia en lo cotidiano*. En: Manciaux, M. (comp.) La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa, 2003

INVESTIGACIÓN SOBRE RESILIENCIA

Dr Héctor Lamas Rojas
Sociedad Peruana de Resiliencia

Resumen

Se analiza la investigación tipo dominio, concepto útil para una caracterización precisa de la psicología funcionalista, y su aplicación al estudio de la resiliencia, a partir del modelo contextual – dialéctico; precisándose que, la investigación necesita de la diversidad de lenguajes epistemológicos y sus trasvases, presentándose algunos modelos para su evaluación, el enfoque personológico, el modelo situacional y el modelo resiliente de psicología aplicada

Palabras clave: investigación tipo dominio, resiliencia, tradiciones teóricas, modelo contextual dialéctico, lenguajes epistemológicos de la investigación.

A. Caparrós en La psicología y sus perfiles(1984), hace referencia a una parcela de la investigación psicológico- científica cuyas características desbordan con evidencia incuestionable los atributos de la categoría de paradigma, a la que llama investigación tipo dominio. El concepto que es de Herman (1979) y Shapare (1969 y 1979), Caparrós lo considera útil para una caracterización más precisa de la psicología llamada funcionalista.

Investigación tipo dominio

¿Qué entendemos por dominio? Con este término, según Caparrós(1984), nos estamos refiriendo a un complejo o cúmulo de ítems de información que se suponen en una relación que les confiere una cierta unidad. Un dominio es pues un “tema unificado” que agrupa fenómenos o ítems relacionados. Este sería el caso de la agresividad, la imitación, la ansiedad, el bilingüismo, la adquisición del lenguaje, la percepción social, etc y, para nosotros, de la resiliencia . Los ítems de información que constituyen un dominio son de muy diverso origen y naturaleza, lo decisivo es que sean vistos por los científicos en relación de unidad, que es la que formalmente lo constituye y lo identifica. Las razones que fundamentan esa unidad pueden ser también muy diversas y complejas y, en todo caso, dependen del estado de desarrollo de la disciplina científica a que pertenece el presunto dominio.

La constitución de un dominio, cualesquiera que sean las razones de su unidad, no es suficiente para que este sea visto como área u objeto de investigación. Es necesario que el dominio sea problematizado, que en cuanto tal presente algo problemático o insuficientemente comprendido. El problema además ha de ser bien definido y ser considerado importante o digno de ser estudiado; y, obviamente, promisoriamente abordable.

En la etapa actual, y en relación al tema resiliencia, estamos en el abordaje de la delimitación del alcance del dominio, de definición de algunos de sus fenómenos o ítems de información, de determinación de relaciones internas, de establecimiento de relaciones con otros dominios, de clarificación y ordenación, etc previas a una teoría científica.

Lo que caracteriza a la investigación tipo dominio es que parte del dominio, en este caso de la conducta resiliente, como explananda o como problema a resolver mediante explanantia, que se han de buscar a través de una teoría científica que explique el dominio, descubriendo unas relaciones y una unidad entre sus ítems o fenómenos, profundas y unificantes que las que le confirieron identidad inicial. Cuando un dominio es objeto de investigación, el punto de partida es el mismo dominio en cuanto tal, como complejo estructurado de supuestos e informaciones, que implícita o explícitamente, los investigadores aceptan como punto de referencia, en principio, firme e incuestionable, que identifique y guíe su actividad investigadora.

¿ Qué papel juegan las teorías? Las teorías vendrían a ser instrumentos que proporcionan medios conceptuales que expliquen y así estructuren más funcionalmente el dominio. Como bien precisa Caparrós(1984), cuando un psicólogo parte en su investigación de dominio – la conducta resiliente para nuestro caso - su compromiso científico no es con un paradigma y sus potencialidades explicativas, sino con la búsqueda de una teoría que como explanantia reconstruye el dominio problematizado.

Para explicar las conductas resilientes encontramos útiles conceptos que provienen de diversas teorías, por ejemplo, de la psicología individual de Adler, las teorías humanistas de Fromm, Rogers, Maslow, Sutich, Frankl; del enfoque antropológico-etnográfico; el psicobiológico de Wallon; de la escuela histórico – cultural de Vygotski, y la del Ciclo Vital. Lo que vendría a constituir lo que Laudan (1977) ha llamado “tradición de investigación”. Para Laudan, la actividad científica es esencialmente una actividad dirigida a la resolución de problemas, de tal forma. que la función metodológica debe establecer cánones de legitimidad para proponer preguntas o problemas y formas de responderlas o resolverlos. Una tradición de investigación posee dos características esenciales, una metodológica y la otra ontológica. Ambas son interdependientes y capaces de influirse una a otra. La función metodológica consiste en un grupo de reglas de lo que es permisible hacer y no hacer

en el área. El desarrollo de la tradición es radicalmente dirigido por esta función, que legitima a la vez que determina la actividad de investigación científica.

Las teorías sobre psicología evolutiva tan diversas que han surgido en el presente siglo dan la impresión inicial de confusión que se deriva de la diversidad de aproximaciones constatadas, sin embargo, bajo la misma, todas las teorías tienden a encuadrarse en tres modelos básicos fundamentales: el mecanicista, el organísmico y el contextual- dialéctico.

El modelo mecanicista utiliza el funcionamiento de la máquina como su metáfora básica. El universo está compuesto de partículas elementales que se relacionan entre sí y a las que pueden reducirse en última instancia otros fenómenos más complejos. El modelo humano es el de un organismo reactivo ante las fuerzas externas, negándose la actividad intrínseca y propositiva del organismo o reduciéndola a procesos dependientes de la estimulación ambiental.

El modelo organísmico asume como representación fundamental del universo la de un sistema vivo, activo, organizado de forma coherente, donde el todo más que ser una simple adición de partes aisladas, otorga significado y consistencia a las partes que lo constituyen. El modelo del hombre a partir de esta visión organísmica del universo es el de un organismo espontáneamente activo, propositivo, orientado por su propia dinámica interna o por la comprensión de las metas que se han propuesto y no solamente movido por causas externas. El cambio no se produce por tanto en dimensiones aisladas sino que es principalmente un proceso de nueva organización de las estructuras previas, lo que supone un cambio cualitativo, la emergencia de un nuevo sistema de relación entre las partes.

El modelo contextual- dialéctico asume el cambio y la transformación como constitutivos de la realidad y de los seres vivos. El cambio no es simplemente una modificación de un sistema estable que debe ser explicado, sino que la explicación debe centrarse prioritariamente sobre los parámetros y la trayectoria del cambio. La discontinuidad y el cambio cualitativo no se producen solamente en el desarrollo infantil y adolescente, como consideran las teorías organísmicas, sino que continua en todas las etapas de la vida, si bien los factores determinantes son distintos en cada una de ellas. Mientras que los factores biológicos tienen una influencia principal en la infancia y adolescencia, las variables situacionales y sociales ocupan un papel más importante a lo largo de la edad adulta.

El paradigma contextual - dialéctico

El paradigma contextual – dialéctico señala también la interdependencia de todas las conductas en el proceso de cambio y la multidireccionalidad de este proceso. El cambio social e histórico, cuya presencia puede encontrarse solamente de forma indirecta en los modelos mecanicista y organísmico, ocupa en el modelo que se

analiza un lugar prioritario. El desarrollo individual depende de las condiciones sociales concretas presentes en un momento histórico determinado.

A partir de estos estudios se han ido identificando diversos factores asociados al desarrollo de resiliencia, que tienen relación con aspectos individuales y ambientales.

Se proponen cinco ámbitos de intervención para desarrollar la resiliencia en los niños:

- a) Redes informales de apoyo y, como exponente clave, una relación de aceptación incondicional del niño en cuanto persona por al menos una persona significativa. Esta aceptación (que no significa aceptación de cualquier conducta del niño) es, con toda probabilidad, la base de la construcción.
- b) La capacidad para averiguar sobre el significado o sentido de lo que ocurre en la vida. La respuesta a esta necesidad de significado puede revestir varias formas. Por ejemplo la consecución de pequeños objetivos, expresiones de fe religiosa, identificación con modelos positivos, experiencias de orden y belleza, dedicación a los demás.
- c) Aprendizaje de todo tipo de aptitudes sociales y resolutivas de problemas, así como de determinadas aptitudes técnicas de utilidad, más el convencimiento de tener algún tipo de control sobre la propia vida.
- d) Respeto del niño y fomento de su autoestima a lo largo del proceso educativo. Sacar a luz las cualidades positivas que puedan pasar inadvertidas por encontrarse en cierto modo encubiertas por una conducta inaceptable.
- e) Sentido del humor. Supone algo más que pasarlo bien. La gracia suele implicar el reconocimiento de lo imperfecto, del sufrir, que acabamos por integrar en la vida de forma positiva, con una sonrisa.

Siguiendo la reflexión de Lutte sobre el ciclo vital, para Cohle y Freeman, el desarrollo humano, como la evolución histórica, puede ser contado, interpretado, pero no explicado en función de unas leyes según el procedimiento de las ciencias naturales. Estos autores descubren la antinomia ya señalada por Dilthey entre las ciencias humanas y las ciencias naturales. Freeman hace observar que la no predictibilidad del desarrollo humano depende no solamente de la multiplicidad de las variables personales, sociales e históricas, sino también de los acontecimientos casuales y de la intencionalidad de las personas, de sus proyectos, del hecho de que son productores de su historia y no productos solamente. Tampoco ha resultado difícil constatar que las relaciones desarrollo infantil y ambiente han significado una interpretación de la dinámica de relación como relaciones mecánicas, más que como interacciones. El hombre finalmente deviene tal sólo gracias a una adecuada articulación de los diversos factores hominizantes que otros miembros de su misma

especie hayan logrado concretar para sí e irradiar en los demás. La persona humana tiene en el nacimiento y lo conserva a lo largo de toda su vida, un potencial de desarrollo abierto a la influencia del medio.

Si bien la reconstrucción del dominio, nos parece posible en el marco del modelo contextual dialéctico, post positivista y expresión de esa nueva racionalidad de la ciencia que caracterizan Manicas y Secord (1983), podemos complementar la investigación con algunos otros conceptos de los modelos mecanicistas (por ejemplo, la teoría del refuerzo), o bien, orgánicos (es el caso de Piaget que, como indica Caparrós (1984), sigue siendo muy fecundo en estudios funcionalistas tipo dominio). Es decir, apelamos a diversos lenguajes, a más de un lenguaje epistemológico, para conocer mejor el fenómeno estudiado. Lo cual no implica asumir posturas eclécticas, ni tampoco colocarse en una especie de sincretismo científico.

Lenguajes epistemológicos

La investigación presenta diversas posiciones, y supone la existencia de diversos lenguajes epistemológicos (Goyette y Léssard Hébert, 1988):

1. El paradigma cartesiano o positivista. El enfoque cartesiano se caracteriza por la simplificación del objeto de la investigación. Analiza una relación causal simple entre dos variables (la independiente y la dependiente), en un proceso que aísla las variables y su relación, conforme a las normas del método experimental. Este enfoque permite, al poner el acento en la lógica de la prueba, verificar hipótesis y teorías por instrumentos esencialmente cuantitativos.
2. La praxeología o “ciencia de la práctica”, que se caracteriza por una diversidad instrumental y la necesidad de una teoría pluralista de la acción humana
3. El enfoque sistémico, que propugna una metodología de “sistemas flexibles”, y privilegia la identificación de diversas variables así como la naturaleza de la dinámica que mantienen entre ellas. El enfoque sistémico se puede operacionalizar en metodologías diversas que es posible situar, en el plano técnico de la investigación, dentro de dos tendencias: las metodologías cuantitativas y las metodologías cualitativas de recogida y de análisis de datos.
4. Los enfoques comprensivos que asignan, una función de comprensión de la acción y de sus principios más que una función de explicación por el modelo de la ley general. El enfoque sacaría sus raíces de tres fuentes importantes: la hermenéutica, el existencialismo y la fenomenología.
5. La dialéctica, que sirve, tanto, para poner en relación finalidades, objetivos y asociarlos en un mismo proceso, y como sistema de interpretación, una metodología de análisis social

Modelos de evaluación

Modelo Personológico

Siguiendo algunas de las ideas planteadas por Mayo (2003), Martín, Grau y Ramirez (2005), proponen un modelo en el que:

Un primer elemento a tomar en cuenta es la existencia de formas particulares de valoración de las situaciones estresantes (para nosotros, más propiamente, vitales) y de los recursos del individuo para enfrentar estas situaciones y las posibilidades de afrontamiento. Las alternativas son: 1) el sujeto tiene la convicción de que no podrá resolver la situación; 2) resuelve la situación; 3) modifica la valoración de la situación. Otra variable a considerar es, cuanto le afecta la situación: 1) amenaza importante 2) afectación “masiva” (conflicto con necesidades importantes, valoración de ineficacia a todas las situaciones vitales). Una consideración, es señalar que la persona resiliente tiene la convicción de que podrá resolver la situación. La Resiliencia se estructura más como un proceso de crecimiento en construcciones de largo plazo y enfocado más hacia las estrategias que hacia la operación.

Lo importante es destacar la calidad de la interacciones que protagoniza el sujeto en su contexto vital, así como los logros que demuestran ser capaces de alcanzar en tales contextos. En la experiencia relacional se destaca una dimensión que le está ayudando a crecer, enriqueciendo su dotación de habilidades básicas y cualificando su saber cultural, aún al interior de circunstancias ambientales desfavorables.

De otro lado, la Psicología interesada como está, en el estudio del sujeto individual de modo holístico, ha utilizado frecuentemente el término estilo, precisamente porque hace alusión a lo típicamente individual.

A este respecto, se considera que han predominado los estudios factorialistas, que identificaron unidades parciales del comportamiento asociados a la aparición de enfermedades específicas. Los estudios encaminados a los cambios de comportamientos de riesgo y la promoción de salud, con mucha frecuencia hacen alusión al estilo de vida de los sujetos, reduciéndolo a los hábitos alimentarios, el ejercicio físico, la conducta sexual, el consumo de alcohol, etc. Obviamente estas unidades parciales del comportamiento forman parte del estilo de vida, pero no lo agotan.

Pero surge la exigencia del estudio de la personalidad como sistema superior de regulación psíquica, el estudio sistémico e integral de sus relaciones con el medio. La Psicología de la Personalidad precisa la búsqueda del sistema de categorías que refleje estas relaciones sistémicas y que al mismo tiempo, permita una salida práctica a las diferentes esferas de la Psicología Aplicada. Ello no sólo responde a la lógica interna del desarrollo de la ciencia, sino que es también una exigencia social.

El enfoque personológico parte de un replanteamiento de la relación de lo interno y lo externo. Con este enfoque queda en un primer plano el estudio de la personalidad y su relación activa con el medio

Enfatizando en su papel como mediatizadora y a la vez transformadora de las influencias externas.

En la realización de este enfoque mantienen actualidad problemas metodológicos tales como el relacionado con la unidad de lo cognitivo y lo afectivo; la relación entre lo consciente y lo inconsciente; la estructura de la personalidad y sus niveles de regulación, entre otros. Existe consenso entre los estudiosos de la personalidad en cuanto a su carácter sistémico; sin embargo, asumirlo consecuentemente presupone la determinación de las relaciones sistémicas del sujeto con el medio, o sea revelar el contenido psicológico de estas relaciones y su dinámica funcional.

Estas consideraciones sugieren, como una exigencia metodológica, el estudio de las regularidades de la expresión de la subjetividad en el comportamiento, así como la dialéctica de "lo que soy" (lo que el sujeto llega a hacer de sí mismo) y "lo que me sucede" (circunstancias e interrelaciones en que se ve envuelto).

Un enfoque personológico sobre el estilo de vida tiene importancia esencial para la Psicología en el momento actual. Desde el punto de vista teórico contribuiría a la integración, sistematización y generalización del enorme cúmulo de datos empíricos existentes sobre unidades parciales del comportamiento utilizadas en diversas esferas de la psicología. Esto permitiría también una representación más integral sobre las relaciones individuo-sociedad.

El estilo de vida individual tiene importancia metodológica para la investigación de la personalidad, por cuanto una condición esencial para el estudio de la personalidad como un sistema, es el establecimiento de las relaciones --sistémicas también-- con sistemas más amplios. Un estudio de la recursividad del sistema personalidad, no puede obviar al estilo de vida.

Desde el punto de vista práctico, la posibilidad de caracterizar integralmente el estilo de vida de los sujetos tendría múltiples aplicaciones. Haría más eficaz algunas tareas profesionales tales como la identificación de comportamientos integrales de riesgo patológico no evidentes en conductas aisladas o unidades elementales del comportamiento.

Para nuestro caso, podríamos entender la resiliencia como un estilo de vida (en los términos de Adler, modo particular como cada hombre reacciona a las diversas situaciones que se le presentan) consideramos de suma importancia la aplicación del enfoque personológico para su estudio como estilo de vida, propuesto por I. Mayo.

Para dar cumplimiento al objetivo, se reseñarán los referentes teóricos a partir de los cuales I.Mayo (1999) caracterizó las tendencias generales en la comprensión del estilo de vida, los cuales se han sistematizados del siguiente modo:

En los últimos años se han venido publicando interesantes ideas sobre la especificidad psicológica de la categoría sujeto (F. González, 1995, 1997; H. Arias, 1993). Se ha trabajado en una diferenciación del sujeto y la personalidad, en los atributos funcionales de cada uno, así como en sus relaciones. Luego de una diferenciación entre las cualidades del sujeto y de la personalidad, así como la formulación de los componentes del sujeto, H Arias (1998, p. 26 y 40) diferencia los aportes de cada una de estas instancias en sus interacciones con la realidad.

El análisis de la relación sujeto-personalidad-estilo de vida constituye una alternativa pertinente en la caracterización psicológica del estilo de vida. Siendo el sujeto el individuo concreto, al hablar de él no sólo se hace referencia a su mundo interno, sino también al sistema de relaciones en que se objetiviza su subjetividad.

Mayo asume que el sujeto individual existe en dos dimensiones: interna y externa. Las mismas se relacionan dialécticamente como dos partes de un todo. La personalidad constituye un componente de la subjetividad interna, mientras que el estilo de vida es la subjetividad objetivada, o sea la expresión comportamental externa de la personalidad del sujeto. Todo comportamiento es una función del sujeto, sin que necesariamente en él participe y se exprese la personalidad. Aquel comportamiento nuevo, eventual, no forma parte del estilo de vida y no es expresión de la personalidad, aunque sí del sujeto. En cambio, lo que en el individuo es típico, recurrente e identitario, es decir, forma parte de su estilo de vida, es una función que el sujeto ejerce a través de su personalidad. El estilo de vida expresa el modo en que se objetiviza el activismo del sujeto en relación con la sociedad y la construcción de su vida.

Los constituyentes personológicos son aquellos componentes del estilo de vida en que se expresan los contenidos de la personalidad. Son aquellas cualidades comportamentales de carácter integrativas, subjetivamente determinadas, gracias a lo cual permiten el conocimiento de la personalidad a través de su estilo de vida.

A continuación se abordan cada uno de los constituyentes personológicos que I. Mayo (1999) propone para el estudio psicológico del estilo de vida.

1. Sistema de actividades vitales

Por sistema de actividades se entiende a la organización jerárquica del conjunto de actividades que realiza el sujeto y que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere.

El sistema de actividades puede ser caracterizado por el contenido de los nexos con el medio reflejados en el sentido subjetivo que el individuo le confiere a cada una de las actividades que lo integran. De acuerdo con esto, las mismas pueden ubicarse en

diferentes niveles, de modo tal que es posible elaborar una tipología del sistema de actividades.

2. Estilo comunicativo (sistema comunicativo)

El estilo comunicativo, y particularmente la calidad, amplitud y durabilidad del sistema comunicativo que dentro de él establezca el sujeto, puede ser estudiado como un constituyente personológico del estilo de vida. El término sistema comunicativo se utiliza aquí para designar la organización jerárquica del conjunto de contactos comunicativos (relaciones interpersonales) del sujeto que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere. En este sentido, el sistema comunicativo es el componente comportamental y esencial del estilo comunicativo del sujeto

3. Sistema de roles.

Se considera como un aspecto funcional de la relación individuo-sociedad que es síntesis por un lado de los condicionantes sociales e individuales y por otro de la actividad y la comunicación. Es una unidad funcional porque tiene identidad propia en relación con otras formas de vínculo del individuo y la sociedad como el status, las actitudes, los valores, etc. El carácter sintético está dado porque integra aspectos diversos como la actividad y la comunicación --a través de los cuales se realiza --, por un lado, y las expectativas sociales e individuales por otro.

La expresión de los contenidos personológicos a través del desempeño de un rol es más marcada, auténtica y menos indirecta en la medida en que el mismo está en la parte más alta de la jerarquía, es decir, en la medida en que es más significativo para el individuo y ocupa un lugar central dentro del sistema, pudiendo expresar la existencia de una unidad subjetiva de desarrollo .

De este modo la personalidad toma una posición activa con respecto a los roles que realiza, expresando su grado de aporte a la sociedad, es decir, su activismo social, marco en que tiene la oportunidad de identificarse como sujeto en el desempeño de sus roles. Partiendo de esta comprensión, el sistema de roles se entiende como la configuración jerárquica y subjetivamente determinada del aspecto funcional de la relación individuo-sociedad, que es síntesis de condicionantes sociales e individuales y de las actividades y contactos comunicativos en el sujeto.

4. Orientación en el tiempo.

La problemática del tiempo ha sido ampliamente tratada en la psicología, destacándose los estudios sobre la perspectiva temporal (D. González), la anticipación (F. González, H. Arias) y los proyectos de vida futura (O. D'Angelo).

La orientación temporal impregnada al comportamiento es un indicador del nivel de desarrollo de la personalidad que se expresa en la construcción del estilo de vida,

señalado el carácter contradictorio o armónico de los nexos de la personalidad con su medio. Por orientación temporal del estilo de vida se entiende la expresión en el comportamiento de las dimensiones temporales que participan en la regulación psíquica del sujeto.

5. La autorrealización personal.

La autorrealización supone dos facetas indisolublemente unidas: la apropiación y la objetivación (O. D'Angelo, 1983).

Ambas facetas de la autorrealización se expresan en el estilo de vida, pudiéndose considerar como elementos caracterizadores del mismo desde el punto de vista funcional de sus nexos con la personalidad que lo regula; pero que a la vez está condicionada por él para su autorrealización. De este modo el estilo de vida es premisa y resultado del proceso de autorrealización de la personalidad, constituyendo un elemento de contenido, que califica moral, cultural y políticamente al sujeto del estilo de vida.

Dada la complejidad de la autorrealización como proceso, se tomó su expresión externa, entendiendo por tal a las formas de comportamiento del sujeto que expresan la amplitud, selectividad y nivel de satisfacción del sujeto con la apropiación de la realidad objetiva y la objetivación de la subjetividad individual.

Como producto del activismo de la personalidad y como resultado de su autorrealización, el estilo de vida se convierte en premisa de su propio desarrollo. Las circunstancias de la vida actúan sobre la personalidad a través de su estilo de vida, a la vez que la personalidad actúa y modifica las propias circunstancias a través del estilo de vida.

Para su trabajo I. Mayo estudió 4 muestras de sujetos, sus grupos fueron de enfermos psicósomáticos, delincuentes, maestros y dirigentes. Él obtuvo lo siguiente:

GRUPO I: Los estilos de vida encontrados aquí se caracterizan por su consistencia y orientación temporal hacia el futuro, predominio de los roles sociales con sistemas de actividad y comunicación amplios y predominio de los contenidos sociales de nivel espiritual y funcional..

GRUPO II: Predominio en los estilo de vida de los roles familiares y de pareja. El sistema de actividades y de contactos comunicativos es de contenido personal de nivel sociopsicológico. La orientación temporal es hacia el futuro. Predominan en la autorrealización de la autoobjetivación.

GRUPO III: Predominio de los roles personales. En los sistemas de actividades y de comunicación predominan los contenidos individuales hedonísticos. La orientación

temporal es hacia el pasado. El nivel de autorrealización es bajo con predominio de la apropiación.

GRUPO IV: Los estilos de vida encontrados aquí, se caracterizan por la inconsistencia entre sus constituyentes como denominador común.

La comparación de sujetos diferentes por su situación social del desarrollo permitió apreciar la acción de los componentes personológicos del estilo de vida. Los grupos identificados revelan una tendencia estadísticamente significativa en su distribución. Los sujetos más funcionales o resilientes los ubicaríamos en los GRUPOS I y II,

El concepto de configuración comportamental, hace referencia a la relación relativamente estable de constituyentes del estilo de vida e indicadores funcionales de la personalidad que adquieren un sentido psicológico en la explicación de la función reguladora de la personalidad expresada en el estilo de vida del sujeto. Las configuraciones comportamentales en las personas resilientes tendrían carácter funcional en la medida en que promueven la realización personal y el desempeño social satisfactorio y las relaciones armónicas de la personalidad con su medio; en dependencia del efecto positivo en los niveles biológicos y/o social de las relaciones vitales del sujeto.

El valor de los constituyentes personológicos no está en su comprensión aislada, sino en su interrelación como configuraciones comportamentales.

Modelo Situacional

Siguiendo la formulación de Mc Fall, Dodge y Murphy (1984) y Mc Fall y Dodge (1982) que han propuesto e investigado, lo que denominan, una aproximación situacional, se podrían señalar tres pasos para la evaluación de la resiliencia:

1. Identificar de manera precisa al individuo resiliente
2. Identificar los contextos, tareas o situaciones sociales específicas en los que el niño, joven o adulto resiliente, presenta tal conducta, identificando los factores protectores.
3. Identificar el origen de la resiliencia evaluando las habilidades o competencias que posee el individuo en cada una de las situaciones sociales identificadas.

Los avances conceptuales en el perfeccionamiento de aproximaciones multimétodo y multiagente a la evaluación, nos ofrece una perspectiva muy importante para recopilar información en un amplio rango de dimensiones de la resiliencia. Es decir, requerimos de puntuaciones de constructos globales de este tipo, compuestas de múltiples medidas y múltiples indicadores de esta medida.; y eso, es algo que está por hacer.

Walker, Irvin, Noell y Singer (1995), al referirse al procedimiento, indican que se utilizan cuatro pasos para construir puntuaciones de este tipo. Primero, se desarrollan o seleccionan a priori variables específicas para medir un constructo concreto. La medida de cada variable se compone de indicadores suministrados por diferentes métodos de evaluación o informes de diferentes agentes sociales. Segundo, los ítems que componen cada escala se estandarizan. Esta estandarización permite a las medidas de la variable tener un peso equivalente en el conjunto de variables agregadas. Tercero, las escalas de variables identificadas han de demostrar validez convergente para ser consideradas útiles. La validez convergente se evalúa examinando las correlaciones bivariadas entre las escalas y las saturaciones factoriales en un análisis exploratorio. Por último, a las escalas que sobreviven a los pasos posteriores se les prueba su dimensionalidad en el contexto de un análisis factorial confirmatorio, utilizando procedimientos de modelos de ecuación estructural, presentado como una alternativa práctica a las técnicas tradicionales de análisis de variancia parcial, en cuanto a que se basa en el aprovechamiento de indicadores múltiples o constructos clínicos. El modelo de ecuaciones estructurales se podría definir como un modelo causal no experimental que permite separar las relaciones para cada conjunto de variables dependientes. En su aceptación más simple, el modelo de ecuaciones estructurales proporciona la técnica de estimación más adecuada y eficiente para series de estimación de ecuaciones simultáneas mediante regresiones múltiples.

El Modelo Resiliente de Psicología Aplicada

El Modelo Resiliente de Psicología Aplicada (MRPA) es una propuesta Hernández y Martínez (2004), con la idea de vincular profesionalmente a la resiliencia con la psicología científica. El objetivo general es identificar los criterios de potencialización de habilidades y características resilientes con que cuenta la persona para su desarrollo humano, a través de un proceso de desarrollo social y personal de acuerdo a las condiciones reales.

La intervención para los problemas del comportamiento son particulares no generales; todo problema es singular en un contexto particular y; se debe analizar cada situación para definir las potencialidades particulares de cada persona en un contexto socio-histórico único.

La resiliencia dentro del modelo se define como: la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno que se le presente, encaminado a la superación personal y colectiva. Además se delimita a la población potencialmente resiliente en tres sub grupos: en situaciones que exigen

respuestas inmediatas comunes; en situaciones que exigen respuestas nuevas y recursos más amplios; y en situaciones críticas.

Dentro de este modelo los factores protectores y de riesgo, se delimitan de acuerdo a cada persona; se parte de una identificación de las siguientes habilidades resilientes: Nivel Básico: salud, auto estima, actitud positiva, significación a la vida y aceptación incondicional hacia él y los otros. Nivel Situacional Resiliente: identificación de situaciones alterantes, redes de contacto, participación comunitaria, aprendizaje de aptitudes y habilidades sociales, creatividad, pensamiento estratégico y competencia, innovación, liderazgo y sentido del humor.

Se propone también el uso de tecnologías psicológicas para evaluar, la presencia y posible potencialización de las habilidades resilientes, a través de: una Escala de Identificación Resiliente Nivel Básico; una Escala del Nivel Situacional Resiliente; un Registro de Observación de la Situación.

Como se ha revisado los modelos de la resiliencia comparten la característica de que se desarrollan a la par de la evolución conceptual, lo que significa un desarrollo de la resiliencia gradual y bien estructurado, no permitiéndose una diversificación del concepto y sus modelos de manera incongruente y sin fundamentos. No obstante existe la desventaja de no extender su campo de estudio y análisis a otras esferas del conocimiento psicológico ya antes establecidas.

Para el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada, la realidad social debe de estar delimitada por sus implicaciones psicológicas. Entonces, estos factores integrados en situaciones sociales, son tomados como *la realidad social*, y no como elementos aislados. Esta realidad social refiere a una fuente del desarrollo, la cual es única, es decir no es universal para toda persona. De esta forma es como las situaciones sociales en las que está inmersa activamente la persona y sus capacidades, le permiten desarrollarse. Por lo tanto, es la significación que cada quien da a las experiencias de su vida la que permeará el análisis de potencialidades resilientes, y no clasificaciones generales.

Los factores de riesgo y protección se definirán con base en la situación individual real de cada persona, esto a partir de las valoraciones que se apliquen de acuerdo a su situación muy particular, tomando en cuenta que los valores se construyen en las interacciones del individuo con su ambiente y con las personas que lo rodean.

Además, estos factores no son los únicos elementos que se toman en cuenta dentro de las características de la Resiliencia. También encontramos el término de vulnerabilidad. Este aspecto refiere a una característica de la persona determinada, en la mayoría de los casos, por elementos ambientales o contextuales. Según lo menciona Anthony (en: Manciaux, 2003) existen cuatro categorías de acuerdo al

índice o grado de vulnerabilidad, estas son las siguientes: 1) las personas hipervulnerables, las cuales sucumben a situaciones de estrés comunes; 2) las personas pseudo vulnerables, que agrupa a las personas que al vivir en un ambiente “protector”, al menor fallo del ambiente se “hunden”; 3) los invulnerables, quienes se reponen rápidamente de cada situación de estrés; y, 4) los no vulnerables, personas robustas desde su nacimiento.

Esta categorización, nos refiere que existen patrones preestablecidos en las habilidades resilientes, al centrarse en elementos que se encuentran “afuera” de la persona, y que son estos elementos los que hacen o producen las reacciones y acciones en las personas.

Entonces, de acuerdo a la definición de Resiliencia con base en estos factores y categorías, al aceptar la existencia de personas vulnerables y no vulnerables, al hablar de potencialización, estaríamos diciendo que no es posible que todas las personas sean resilientes. Por ende, cabe la pregunta ¿es necesario hablar de factores de riesgo y de protección, o de determinantes ambientales y/o genéticas cuando el trabajo y la definición dentro de la resiliencia se lleva a cabo a partir del significado surgido de las actividades e interrelaciones que la persona tiene y ha tenido en su vida?

Otra crítica que el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada rescata es sobre la tendencia de intentar moldear a las personas a reglas de relación social establecidas *a priori*, tomadas como referente normativo y general. Esta tendencia está delimitada por las teorías que conciben el comportamiento humano como un proceso adaptativo al ambiente.

La adaptación, vista desde el campo social refiere que el individuo ha de modificar su comportamiento, sus emociones, sus sensaciones y su estilo de vida en función de los lineamientos preestablecidos y vistos como reglas generales. Entonces, en el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada, se sustituye el término de adaptación por el de apropiación. Ya que el individuo no se ha de adaptar a la situación, sino que se apropia de los elementos dentro de las situaciones para, así, desarrollarse.

Entonces, el punto medular dentro del análisis y la aplicación con base en el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada es la no generalización de factores resilientes hacia el individuo, sino la valoración de las habilidades necesarias y potenciales que le permitan su desarrollo.

Por ello, la resiliencia es la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno que se le presente, volviéndose con esto un individuo resiliente encaminado a una superación personal y colectiva.

El Modelo Resiliente de Psicología Aplicada, dentro de sus conceptos no intenta rechazar que al interior del fenómeno de Resiliencia existen distintas dimensiones, sin embargo, para delimitar el campo psicológico es necesario diferenciar claramente los aspectos no psicológicos de los psicológicos.

Como antecedente, se puede mencionar que, como señala Serisola (2003), el término resiliencia fue tomado de la física a la psicología, esto por analogía, ya que en la física el término sirve para describir la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.

Este hecho cobra gran importancia al ser la Resiliencia un término de uso en distintas áreas del conocimiento, y no formar parte del lenguaje técnico de la psicología como disciplina científica. Por ende, se corre el riesgo de confundir o distorsionar el significado que se le da a los fenómenos resilientes, como se discutió en el punto anterior, al implicar situaciones que corresponden a dimensiones dentro de otros campos de estudio. Entonces, la misión, en este rubro, del Modelo Resiliente de Psicología Aplicada es, como su nombre lo indica, resaltar los elementos psicológicos del fenómeno de la Resiliencia.

De acuerdo con diversos autores (Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., Cyrulnik, B. en: Manciaux, 2003) la resiliencia es producida a partir de la interacción entre el propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto socio histórico específico, entre las características políticas, económicas, sociales y personales. Entonces, la resiliencia conlleva a la delimitación de campos muy diversos y regidos por categorías y normas distintas, incluso, en algunos casos, factores antagónicos y excluyentes.

En primera instancia, de manera general, se puede ubicar a la Resiliencia, por un lado, como fenómeno social, y, por otro lado, personal. Es social en el sentido de las relaciones dentro de los contextos, escenarios, tiempos e implicaciones dentro de las actividades de los distintos grupos culturales. Y personales, a partir de las emociones, sensaciones y todo tipo de afecciones de la persona para con su entorno y las personas a su alrededor. Se podría incluir a este grupo la dimensión biológica, que conlleva la salud y el funcionamiento general de los organismos en relación al comportamiento y relación de las personas. Sin embargo, esta dimensión también está influenciada por el aspecto cultural. Entonces, lo social, lo personal y lo biológico se encuentra en constante y muy cercana relación.

Entonces, dentro del campo psicológico es necesario aclarar que para el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada, los factores integrados en situaciones sociales, son tomados como la *realidad social*, y no como elementos aislados. Esta realidad social refiere, de acuerdo con Leontiev, a una fuente del desarrollo, y es única. Este

desarrollo se genera dentro de la inclusión del individuo en las actividades, teniendo así, que todo proceso aparece dos veces: una, de manera colectiva; y, dos, de manera subjetiva. De esta forma es como las situaciones sociales en las que está inmersa activamente la persona y sus capacidades, le permiten desarrollarse.

Los elementos particulares de la dimensión psicológica, basados en la significación dada por las personas de acuerdo a su contexto histórico cultural, se analizan a partir de los ejes planteados en el CASIC. Estos se encuentran ordenados en distintos niveles de acuerdo a la naturaleza de los eventos. Estos niveles son los siguientes:

- Nivel Conductual: Control y autorregulación eficaz de respuestas de acuerdo a la situación.
- Nivel Afectivo: Lazos emocionales y alto control de emociones.
- Nivel Somático: La ausencia o presencia de malestares físicos a causa de alguna experiencia inesperada.
- Nivel Interpersonal: Empatía, relaciones interpersonales, aptitudes grupales positivas.
- Nivel Cognitivo: Creatividad, significaciones y sentidos, concentración, solución de problemas.

En síntesis, la psicología como disciplina científica delimita su objeto de estudio y crea modelos explicativos de este en el terreno de lo abstracto. Esto quiere decir, que estos modelos psicológicos no pueden ser extrapolados a aplicaciones concretas directamente, sino que se requiere de la sintetización de sus conceptos y modelos, además de traducir en los mismos términos, la realidad concreta en la cual se va a aplicar, para así tener descripciones congruentes entre lo abstracto y lo concreto. Solo así se pueden diseñar metodologías para la transformación de algún aspecto de la realidad con base en un conocimiento científico.

REFERENCIAS

- Adler, A.(1948): El sentido de la vida. Barcelona. La Miracle Editor, 4ta edición.
- Allport, G. W. (1967): La personalidad, su configuración y desarrollo. La Habana, Edición Revolucionaria
- Arias, H. A. (1993): El problema de la anticipación en la psicología. Tesis en opción del grado de Doctor en Ciencias Psicológicas. La Habana, CIPS.
- Caparrós,A (1984) *La psicología y sus perfiles*. Barcelona: Barcanova.
- Carpintero, H (1996). *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid: Pirámide
- D'Angelo Hernández, O. (1983): Esencia humana y desarrollo de la personalidad (I) En: Santiago de Cuba, Revista de la Universidad de Oriente No. 49. marzo.
- Fernández Ballesteros, R(1996) *Introducción a la evaluación psicológica I y II*.Madrid: Pirámide.
- Gaeta,R (1996) *Modelos de explicación científica*. Buenos Aires: EUDEBA
- González,F (1996) *Problemas epistemológicos de la psicología*. La Habana: Academia.
- González,F (1997) *Epistemología cualitativa y subjetividad*. La Habana: Pueblo y Educación
- González Rey, F. (1989): Personalidad y comunicación: su relación teórica y metodológica. En: Temas de la actividad y la comunicación. La Habana Ed. Ciencias Sociales.
- (1995): Comunicación Personalidad y Desarrollo. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
- (1997): Epistemología Cualitativa y Subjetividad. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
- González Serra, D.J. (1983): La motivación, una orientación para su estudio. La Habana, Ed. Científico Técnica.
- Goyette,G y Lessart – Hébert, M(1988) *La investigación – acción*. Barcelona: Laertes.
- Hernández, F. y Martínez, A. (2004). Certamen Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología 2004. México: Fernando Hernández. En Modelos <http://www.resilienciamexico.com/resiliencia.html>
- Klimovsky,G (1994) *Las desventuras del conocimiento científico*. Buenos Aires: AZ.
- Lamas, H y Lara, M (1998) Sobre el concepto de resiliencia *Revista Educación* 93, 12 – 13 La Habana.

Lamas, H (2000) Maltrato infantil: construyendo desde la adversidad *Revista Peruana de Psicología*, Año 5 Vol 5, 9-10.

Lamas, H y Lara, M (2002) Resiliencia: optimización de las potencialidades. *Revista Docencia* Año II,Nº4, 29 – 31

Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.

Martínez, M (1994) *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. México: Trillas

Martín, M, Grau,J Ramirez,V y Grau,R (2005). El inventario de depresión rasgo-estado (IDERE) en Vera- Villarroel, P y Oblitas, L Manual de escalas y cuestionarios iberoamericanos en Psicología Clínica y de la Salud. PSICOM. Editores. Bogotá D.C Colombia.

Mayo Parra, I (2003) La categoría estilo de vida y su importancia para la psicología de la salud. Código ISPN de la Publicación: EpyuyApyAFwwPQfzCR Publicado Saturday 27 de September de 2003

Mora, J (1987) *Psicología básica*. Madrid: Narcea

Silva Moreno,F (1995) *Evaluación psicológica en niños y adolescentes* Madrid: Síntesis.

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

Walker,H; Irvin,L,Noell,J y Singer,G (1992) A construc score approach of social competence: Rationale, technological considerations and anticipated outcomes. *Behavioral Assesment* Vol 16 Nº4,448-474.

EXPERIENCIA TRAUMÁTICA Y RESILIENCIA: IDENTIFICACIÓN Y DESARROLLO DE FORTALEZAS HUMANAS

Dr. Héctor Lamas Rojas
halamasrojas@yahoo.com

Más allá de los modelos patogénicos de salud que son asumidos por la mayoría de los expertos, que focalizan su atención en las debilidades del ser humano y conciben al sujeto que sufre una experiencia traumática como una víctima que potencialmente desarrollará una patología y asumir una visión pesimista de la naturaleza humana; existen otras formas de entender y conceptualizar el trauma que, desde modelos más salutogénicos, entienden al individuo como un sujeto activo y fuerte, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de la vivencia de adversidades. Una concepción que puede enmarcarse dentro de una rama de la psicología de reciente aparición, la psicología positiva, centrada en estudiar y comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano.

La reacción de un sujeto que se enfrenta a una experiencia traumática puede adoptar diferentes formas:

- **Trastorno** : La psicología tradicional se ha centrado en este aspecto de la respuesta humana, asumiendo que potencialmente toda persona expuesta a una situación traumática puede desarrollar un TEPT u otras patologías y elaborando estrategias de intervención temprana destinadas a todos los sujetos afectados por un suceso de esta índole.

Las experiencias de guerra y atrocidades son tan extremas que no causan solamente un gran sufrimiento sino que causan un proceso de “Traumatización”.

La palabra “Traumatización” se utiliza ampliamente para hablar de condiciones psicológicas provocadas por la guerra, pero no existe una definición consistente del término incluso entre los que proponen activamente esta noción.

Esta forma de ver las cosas procede de la suposición de que todos los acontecimientos adversos dejan heridas psicológicas en las poblaciones. No existe base empírica para esta generalización corta de miras que es capaz de distorsionar el debate sobre los costes humanos de la guerra. Es absolutamente crucial volver a afirmar que la angustia o el sufrimiento de por sí no son trastornos psicológicos.

La aproximación convencional a la psicología del trauma se ha focalizado exclusivamente en los efectos negativos del suceso en la persona que lo experimenta, concretamente, en el desarrollo del trastorno de estrés postraumático (TEPT) o sintomatología asociada. Las reacciones patológicas son consideradas como la forma normal de responder ante sucesos traumáticos; más aún, se ha estigmatizado a aquellas personas que no mostraban estas reacciones, asumiendo que dichos individuos sufrían de raras y disfuncionales patologías (Bonanno, 2004). Sin embargo, la realidad demuestra que, si bien algunas personas que experimentan

situaciones traumáticas llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de los casos esto no es así, y algunas incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias.

Al focalizar la atención de forma exclusiva en los potenciales efectos patológicos de la vivencia traumática, se ha contribuido a desarrollar una “cultura de la victimología”

que ha sesgado ampliamente la investigación y la teoría psicológica (Gillham y Seligman, 1999; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y que ha llevado a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana. Dos peligrosas asunciones subyacen en esta cultura de la victimología:

- 1) que el trauma siempre conlleva grave daño y
- 2) que el daño siempre refleja la presencia de trauma

(Gillham y Seligman, 1999).

- **Trastorno retardado** : Algunas personas enfrentadas a un suceso traumático y que no han desarrollado patologías en un primer momento, pueden hacerlo mucho tiempo después, incluso años más tarde. Sin embargo, la aparición de este tipo de casos es relativamente infrecuente.

- **Recuperación** : Muchos de los sujetos que viven una experiencia traumática experimentan en los primeros momentos síntomas postraumáticos o reacciones disfuncionales de estrés, que no deben ser considerados como patológicos, sino como reacciones normales ante situaciones anormales. Los datos apuntan a que alrededor de un 85% de las personas afectadas por una experiencia traumática siguen este proceso de recuperación natural y no desarrollan ningún tipo de trastorno.

- **Resiliencia** : La resiliencia es una capacidad humana que nace de las relaciones: puede haber una parte que depende de aspectos constitutivos del individuo que favorece su desarrollo, pero también esta parte se ve influida por la respuesta que recibe del entorno.

El concepto de resiliencia nos sirve no sólo como guía para establecer criterios de actuación con los niños y sus padres en el sentido de apoyar sus recursos naturales, sino que además son criterios para evaluar nuestras propias capacidades resilientes en tanto profesionales.

- **Crecimiento** : Otro fenómeno que ha tendido a no recibir la atención de los teóricos del trauma es el de la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas. Como en el caso de la resiliencia, la investigación ha demostrado que este es un fenómeno común, y son muchas las personas que consiguen encontrar beneficio en la vivencia traumática, en el proceso de lucha que han tenido que emprender. De hecho, unos dos tercios de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales beneficiarse de su lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas.

En definitiva, lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad, es que las personas son mucho más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando. Los psicólogos han subestimado la capacidad natural de los supervivientes de experiencias traumáticas de resistir y rehacerse.

El concepto de crecimiento postraumático hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 1999). Para la corriente americana, este concepto, aunque está estrechamente relacionado con otros como **hardiness** o resiliencia no es sinónimo de ellos, ya que, al hablar de crecimiento postraumático no sólo se hace referencia a que el individuo enfrentado a una situación traumática consigue sobrevivir y resistir sin sufrir trastorno alguno, sino que además la experiencia opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor respecto a aquella en la que se encontraba antes de ocurrir el suceso (Calhoun y Tedeschi, 2000). Desde la perspectiva francesa, sin embargo, sí serían equiparables crecimiento postraumático y resiliencia.

Podemos encontrar en la literatura científica tres conceptos que tienen que ver con esta corriente positiva de pensamiento en torno a la psicología del trauma: **hardiness**, **crecimiento postraumático** y **resiliencia**

Hardiness o el concepto de personalidad resistente

El concepto de personalidad resistente aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son Kobasa y Maddi los psicólogos que desarrollan y teorizan sobre este constructo, al observar el hecho de que algunas personas sometidas a altos niveles de estrés no desarrollan ningún tipo de trastorno. En años posteriores, han sido muchos los autores que han investigado sobre este tópico y los estudios prospectivos y retrospectivos han demostrado su existencia y su relación positiva con la salud física y mental tanto actual como futura

Frente a las limitaciones de la concepción tradicional del ser humano como sujeto pasivo y reactivo, en la que los individuos son considerados meras víctimas de los cambios que acontecen en su entorno, Kobasa y Maddi proponen un cambio en el estudio del estrés y establecen el concepto de **hardiness** o personalidad resistente, apostando por interpretaciones más optimistas del funcionamiento humano (Kobasa, 1979a). El concepto de personalidad resistente se desarrolla a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecen tener unas características de personalidad que les protegen. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. Mientras que las personas no resistentes, mostrarían carencias en el sentido del compromiso (alienación), un locus de control externo y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado

La personalidad resistente se asocia con una tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos en términos menos amenazadores y sus efectos están mediados por mecanismos de evaluación del ambiente y por mecanismos de afrontamiento (Kobasa, 1979b)..

La personalidad resistente actuaría a través de diferentes vías :

- **Contribuyendo a modificar las percepciones sobre el estímulo estresante :** los sujetos con personalidad resistente serían más propensos a percibir los estímulos estresantes como positivos y controlables.

- **Induciendo a un determinado estilo de afrontamiento (coping transformacional):** las características de personalidad resistente pueden moderar los efectos del estímulo estresante facilitando estrategias de coping adaptativas o inhibiendo estrategias poco adaptativas. Así, al utilizar el coping transformacional se perciben los estímulos potencialmente estresantes como oportunidades de crecimiento, por lo que se les hace frente de manera optimista y activa, en contraste con los individuos que utilizan el coping regresivo, que evitan o se separan de los estímulos potencialmente estresantes.

- **Afectando indirectamente a las estrategias de afrontamiento a través de la influencia del apoyo social .**

- **Favoreciendo cambios hacia determinados estilos de vida saludables :** La variable hardiness influiría en determinadas prácticas como el ejercicio o el descanso, que repercutirían finalmente en la salud del individuo. En este sentido, se ha demostrado que existen relaciones positivas entre personalidad resistente y estilos de vida saludables

Esta característica de personalidad no puede entenderse como un rasgo inherente y estático sino como el resultado cambiante de la relación individuo-medio. De hecho, los componentes que se han venido considerando claves en la descripción de la personalidad resistente son tres conceptos claramente existencialistas: compromiso, control y reto.

Compromiso : Las personas con compromiso poseen tanto las habilidades como el deseo de enfrentarse exitosamente a situaciones de ansiedad. Esta cualidad contribuye a mitigar la amenaza percibida de cualquier estímulo estresante en un área específica de la vida.

Control: Las personas con control buscan explicaciones sobre el porqué de los acontecimientos tanto en las acciones de los demás como en su propia responsabilidad. Así, la capacidad de control permite al individuo percibir en muchos de los acontecimientos estresantes consecuencias predecibles debidas a su propia actividad, y en consecuencia, manejar los estímulos en su propio beneficio, siendo capaces de interpretar los acontecimientos estresantes e incorporarlos dentro de un plan personal de metas, transformándolos en algo consistente con el sistema de valores del organismo y no en perturbador.

Reto : Hace referencia a la creencia de que el cambio, frente a la estabilidad, es la característica habitual de la vida.

El entrenamiento en personalidad resistente se apoya en la hipótesis de que si la personalidad resistente puede aprenderse en la niñez, también puede ser aprendida en la edad adulta. Kobasa y Maddi, desde el Hardiness Institute han desarrollado un programa de entrenamiento compuesto por tres técnicas relacionadas (reconstrucción situacional, focalización y autocompensación) que tiene como objetivo incrementar la personalidad resistente, de modo que los individuos sean capaces de enfrentarse a situaciones estresantes transformándolas en menos estresantes.

Crecimiento postraumático

La idea del cambio positivo fruto del hombre enfrentado a la adversidad aparece ya en la psicología existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm.

Además, la concepción del ser humano como capaz de transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal ha sido un tema central en siglos de literatura, poesía, filosofía. Sin embargo, ha sido ignorada por la psicología clínica científica durante muchos años. En la actualidad, existe una sólida base empírica que demuestra que esto es real y la psicología ha comenzado a tomarlo en consideración.

Calhoun y Tedeschi, dos de los autores que más han aportado a este concepto, dividen en tres categorías el crecimiento postraumático que pueden experimentar los individuos: cambios en uno mismo, cambios en las relaciones interpersonales y cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida.

Cambios en uno mismo : Un sentimiento común en muchas de las personas que se enfrentan a una situación traumática es un aumento en la confianza en las capacidades de uno mismo para afrontar cualquier adversidad que pueda ocurrir en el futuro. Al lograr hacer frente a un suceso traumático el individuo se siente capaz de enfrentarse a cualquier otra cosa.

La visión de uno mismo como más fuerte y poseedor de más altos niveles de autoeficacia que muchas personas experimentan en su lucha con el trauma no conlleva necesariamente una sensación de invulnerabilidad, de hecho, paradójicamente, puede coexistir con un incremento de la sensación de vulnerabilidad.

Cambios en las relaciones interpersonales : La investigación demuestra que existe un significativo número de personas que, a raíz de la vivencia de una experiencia traumática, ven fortalecidas sus relaciones con otras personas.

Cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida : Las experiencias traumáticas tienden a sacudir de forma radical las concepciones e ideas sobre las que construimos nuestra forma de ver el mundo.

Aunque se tiende a pensar que la mayoría de la evidencia empírica sobre la existencia de resiliencia y crecimiento postraumático se ha basado en estudios de caso único de

personas excepcionalmente fuertes o extraordinarias, la realidad demuestra que existen estudios sistemáticos que analizan grandes grupos de sujetos y que encuentran resultados favorables que apoyan el hecho de que son fenómenos comunes. En la línea de lo que afirman Calhoun y Tedeschi sobre la coexistencia de emociones positivas y negativas, un 88.9% de las mujeres que percibieron beneficio de la experiencia de abuso sexual informaron también de percepción de daño.

Es importante resaltar que el crecimiento postraumático debe ser entendido siempre como un constructo multidimensional. Es decir, el individuo puede experimentar cambios positivos en determinados dominios de su vida y no experimentarlos o experimentar cambios negativos en otros dominios.

De otro lado, podemos concebir el crecimiento postraumático como una estrategia en sí misma, es decir, el sujeto utiliza esta búsqueda de beneficio para afrontar su experiencia, de forma que el crecimiento postraumático más que un resultado es en sí mismo un proceso

Las teorías que defienden la posibilidad de un crecimiento o aprendizaje postraumático adoptan la premisa de que de alguna manera, la adversidad puede, a veces, perder parte de su severidad a través de o gracias a procesos cognitivos de adaptación consiguiendo no sólo restaurar las visiones adaptativas de uno mismo, los demás y el mundo que en un principio podían haberse distorsionado debido a la experiencia traumática, sino incluso fomentar la convicción de que uno es mejor de lo que era antes del suceso. Así, se ha propuesto que el crecimiento postraumático tiene lugar desde la cognición, más que desde la emoción (Calhoun y Tedeschi, 1999). En esta línea, la búsqueda de significado y las estrategias de afrontamiento cognitivo parecen ser aspectos críticos en el crecimiento postraumático .

Resiliencia o la capacidad de resistir y rehacerse

Desde hace algunos años ha comenzado a manejarse el concepto de *resiliencia* como aquella cualidad de las personas para resistir y rehacerse ante situaciones traumáticas o de pérdida. La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves .

Las capacidades resilientes se desarrollan cuando los niños y niñas conocen contextos relacionales que le ofrecen en cantidad suficientes las siguientes experiencias:

- Experiencias de buenos tratos, caracterizados por un apego sano y seguro, además de los aportes nutritivos, afectivos y culturales en cantidad suficientes para sentirse una persona digna de ser amada.
- Haber participado en procesos de conversación que les han permitido tomar conciencia y conocer su realidad familiar y social por muy dura que ésta sea. Esto con el apoyo social y afectivo suficiente como para tener la energía de buscar modos alternativos de vida.

- Vivir experiencias de apoyo social, es decir, ser considerado en ocasiones como una persona central en una red social, para recibir afectos y de apoyo.
- Haber participado en procesos sociales para luchar contra las injusticias, una mejor distribución de los bienes y de la riqueza ofreciendo así ideas para paliar situaciones de pobreza y sufrimiento.
- Haber aprovechado de procesos educativos que potencien el respeto de los derechos de todas las personas especialmente de los niños y niñas, así como el respeto por la naturaleza.
- Haber participado en movimientos sociales con otros niños y niñas en actividades que les permitieron acceder a un compromiso social, religioso o político para lograr sociedades más justas, solidarias y sin violencia.

La investigación sobre resiliencia está dirigida a estudiar esa relativa inmunidad contra los acontecimientos de presión que aparecen en la vida diaria. No se refiere a disposiciones genéticas sino, y en particular a factores protectores que surgen en la compleja interacción de elementos tales como naturaleza-educación y persona-situación. La resiliencia no está considerada como una capacidad fija, sino que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es la resultante de un balance sensible entre el riesgo y los factores protectores. Estos factores protectores pueden no solamente ser inherentes al individuo, sino que pueden brotar y desarrollarse del medio que lo rodea.

Los factores protectores no son independientes uno del otro sino que están relacionados de tal manera que los recursos sociales pueden fortalecer los recursos personales, así como estos pueden hacer detonar reacciones positivas provenientes de redes de apoyo. Pero el punto importante pareciera ser, en que medida algunas características son consideradas como protectoras. Esta es una pregunta que surge del contexto y de la incidencia de los riesgos dados. La orientación religiosa, por ejemplo, puede "normalmente" tener una función estabilizadora frente a una situación adversa. Sin embargo, dentro del contexto de determinadas sectas puede convertirse en un riesgo para la salud mental.

En lo que se refiere a la intervención, una conclusión importante es la de que el proceso evolutivo está siempre abierto a la posibilidad de ser optimizado por la interacción moldeadora del entorno.

Ciertamente que lo biológico y lo psicológico son estructuras de cualquier ser humano, pero lo que hace que tal ser sea humano, se vaya haciendo hombre, vaya deviniendo humano, es su capacidad de transformar todo- en el proceso de desarrollo de la personalidad- en actos humanos, es decir, psicológicamente conscientes y socialmente responsables. Y este es un proceso que presupone lo biofisiológico y lo sociocultural, pero ni separados ni determinístamente asumidos.

Sin embargo, lo que hasta ahora se ha venido sosteniendo- en base a la comprobación de determinadas secuelas en determinados grupos de niños- es que las condiciones

ambientales de la gran mayoría de niños peruanos, por ser de riesgo, afectan de manera irreversible sus posibilidades de desarrollo sano y de una inteligencia cabal, sobre todo en los primeros años de vida, sugiriendo relaciones unidireccionales de causa-efecto y la imagen de un entorno material capaz de ejercer influencia sobre los niños como una virtual e imbatible determinación.

Lo que no ha formado parte de nuestras interpretaciones es que los niños, como cualquier organismo vivo, siempre han estado biológicamente capacitados para afectar las condiciones de su entorno vital y orientar el curso de su propio desarrollo, sorteando obstáculos y limitaciones del ambiente

Una función como ésta, sin embargo más que un simple postulado teórico, es el resultado de incontables observaciones y comprobaciones empíricas. En el caso de los estudios sobre el desarrollo humano, al lado de los numerosos estudios sobre el impacto de los factores de riesgo en el desarrollo temprano, se ha venido articulando a nivel internacional una corriente importante de estudio de la capacidad de los niños para enfrentar diversas situaciones adversas demostrando resistencia, flexibilidad y capacidad de adaptación (resiliency), así como de los factores que suelen contribuir a fortalecer y dinamizar esta capacidad.

Personas resilientes que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales ni ven interrumpido su funcionamiento normal, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. A diferencia de aquellos que se recuperan de forma natural tras un período de disfuncionalidad, los individuos resilientes no pasan por este período, sino que permanecen en niveles funcionales a pesar de la experiencia traumática.

Este fenómeno ha tendido a ser considerado como raro o propio de personas excepcionales, con alguna característica especial, sin embargo, está claramente demostrado que la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas.

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 cultura. Como el concepto de personalidad resistente, la resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno. Hablar de resiliencia en términos individuales constituye un error fundamental. No se es más o menos resiliente, como si se poseyera un catálogo de cualidades. La resiliencia es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y su proceso de vertebración de su propia historia vital . La resiliencia nunca es absoluta, total, lograda para siempre. Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma siempre puede superar los recursos del sujeto.

La resiliencia **se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental** y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática han conseguido encajarlas y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, a menudo en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Un concepto de resiliencia se **relaciona con el concepto de crecimiento postraumático, al entender la resiliencia como la capacidad no sólo de salir indemne de una experiencia adversa sino de aprender de ella y mejorar.** Otro es el concepto de resiliencia manejado por los norteamericanos que es más restringido, y hace referencia exclusivamente al proceso de **afrontamiento que ayuda a la persona enfrentada a un suceso adverso a mantenerse intacta**, se sugiere que el término resiliencia sea reservado para denotar el retorno homeostático del sujeto a su condición anterior, Esta confusión terminológica es reflejo de la relativa reciente aparición de la corriente que estudia los potenciales efectos positivos de la experiencia traumática.

De todas formas, en ambos casos, dos dimensiones son inseparables del concepto de resiliencia: la resistencia a un trauma y la evolución posterior satisfactoria y socialmente aceptable.

Es importante también diferenciar el concepto de resiliencia del concepto de recuperación, ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

¿Cómo evaluar la resiliencia?

Siguiendo la formulación de Mc Fall, Dodge y Murphy (1984) y Mc Fall y Dodge (1982) (citados por Silva, 1995) que han propuesto e investigado, lo que denominan, una aproximación situacional, se podrían señalar tres pasos para la evaluación de la resiliencia:

- Identificar de manera precisa al individuo resiliente
- Identificar los contextos, tareas o situaciones sociales específicas en los que el niño, joven o adulto resiliente, presenta tal conducta, identificando los factores protectores.
- Identificar el origen de la resiliencia evaluando las habilidades o competencias que posee el individuo en cada una de las situaciones sociales identificadas.

La investigación nos ha ido esclareciendo el hecho de que no es una sumatoria de aspectos personales, biológicos y de origen social lo que determina el que una persona se denomine resiliente o no. "Se trata más bien de ver al ser humano "en resiliencia", como la persona que entra en una dinámica en la que recursos personales y sociales se manifiestan interactuando de tal manera que constituyen una amalgama

de posibilidades que producen respuestas asertivas y satisfactorias que permiten no solo la solución de conflictos, sino también el desarrollo y potenciación de otras posibilidades en las que se incluye como aspecto fundamental, la comunicación interpersonal, la interacción e intercambio de recursos (capacidades, habilidades, valores, convicciones, significados) que constituyen a su vez, el bagaje de conocimientos prácticos con que la personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad."

Valga destacar el hecho de que no se puede hablar de una secuencia lineal causa-efecto lo que va a determinar el éxito, sino una "esfera" de recursos construida de tal manera que aspectos individuales y sociales no pueden ser vistos separadamente como si fueran ingredientes, ya que en la misma dinámica en que operan, pierden su identidad como tales para formar parte de un todo en el que la persona se integra al conjunto de posibilidades de un contexto."

La esfera de resiliencia es un todo con sus partes, pero éstas no adquieren sentido sino en función del todo, que es una amalgama de factores interactuantes

Los avances conceptuales en el perfeccionamiento de aproximaciones multimétodo y multiagente a la evaluación, nos ofrece una perspectiva muy importante para recopilar información en un amplio rango de dimensiones de la resiliencia. Es decir, requerimos de puntuaciones de constructos globales de este tipo, compuestas de múltiples medidas y múltiples indicadores de esta medida.; y eso, es algo que está por hacer.

Walker, Irvin, Noell y Singer (1995), al referirse al procedimiento, indican que se utilizan cuatro pasos para construir puntuaciones de este tipo. Primero, se desarrollan o seleccionan a priori variables específicas para medir un constructo concreto. La medida de cada variable se compone de indicadores suministrados por diferentes métodos de evaluación o informes de diferentes agentes sociales. Segundo, los ítems que componen cada escala se estandarizan. Esta estandarización permite a las medidas de la variable tener un peso equivalente en el conjunto de variables agregadas. Tercero, las escalas de variables identificadas han de demostrar validez convergente para ser consideradas útiles. La validez convergente se evalúa examinando las correlaciones bivariadas entre las escalas y las saturaciones factoriales en un análisis exploratorio. Por último, a las escalas que sobreviven a los pasos posteriores se les prueba su dimensionalidad en el contexto de un análisis factorial confirmatorio, utilizando procedimientos de modelos de ecuación estructural.

Estos modelos, de carácter confirmatorio, expresan la relación entre distintas variables, observables o no observables (latentes), sobre la base de expectativas teóricas. Esta característica distintiva de este tipo de técnicas las hace especialmente adecuadas para evaluar modelos teóricos mediante la utilización de datos empíricos. Desde la teoría de la crisis, las transiciones o crisis vitales pueden proveer una condición esencial para el desarrollo psicosocial de una persona en tanto pueden promover su adaptación efectiva. Estudiando las diversas dimensiones incluidas en la

calidad de vida percibida por quienes las han atravesado es posible reconocer factores de riesgo y protectores. Estos últimos son fortalezas del individuo o de su entorno que aumentan su capacidad para afrontar las adversidades y transformarlas en circunstancias fortalecedoras a través de estrategias de afrontamiento exitosas. Las características de las personas (demográficas y de personalidad), las de la situación motivo de la crisis o transición vital y las del contexto (ambiente físico, familiar y social) permiten situar el comportamiento resiliente como el que se manifiesta en individuos que a pesar de vivir condiciones adversas logran alcanzar una buena calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (1999) *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. New Jersey: LEA
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (2000). Early Posttraumatic Interventions: Facilitating Possibilities for Growth. En J.M. Violanti, D. Patton, y D. Dunning (Eds.), *Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives*. Springfield, IL: C. C. Thomas
- Gillham, J.E. y Seligman M.E.P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173
- Kobasa, S.C. (1979a) *Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1): 1-11
- Kobasa, S.C. (1979b) *Personality and resistance to illness*. *American Journal of Community Psychology*, 7:413-423
- Mc Fall, R y Dodge, R (1982): "Self-management and interpersonal skills learning". En P. Karoly y F.H. Kanfer (dirs): *Self-management and behavior change*: 353-392. Nueva York: Pergamon

Richman, N. (1993). Annotation: Children in situations of political violence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 34, 1286-1302.

Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Silva, F (ed) (1995). Evaluación psicológica en niños y adolescentes. Síntesis: Madrid

Vera Poseck, B, Begoña Carbelo Baquero, B y Vecina Jiménez, M.L(2006) La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático *Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(1), pp. 40-49 Documento recuperado el 30.3.06 de <http://www.cop.es/papeles/pdf/1120.pdf>

Walker, H; Irvin, L, Noell, J y Singer, G (1992) A construct score approach of social competence: Rationale, technological considerations and anticipated outcomes. *Behavioral Assessment* Vol 16 N°4, 448-474.