

# RESILIENCIA O LA CAPACIDAD DE RESISTIR Y REHACERSE

Dr Héctor Lamas Rojas<sup>1</sup>  
Ps. Alcira Murrugarra Abanto<sup>2</sup>

## RESUMEN

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.

**Palabras Clave:** Resiliencia, Situaciones traumáticas, Resistirse, rehacerse.

Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad (Bonanno, 2004). 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 relationales 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.

1 halamasrojas@yahoo.com  
2 chilamurra@hotmai.com

Sociedad Peruana de Resiliencia  
Sociedad Peruana de Resiliencia

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).

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 determinísticamente 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.

## RESILIENCIA, RESULTADO DE UN PROCESO DINÁMICO Y EVOLUTIVO

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

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 (Manciaux, et al., 2001).

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 (Park, 1998).

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 (Bonanno, 2004), 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.

En un principio, la resiliencia surge a partir de la observación de comportamientos individuales, a priori paradójicos e inesperados, que parecían casos aislados y anecdóticos pero que con el tiempo se ha ido descubriendo que son frecuentes en muchas personas (Vanistendael, 2001), y la resiliencia ha pasado a ser entendida como hecho real y probado.

Aunque la resiliencia ha sido aplicada tradicionalmente al estudio de niños en situaciones de extrema adversidad, en la

actualidad su campo de actuación no se restringe únicamente a este sector de la población, y, de hecho, se estudia la resiliencia también en población adulta al mismo nivel que en población infantil (O'Leary, 1998).

En el estudio llevado a cabo por Fredrickson y colaboradores a partir de los atentados de Nueva York el 11 de septiembre de 2001, se encontró que la relación entre resiliencia y ajuste tras los atentados estaba mediada por la experimentación de emociones positivas. Así, se afirma que las emociones positivas protegerían a las personas contra la depresión e impulsarían su ajuste funcional. De hecho, se ha sugerido que la experimentación recurrente de emociones positivas puede ayudar a las personas a desarrollar la resiliencia (Fredrickson et al., 2003). Por otro lado, parece ser que la experimentación y expresión de emociones positivas elicitán a su vez emociones positivas en los demás, de forma que las redes de apoyo social se ven fortalecidas (Fredrickson et al., 2003).

En esta misma línea, la investigación ha demostrado que las personas resilientes conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y energético, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva (Block y Kremen, 1996). Y si bien puede argumentarse que la experimentación de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, también existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. Así, se ha encontrado que las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista (Fredrickson et al., 2003).

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 (Cyrulnik, 2001). 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 (Manciaux et al., 2001).

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 (Manciaux, et al., 2001).

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 (Park, 1998).

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 (Bonanno, 2004), 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.

En un principio, la resiliencia surge a partir de la observación de comportamientos individuales, a priori paradójicos e inesperados, que parecían casos aislados y anecdoticos pero que con el tiempo se ha ido descubriendo que son frecuentes en muchas personas (Vanistendael, 2001), y la resiliencia ha pasado a ser entendida como hecho real y probado.

Aunque la resiliencia ha sido aplicada tradicionalmente al estudio de niños en situaciones de extrema adversidad, en la

actualidad su campo de actuación no se restringe únicamente a este sector de la población, y, de hecho, se estudia la resiliencia también en población adulta al mismo nivel que en población infantil (O'Leary, 1998).

En el estudio llevado a cabo por Fredrickson y colaboradores a partir de los atentados de Nueva York el 11 de septiembre de 2001, se encontró que la relación entre resiliencia y ajuste tras los atentados estaba mediada por la experimentación de emociones positivas. Así, se afirma que las emociones positivas protegerían a las personas contra la depresión e impulsarían su ajuste funcional. De hecho, se ha sugerido que la experimentación recurrente de emociones positivas puede ayudar a las personas a desarrollar la resiliencia (Fredrickson et al., 2003). Por otro lado, parece ser que la experimentación y expresión de emociones positivas elicitán a su vez emociones positivas en los demás, de forma que las redes de apoyo social se ven fortalecidas (Fredrickson et al., 2003).

En esta misma línea, la investigación ha demostrado que las personas resilientes conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y energético, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva (Block y Kremen, 1996). Y si bien puede argumentarse que la experimentación de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, también existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. Así, se ha encontrado que las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista (Fredrickson et al., 2003).

## 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.

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 intervenciones 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 sobre llevar para mejorar su salud y curar sus heridas.

Al revisar estas fortalezas y al estar convencido de que todos los 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.

Los trabajos 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 Tellegen (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.

## REFERENCIAS

1. BLOCK, J. Y KREMEN, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70:349-361
2. 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
3. BONANNO, G. A. Y KALTMAN, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21:705-734
4. 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
5. CYRULNIK B. et al. La résilience: le réalisme de l'espérance. Toulouse, Érès, coll. « Fondation pour l'Enfance », 2001
6. FREDRICKSON, BL. Y TUGADE, M. M. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social psychology*, vol.84 (2):365-27
7. GARMEZY, N. et al (1984). The study of stress and competences in children: a building block for development. *Psychopathology Child Development*, 55, 97-111
8. MANCIAUX M. et al. La résilience : résister et se construire. Genève : Médecine et Hygiène, 2001, 253
9. O'LEARY, V.E. (1998). Strength in the face of adversity: individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54(2)
10. PARK, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54(2)
11. RUTTER, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthopsychiatry*, vol. 57, n.3, pp. 316-329.
12. RUTTER, M. (1991). Resilience some conceptual considerations. WDC.
13. VANISTENDAEL, S. (2001). La resiliencia en lo cotidiano. En: Manciaux, M. (comp.) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa, 2003
14. WERNER, E. E. Y SMITH, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.