



# CAMINOS PARA LA RESILIENCIA

VOLUMEN I, NRO 2

OCTUBRE 16 2012

ENEIDA PUERTA H. MARCELA VÁSQUEZ R

## Contenido

### Concepto de resiliencia

¿Capacidad, Proceso, o resultado?

Historia de la resiliencia

Pilares de la resiliencia personal

Pilares de la resiliencia comunitaria

Conclusiones

La resiliencia me ha aportado entre otras cosas, más habilidad para mantener la calma, ver las cosas con más perspectiva, más paciencia para las cosas que llevan tiempo, y menos prejuicios con las personas, más confianza en que las cosas marcharan bien o por lo menos lo mejor posible. Ah, y a estrenar días todas las mañanas ( Agus y Ana, Addima)

## Concepto de Resiliencia

La resiliencia es un concepto que surge de la inquietud por identificar aquellos factores que facilitan a las personas sobreponerse de manera exitosa a la adversidad y dificultades que se presentan en sus vidas.

La palabra “resiliencia” se ha tomado de diferentes disciplinas: en **osteología** se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto después de una fractura (Badilla, 1999); en **metalurgia** e ingeniería civil la resiliencia describe la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora (Munis, San-

tos, Klotlireno, Suarez, Infante y Grotberg, 1997); para las **ciencias sociales** la resiliencia se utiliza para caracterizar a aquellos sujetos que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

La resiliencia se activa en situaciones adversas para la persona, en donde ésta logra superar los factores de riesgo creando un escudo protector contra las situaciones estresantes y adversas.

Las definiciones de resiliencia pueden centrarse en:

• **En el individuo:** Se manejan

conceptos como: Capacidad, cualidad, mentalidades, característica universal, escudo protector, entre otras.

- **En el proceso:** definiciones centradas en enfatizar la interacción que existe entre capacidades personales y el medio ambiente .
- **En el resultado:** Definiciones centradas en la superación de la adversidad.



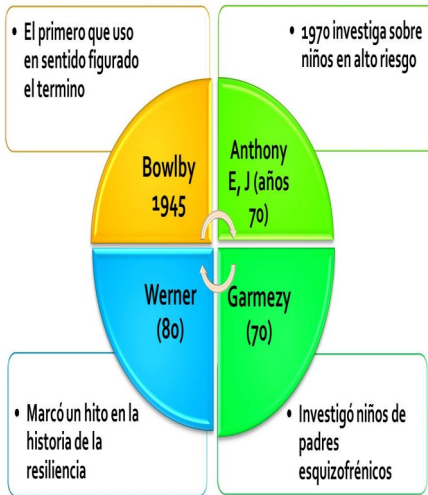
## Resiliencia: ¿Capacidad, proceso o resultado?

**Capacidad** dinámica del ser humano para hacer frente a las adversidades superarlas y ser transformado por ellas. (Grotberg, 1995)

**Procesos sociales e intrapsíquicos** que posibilitan tener una vida sana en un medio Insano. (Osborn, 1993). (Suárez, 1995).

**Resultado:** Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Braming 1989)

# Historia de la resiliencia



## Historia del concepto

*“El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Ese es mi orgullo” Guenard (2006)*



Uno de los primeros teóricos que usó en sentido figurado el término procedente de la física de los materiales fue Bowlby. Insistiendo en el papel del apego en la génesis de la resiliencia la definió así :“resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir” (Manxiaus, Michel, Vanistendael, Leconte, Cyrulnik, 2005).

Luego Anthony (1.970) investiga sobre niños de alto riesgo y al observar resultados positivos introduce el término vulnerabilidad y paralelamente a este concepto surgió la tendencia opuesta, la invulnerabilidad, considerando que es invulnerable aquel que no es absorbido por la adversidad; se vio que éste concepto era un tanto extremo y hacía especial énfasis en lo genético. Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar” y posteriormente se prefirió el concepto de **resiliencia**.

Este concepto comenzó a usarse especialmente en el campo de la psicología evolutiva, como un intento de explicar por qué algunos niños y niñas frente a una vida de estrés, eran capaces de sobrepasar las adversidades y transformarse en individuos saludables (Menvielle, 1994).

Se tuvo un conocimiento científico de la resiliencia a finales de la década de los 70 con el estudio longitudinal realizado por Emily Werner y un grupo de teóricos en la isla de Kauai Hawai. Werner siguió durante 32 años a 698 niños expuestos a un riesgo alto de trastorno de la conducta. De 201 niños examinados a la edad de dos años, 72 evolucionaron favorablemente sin intervención terapéutica y se hicieron jóvenes y adultos competentes y bien integrados . Dice la autora que supieron “sobreponerse” a partir de una infancia difícil. (Puerta, 2002)

Es Stefan Vanistendael en 1996 (citado en Puerta, 2002) apoyándose en Werner y otras investigaciones quién conceptualiza resiliencia como “la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable.” Esta definición hace parte de la primera generación de investigadores en resiliencia.

Esta definición hace parte de la primera generación de investigadores en resiliencia.

## Dos generaciones en la investigación sobre resiliencia

La Primera Generación de investigadores que se ocuparon de la resiliencia tuvieron un enfoque “genetista individualista” y centraron su atención en las características genéticas, dichas características hacen posible el

desarrollo de la resiliencia en niños y adolescentes. No obstante para la época de 1999 surge una segunda generación de investigadores que basaron los estudios en un enfoque “interaccional – ecológico” en el cual se conside-

ra a la resiliencia como “un proceso dinámico dentro del cual ambiente y sujeto se influyen mutuamente en una relación reciproca que permite a la persona adaptarse y funcionar apropiadamente a pesar de la adversidad”.



## Pilares personales de la Resiliencia

Según los estudios de los esposos Wolin, la resiliencia puede manifestarse de diversas formas, no obstante los mismos recopilan las características resilientes en siete pilares.

1. **Perspicacia:** Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.
2. **Autonomía:** Capacidad para fijar los propios límites en relación con
3. **Interrelación/Relación:** Crear vínculos íntimos, fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.
4. **Creatividad:** Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir

del caos y el desorden.

5. **Iniciativa:** Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.
6. **Humor:** Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios. para reírse de sí mismo.
7. **Ética:** Capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.



*“La resiliencia me ha aportado entre otras cosas, más habilidad para mantener la calma, ver las cosas con más perspectiva, más paciencia para las cosas que llevan tiempo, y menos prejuicios con las personas, más confianza en que las cosas marcharán bien o por lo menos lo mejor posible” ( Agus y Ana, Addima).*

## Pilares de la Resiliencia Comunitaria (Suárez, 1995).

1. **Autoestima colectiva:** Actitud y sentimiento de orgullo por el lugar en que se vive. A mayor autoestima colectiva mayor capacidad de recuperación
2. **Identidad cultural:** Proceso interactivo que se logra a lo largo del desarrollo e implica la incorporación de costumbres, valores, danzas canciones que se transforman en componentes inherentes al grupo y que lo protegen de las culturas invasoras.
3. **Humor social:** Estrategia de ajuste que ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo.
4. **Honestidad colectiva o estatal:** Manejo decente y transparente de lo público, conciencia grupal que valoriza el honesto ejercicio de la función pública.

## Elementos presentes en la definición de Resiliencia

1. **Adversidad:** El término adversidad puede designar una constelación de muchos factores de riesgo o una situación de vida específica, la adversidad puede ser definida objetivamente a través de instrumentos de medición, o subjetivamente, a través de la percepción de cada individuo.
2. **Proceso:** La noción de proceso permite entender la adaptación resiliente en función de la interacción dinámica entre múltiples factores de riesgo y de protección, los cuales pueden ser familiares, biológicos, fisiológicos, cognitivos, emocionales afectivos, sociales y/o culturales.
3. **Superación de la adversidad:** Esto ocurre cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales asociadas a una etapa de desarrollo, o cuando no ha habido signos de desajuste.



## PREVIVA

Programa conformado por un grupo interdisciplinario adscrito al Departamento de Ciencias Básicas de la Facultad Nacional de Salud Pública que tiene como propósito “generar conocimiento para la prevención y el control de la violencia interpersonal y otras conductas de riesgo”.

Para lograrlo, desarrolla proyectos de investigación y de intervención orientados a plantear alternativas de solución y mejoramiento de las condiciones de convivencia ciudadana y desarrollo humano con un enfoque preventivo de salud pública basado en el uso de la evidencia científica y en la organización social en el marco de procesos de planificación local, regional, departamental y/o nacional.

En el marco de este programa se desarrolla el **proyecto Caminos para la Resiliencia**

**Países que participan:** Canadá, China, Sudáfrica y Colombia:

**Financiadores:** International Development Research Centre (IDRC) de Canadá y la Facultad Nacional de Salud Pública.

**Director:** Luis Fernando Duque

**Teléfono:** 2196868

**Dirección:** Calle 62 Nro. 52-59

**Página Web:** <http://previva.udea.edu.co>

**Correo:** [resiliencia.joven@gmail.com](mailto:resiliencia.joven@gmail.com)



## En conclusión...

La resiliencia es un concepto dinámico, que se transforma en el tiempo, según las circunstancias de la comunidad y que esta mediado por la cultura.

La resiliencia se refiere al proceso de, capacidad para, o resultado de una adaptación exitosa a pesar de circunstancias desafiantes o amenazantes” (Masten, Best, & Garmezy, 1991).

Una capacidad universal que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

Es importante resaltar que son los sistemas de apoyo externos: como la familia, el colegio, el trabajo o la iglesia quienes fortalecen

las competencias individuales y brindan un sistema de creencias que da la razón a la vida.

La promoción de la resiliencia, al igual que la promoción de la salud, no es tarea de un sector determinado. La tendencia es a integrar el enfoque de la resiliencia en las acciones sociales, educativas y de salud que abarquen a los sujetos de todas las edades, desde la primera infancia hasta la tercera edad, pero también a las familias, e incluso a las comunidades.

No se sabe con especificidad cuál, en dónde y cuándo va a aparecer el riesgo, por ello es necesario diseñar programas

que integren las dinámicas de los diferentes microsistemas, que potencien en el individuo sus recursos internos, (pilares de la resiliencia) competencias sociales, de tal forma que la exposición al riesgo no encuentre al sujeto indefenso y sin habilidades.

Siguiendo el modelo ecológico y el proyecto **Caminos para la Resiliencia** ésta es conceptualizada como: *Capacidad de la persona para navegar hacia recursos saludables y una condición por medio de la cual la familia del individuo, su comunidad y cultura tienen a disposición tales recursos de una forma que tenga sentido en la cultura” (Michael Ungar).*