

La resiliencia

Índice

- 1. Introducción**
- 2. Factores de riesgo**
- 3. Objetivos.**
- 4. En lo social**
- 5. Lo que hace resilientes a las personas**
- 6. Proyectos para vivir genuinamente**
- 7. Desde pequeño**
- 8. La familia**
- 9. Factores protectores**
- 10. Conclusión**
- 11. Bibliografía**

1. Introducción

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende.

En este relato de GALEANO, se resumen las dos aristas filosóficas de la teoría de la resiliencia la primera se relaciona con la idea de la luminosidad. La resiliencia se edifica desde la zona luminosa del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse. La segunda arista consiste en la idea de la diversidad, de la diferencia. La teoría de la resiliencia cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de stress. Mientras algunas personas sucumben a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles. Otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad.

Precisamente las preguntas principales formuladas por los investigadores sociales en los últimos años en esta área se relacionan con el problema de la determinación del enfrentamiento exitoso al stress y a la adversidad.

Es justo en este espacio de incertidumbre que abre la diferencia en la reacción ante la adversidad donde se inscribe el concepto de resiliencia, definido como la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante adversidades, que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación a pesar de los riesgos y la adversidad.

2. Factores de riesgo

Estos deben ser vistos como un resultado de la estrecha interacción individuo- ambiente donde cada una de estas dos partes juega un papel activo. Es decir, el individuo no debe considerarse un receptor pasivo de los diferentes estímulos, por el contrario se encuentra constantemente modulando la incidencia a estos con su conducta, sus efectos en la determinación del carácter de riesgo. En este proceso de modulación se mezclan componentes genéticos, psicológicos, sociales y situacionales.

Esto supone además, el carácter específico de los mecanismos implicados en la determinación del riesgo: en cada individuo tendrán una dinámica propia, única, que dependerá de la articulación de los componentes referidos con anterioridad

La resiliencia es en términos de ingeniería la capacidad de un material para recobrar su forma original, después de someterse a una presión deformadora. En este trabajo, sin embargo, retomamos la más reciente acepción de esta palabra, que designa la capacidad de una persona para superar bien condiciones adversas de la vida.

Por lo general la resiliencia ha sido estudiada en lo referente a la manera sorprendente de muchos niños y niñas maltratados de distintas formas para sobreponerse y mantener su vitalidad y esperanza.

Como seres humanos, pese a vivir en diferentes condiciones cada ser, por lo menos en algún momento de la vida los problemas nos han hecho tocar fondo. De hecho, a veces se ha dicho que hay que tocar fondo para poder tomar conciencia y levantarse. Puesto que si nos dejáramos arrollar por ese tipo de situación, nuestras vidas perderían toda conducción y sentido.

Pese a todo el potencial social constructivo que implica, no se ha pensado en la posibilidad de plantear la resiliencia como un ejemplo para todos y todas, en nuestro crítico contexto de vida.

3. Objetivos.

El objetivo principal de este trabajo es mostrar que si partimos de la existencia de ciertos factores de resiliencia individuales y sociales, existe la posibilidad de salir adelante sin necesidad de ampararnos bajo vicios como el paternalismo, el clientelismo, la drogadicción y otros tipos de dependencia, que no hacen sino sumarse a los problemas ya existentes.

4. En lo social

Actualmente al contrario de lo que se proponía en el proyecto político del estado nacional, se da la fragmentación de las identidades y redefinición de valores. Además se acentúa la explotación, la discriminación y el individualismo.

A la par cobran expresión nuevas propuestas desde aquellas nuevas identidades que se manifiestan mediante el espacio de la cultura. Por lo tanto dichas identidades(etnia, género, edad, clase social, ideas políticas, religión), que no son excluyentes unas de otras, sino muchas veces transversales, reclaman el lugar que muchas veces la historia les negó.

5. Lo que hace resilientes a las personas

Existen factores internos como la autoestima, el optimismo, la fe, la confianza en sí mismo, la responsabilidad, la capacidad de elegir o de cambio de las competencias cognoscitivas.

Una vez fortalecidos estos aspectos, que se conjugan en lo que llamamos espíritu. Además se refuerzan las posibilidades del grupo de apoyar a las personas como ser humano integro, seguro y capaz de salir adelante.

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

A continuación detallamos diez puntos que fortalecen internamente el poder personal:

Trato estable con al menos uno de los padres u otra persona de referencia.

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

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

Al margen de los ya mencionados, caben otros ámbitos y claves que la resiliencia genera no pocos insisten en la necesidad de contar con buenos modelos de rol en la vida diaria especialmente cuando se trata de niños, personas de las cuales los individuos u otros niños pueden aprender. En la actualidad algunos educadores han desarrollado estas técnicas con experiencias realizadas en el campo con bosques, flores y demás.

También constan entre los factores externos los factores de riesgo que pueden ser muchos, los cuales vulnerabilizan la integridad psíquica, moral, espiritual y social.

No basta con compartir su cotidianidad y diluirse en ella, ni reflexionar su problemática identificando los factores de riesgo que los llevó a tomar esta opción, pues sería vulnerabilizar aún mas sus condiciones de vida, sobre todo se fomenta una doble estigmatización, marcándoles con una etiqueta como de callejero, drogadicto, etc.

En estos casos para Freire, un investigador Guatemalteco, es la luz interior la que en determinados casos sirve para determinar una decisión y tomar una oportunidad privilegiada que se presenta en el momento justo. Esto representa fortalecer los factores de protección que promueve la resiliencia, revalorizando el potencial interno y externo de cada persona para reconstruir su proyecto de vida personal y comunitaria.

Se puede considerar que las principales actitudes que fortalecen en los factores protectores o resilientes en los humanos son:

- Demostraciones físicas y verbales de afecto y cariño en los primeros cuatro años de vida.
- Reconocimiento y atención a sus éxitos y habilidades.
- Oportunidades de desarrollo de destrezas.
- Actitud de cultivo, cuidado y amor por parte de todos sus semejantes y especialmente de los encargados de su cuidado y protección.
- Apoyo de un marco de referencia ético, moral y espiritual.

6. Proyectos para vivir genuinamente

Estos proyectos son posibles hoy en día, apenas a dos años del nuevo milenio, sin necesidad de acudir a sectas o a voces mesiánicas para la solución a los grandes interrogantes de la vida.

Primero tenemos que reconocernos como seres humanos con valores y potencialidades y en ese espejo mirar también a los otros con una visión holística que apunta al crecimiento, al fortalecimiento interior y al cultivo de la autoestima.

Así como la aspirina se utilizó mucho tiempo con éxito y no se comprendía exactamente como funcionaba en la vida cotidiana decidimos y construimos sobre la base de conocimientos que allí están. Lo mismo ocurre con la resiliencia, se ha trabajado con ella y se la ha aplicado sin tener un nombre específico y sin conocimientos sistemáticos sobre su aplicación.

7. Desde pequeño

Para hablar de resiliencia, basta con remitirnos a cualquier cantidad de información de los medios para referirse a niños, mujeres, ancianos y seres marginales en situación de riesgo.

Cada caso es más sensacionalista que otro suena más o vende más, sin embargo el observador sagaz se da cuenta que mucho hay de negativo en el sistema y en el tejido social que destaca solo lo que impacta.

Es así cuando entra el factor de la resiliencia como contraparte; por cada tanda de noticias trágicas debería igualmente desplegarse otras a manera de semillas constructivas que permitan el cambio hacia un nivel de vida más llevadero, hacia un recorrer senderos diferentes de los ya transitados, en los cuales las opciones de crecer y desarrollar las potencialidades internas y la autoestima.

Hay que dar un salto cualitativo de la pobreza en todos sus niveles a la no- pobreza que es algo distinto al término riqueza.

8. La familia

Es un factor preponderante en la formación de personas sanas física y psíquicamente en la formación de los niños y adolescentes, pero este modelo de familia es el clásico y las condiciones en que se desenvuelve la sociedad no las apropiadas para que esto sea un bien común.

Si un niño tiene sus necesidades básicas llenas, tiene más opciones de éxito en el futuro, si a esto le añadimos el contacto físico, las caricias y el respeto de sus padres o familiares, su desarrollo en todos los aspectos será armónico.

Pero en el caso de la resiliencia ella busca restituir corazones heridos y darles la posibilidad de emprender un proceso de rehumanización a los niños de la calle, a los refugiados, a las mujeres mal tratadas, a los grupos que han sufrido la crueldad institucionalizada para la formación de familias resilientes impulsadas por promotores sociales, de salud, voluntarios, expertos en educación y en desarrollo.

9. Factores protectores

Estos son considerados ese algo que opera para mitigar los efectos del riesgo. Se consideran fuerzas internas y externas que contribuyen a que el niño resista o aminore los efectos del riesgo, por tanto, reducen la posibilidad de disfunción y problemas en estas circunstancias, como los factores de riesgo los factores protectores involucran también variables genéticas, disposiciones personales, factores psicológicos, situacionales y sociales.

Dentro de los personales se incluyen características temperamentales que provocan respuestas positivas en los padres y cuidadores y autonomía combinada con la capacidad de pedir ayuda. En la niñez más tardía así como en la adolescencia: habilidades comunicativas y de resolución de problemas, competencia escolar, sentido del humor, autoestima elevada, creatividad, autonomía, tolerancia a las frustraciones entre otras.

Al interior de la familia se han definido factores como presencia de apoyo incondicional por al menos una persona competente y emocionalmente estable, creencias religiosas que promuevan la unidad familiar y la búsqueda de significados en los tiempos difíciles.

Dentro del ámbito comunitario se han considerado los siguientes: presencia de pares y personas mayores en la comunidad que brinden la posibilidad de transiciones positivas en la vida como programas de educación comunitaria a padres, participación activa en una comunidad religiosa.

Los diferentes factores protectores, al igual que los de riesgo no actúan aisladamente en el niño, sino ejerciendo un efecto de conjunto donde se establecen complejas relaciones funcionales que en definitiva traen como resultado la atenuación de los efectos de las circunstancias adversas y eventos estresantes. Este proceso es denominado moderación del stress. El conocimiento de este proceso es imprescindible para comprender los mecanismos que subyacen a los factores protectores y a la resiliencia en general.

A partir de todo lo expuesto sobre los factores de riesgo y protectores así como los mecanismos que los subyacen, se puede concluir que la combinación de múltiples factores de origen genético, psicológico, social y situacional pueden determinar un estado de riesgo o de resiliencia en el niño.

10. Conclusión

Después de informarnos un poco acerca de este tema que es muy nuevo e innovador en lo que respecta a la forma en que las personas son capaces de superar la adversidad, creemos con absoluta convicción que resultan fundamentales ciertos factores formativos en el desarrollo de cada individuo; como una buena estimulación intelectual, social y afectiva, ya que esto podría conformar un pilar sólido al momento de enfrentarse a situaciones adversas. La resiliencia fundamentalmente esta siendo encaminada a la promoción de factores protectores a nivel personal con el objetivo de desarrollar estilos de enfrentamientos a los momentos difíciles.

Es importante estimular factores de resiliencia internos de las personas como la autoestima, la creatividad, así como también los factores externos como el sistema social de apoyo, que involucran estimulación de la socialización secundaria que resulta muy importante en la formación de la personalidad de un individuo.

11. Bibliografía

- Artículos extraídos de internet
- "Revista latinoamericana de psicología", Fraser 1997.

Trabajo enviado por:
Gino Raffo A.
Carla Rammsy
Universidad del desarrollo
Escuela de psicología
" La Resiliencia "
Categoría: Psicología
gr.eros@entelchile.net