

Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura

Building the concept of resilience: a review of the literature

Recibido: 13 de agosto de 2017 / Aceptado: 11 de Julio de 2018 / Publicado: 19 de octubre de 2018

Forma de citar este artículo en APA:

Barrero Plazas, A. M., Riaño Ospina, K. T., y Rincón Rojas, L. P. (julio-diciembre, 2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2966>

Ángela María Barrero Plazas^{*}, Karen Tatiana Riaño Ospina^{**} y Lina Paola Rincón Rojas^{***}

Resumen

Este artículo expone una revisión bibliográfica de la resiliencia como proceso transformador que se ha consolidado a través del tiempo y surge a partir de la psicología positiva. Presenta, además, algunas reflexiones finales para clarificar el concepto de resiliencia, pese a sus múltiples usos e interpretaciones, a partir del lente del sociólogo Stefan Vanistendael, quién brinda una comprensión más holística e integral de su significado.

Palabras clave

Resiliencia; Resistencia; Sobreponerse; Trauma.

Abstract

This article exposes a bibliographic review of resilience as a transformative process that has been consolidated over time and that arises from positive psychology. It also offers some final reflections to clarify the concept of resilience, despite its multiple uses and interpretations, from the lens of sociologist Stefan Vanistendael, who provides a more holistic and comprehensive understanding of its meaning.

Keywords

Overcome; Resilience; Resistance; Trauma.

^{*} Psicóloga. Maestría Salud Mental Comunitaria, Universidad el Bosque. Correo electrónico: amariabp@gmail.com

^{**} Enfermera. Maestría Salud Mental Comunitaria, Universidad el Bosque. Correo electrónico: pecta14@gmail.com

^{***} Enfermera. Maestría Salud Mental Comunitaria, Universidad el Bosque. Correo electrónico: linitariro@gmail.com

El concepto de resiliencia aparece desde las ciencias humanas y desde allí se ha venido consolidando en los últimos años. Este surge a partir de la psicología positiva que, por medio del desarrollo de diversas investigaciones, ha contribuido a generar una nueva representación de la definición de ser humano y la manera como este afronta las adversidades o eventos traumáticos que se pueden llegar a presentar en el transcurso de la vida (Lamas, 2004, p. 45).

El núcleo de la resiliencia es la psicología positiva, está comprendida como una postura edificadora y optimista que está centrada en una perspectiva de desarrollo, en la que los seres humanos son entendidos desde sus habilidades, lo que les permitan afrontar eventos difíciles y adaptarse para sobreponerse satisfactoriamente de situaciones complejas después de haberlas experimentado (Lamas, 2004).

Autores como Seligman, Rashid & Parks (2006), han definido a la resiliencia como la “capacidad de los seres humanos para enfrentar la adversidad”, esto ha sido una preocupación para las disciplinas científicas, en especial para la psicología que la implementa a partir de la promoción del desarrollo a nivel personal y social, esto ha generado una perspectiva nueva que da prioridad a la “salud, los recursos y la prevención”. Desde la psicología positiva se postula que incluso los seres humanos que tienen una elevada carga psicopatológica, se inquietan por muchas cosas más, adicionales al alivio de su padecimiento. Las personas con dificultades buscan de manera constante satisfacción y alegría, pues esperan tener vidas con mayor significado (Seligman et al., 2006).

Desde la psicología se entiende a la resiliencia como “la capacidad de los sujetos y grupos sociales de resignificar situaciones adversas a partir de la creación de posibilidades de salida de las mismas, a estados, incluso, de mayor bienestar que los previos al trauma o condición desfavorable” (Ramognini, 2008, p. 18). La resiliencia es representada como la esperanza ante el dolor y el padecimiento, confiando en un mejor futuro. Esta postura lleva a entender que las personas, a pesar de las adversidades y sus consecuencias, pueden ser capaces de sacar provecho de esos efectos negativos y continuar con su vida, con un cambio que dé pie a el desarrollo de una mejor calidad de vida (Cruz, 2009).

Según Fiorentino (2008), la resiliencia es el resultado de un proceso sistemático entre factores protectores y de riesgo, que puede ser estructurado, impulsado y promovido desde el hogar, la escuela y la comunidad. Según el autor, algunos factores que componen la resiliencia son “la aceptación incondicional, la autoestima, la creatividad, los recursos personales, habilidades y destrezas, el humor y la capacidad de otorgarle un sentido al sufrimiento” (p. 96).

Werner & Smith (1992) son pioneras sobresalientes del concepto de resiliencia en Estados Unidos, y a partir de su estudio “epidemiológico social” en Hawaii, observaron a niños que estaban en situación de alta vulnerabilidad y expuestos a mayor número de factores de riesgo, como: pobreza, ausencia de figuras de autoridad parental, estrés, alcoholismo, abuso etc. A pesar de esto, los niños lograron sobreponerse de las eventualidades y pensar a futuro.

Como conclusión a esta situación las autoras relacionaron la resiliencia con la capacidad de enfrentar efectivamente situaciones estresantes, severas y acumulativas; e incluyen el concepto de factores de riesgo, que implica todo aquello que influye en el modo de vida de una persona de manera negativa o destructiva, por ejemplo: la pobreza, el estrés, la exposición a peligros, entre otros factores (Werner, & Smith, 1992).

Un estudio realizado por Rutter, (1987) evidenció que un grupo de niños a pesar de estar expuestos a experiencias traumáticas no desarrollaron psicopatologías, ni dificultades de integración social, lo que permitió reconocer que estos niños se adaptaban adecuadamente a las eventualidades desfavorables a las que se exponían, considerando que contaban con la cualidad de “invulnerabilidad”. Sin embargo, esta cualidad no era suficiente, dado que esta se configura como un rasgo de personalidad, mientras que la resiliencia es un proceso que involucra elementos extrínsecos que pueden ser potencializados. Rutter propuso que la resiliencia puede cambiar en relación al evento traumático, como en función del ciclo vital (Rutter, 1987).

Para Cyrulnik (2001), la clave de la resiliencia se encuentra en el afecto, la solidaridad y en el contacto con los demás, describe el concepto de “oxímoron”, para explicar como una figura integra términos opuestos para generar un nuevo significado. Menciona que, hay que entender el problema desde sus dos caras, desde el exterior, la dinámica de la resiliencia evidencia que es posible recuperarse, desde el interior de la persona, tener una estructura como la de un oxímoron implica la división del sujeto que ha sufrido y está herido, revela el contraste de aquel que, al recibir un gran golpe, se adapta dividiéndose. En ese sentido, la parte herida de la persona que ha sufrido produce daño, mientras que la otra parte que se ha protegido, se mantiene aún sana y puede reunir energía para darle continuidad y sentido a la vida.

De acuerdo a Rutter (1993), el fenómeno de la resiliencia puede entenderse en la persona, que a pesar de, experimentar desde su nacimiento eventos de alto riesgo, tiene una capacidad de desarrollo psicológico positivo. La resiliencia se ha representado como un conjunto de procesos psicológicos y sociales que permiten adoptar una vida saludable, viviendo en un contexto insano. Estos procesos se darían en el transcurso del tiempo, generando una interacción entre los atributos personales y el ambiente sociocultural (Melillo y Suárez, 2001).

Conforme con lo anterior, Stefan Vanistendael una de las personas que ha desarrollado el concepto y explorado sus aplicaciones, menciona que los seres humanos tienen una herencia genética y de allí la resiliencia puede tener algún tipo de influencia; sin embargo, este aspecto no es determinante dado que, el aspecto biológico tiene necesidad de interactuar con su medio para construirse. Así pues, no se puede pretender separar el aspecto innato y lo adquirido por el entorno. En la vida real lo que se adquiere gracias a la interacción con el medio, no puede desligarse de lo innato y viceversa (Vanistendael, 2005).

La resiliencia en la vida no es un objeto visible que se pueda medir ni cuantificar, más bien es una realidad humana variable, a la que no se le puede atribuir una definición precisa ya que podría resultar arbitraria. La realidad de la resiliencia es en sí, un proceso de crecimiento y evolución por medio de grandes desafíos, es un trascender a un nuevo ciclo de vida, y “no un simple rebote como un resorte que vuelve a su forma original” (Vanistendael, 2005, p. 2). La resiliencia es una construcción que se vive a lo largo del tiempo, percibirla a corto plazo nos induciría a un error, la resiliencia implica una evolución ascendente, pero con episodios de altibajos a corto plazo. No es una característica estática, ni una capacidad que se pueda adquirir de inmediato (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009, p. 98).

La resiliencia se estructura a través del tiempo, es un proceso, un transitar, esta puede dirigirse hacia otros caminos en las prácticas profesionales, sobre todo en el área de la prevención. La resiliencia no es exclusiva, y como ya se ha mencionado no se adquiere de un momento a otro, es una capacidad que se genera gracias a un “proceso dinámico evolutivo”. Esto lleva a desarrollar otra perspectiva sobre la realidad con la atención puesta en el mejoramiento de estrategias de intervención (Muñoz y Sotelo, 2005, p. 116).

Algunos establecen que no podemos hablar de resiliencia si no existe un traumatismo, y aunque es verdad que la resiliencia puede resultar mayormente visible en estos casos y es más difícil de identificar sin la aparición de un trauma, no necesariamente el ser humano tiene que pasar por estas circunstancias para que se haga manifiesta. Ciertos investigadores hacen énfasis en los factores de resiliencia que se encuentran antes de que suceda el evento traumático, no obstante, lo elemental “no es si la resiliencia es muy visible o no, sino la capacidad para superar los problemas y reconstruir la vida” (Vanistendael et al., 2009, p. 94).

Ahora bien, ¿cómo podría favorecer un proceso de resiliencia en una persona que ha experimentado un traumatismo? Algunos elementos por lo general favorecen a la resiliencia: sentirse aceptado por lo demás, sin que esto requiera obligatoriamente una aprobación de las conductas (siendo este elemento uno de los más importantes), el hallar un sentido positivo de la vida, la sensación de contar con alguna seguridad sobre la vida propia, una perspectiva adecuada de sí mismo, competencias sociales y gozar de un sentido del humor constructivo, siendo esta lista no muy extensa (Vanistendael, 2014).

La resiliencia no se puede catalogar como una estrategia o técnica de intervención, sin embargo, lleva a otra mirada que, acepta las dificultades y más que la reparación, busca los elementos positivos por más pequeños parezcan, estos permitirán reelaborar la vida. Por lo general este proceso implica a la familia y amigos. Sin embargo, el acompañamiento de un profesional idóneo puede llegar a ser necesario (Vanistendael, 2014).

Por otro lado, en la sociedad se encuentran factores que favorecen la resiliencia y otros que no, algunos factores poseen dos caras, por ejemplo; en el medio en el que nos encontramos se establecen exigencias muy altas frente a la calidad de las relaciones humanas, incluso más en la vida privada que en la profesional. Y aunque puede ser favorable, en algunos casos este tipo de exigencias pueden rayar con la realidad. Stefan Vanistendael hace una invitación para vivir aceptando las fragilidades, con una «inteligencia de la vida» para renunciar al perfeccionismo, y con ello vivir mejor en el mundo real. Esta postura es opuesta a la sociedad occidental enfocada especialmente en la realización en diferentes niveles: la agilidad, la fuerza y el perfeccionismo (Vanistendael et al., 2009, p. 97).

El autor menciona que la resiliencia tiene una dimensión de resistencia, es decir las personas protegen su integridad en circunstancias muy complejas, expone el caso del diario de Anna Frank, dado que ella administra como mejor puede sus miedos, temores, frustraciones, conflictos, así como las difíciles condiciones de su encarcelamiento. Además de la resistencia, la resiliencia incluye “una dimensión de construcción o de deconstrucción de la vida”. De esta manera, Anna Frank afronta de forma que puede la situación que se le presentan para lograr un aprendizaje; continua con sus estudios escolares, organiza proyectos para cuando finalice la guerra y se proyecta como periodista. Esto trasciende la dimensión de resistencia (Vanistendael et al., 2009, p. 97).

A modo de conclusión la resiliencia puede ser entendida como la capacidad que tiene un ser humano o colectivo para sobreponerse ante grandes dificultades y crecer en el trascurso de la vida. Estas grandes dificultades se pueden referir a traumatismos, pobreza extrema, enfermedad grave, duelo u otro tipo de problemáticas. Como ya se ha mencionado el diario de Ana Frank y ahora, el caso de Nelson Mandela, son ejemplos característicos de resiliencia. En nuestro entorno vemos casos de personas que han tenido una vida con muchas dificultades, pero a pesar de eso, son personas positivas y comprometidas con su futuro (Vanistendael, 2014).

En este sentido, más allá de la resistencia, la resiliencia es una capacidad para reelaborar la vida, inclusive transformar la adversidad en una oportunidad para actuar de mejor manera frente a diversas circunstancias “como el ciego que se convierte en un excelente músico”. La resiliencia resulta difícil de estudiar debido a que no se puede observar a simple vista, pero si se pueden observar sus consecuencias, que resultan de las elecciones de vida de personas que han sufrido y que, a pesar de ello, sorprenden gratamente con su forma de enfrentar los retos que les presenta el día a día.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole. Asimismo, la Universidad Católica Luis Amigó no se hace responsable por el manejo de los derechos de autor que los autores hagan en sus artículos, por tanto, la veracidad y completitud de las citas y referencias son responsabilidad de los autores.

Referencias

- Cruz, L. (2009). ¿Constructores de resiliencia? Algunas aproximaciones desde la resiliencia al pentecostalismo chileno. Chile: Centro de Investigación de Resiliencia y Espiritualidad. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/46149440/Construct-Ores-de-Resiliencia-luiscruzvillalobos-2009>
- Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor*. Barcelona: Granica.
- Fiorentino, M. T. (2008). *La Construcción de la Resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud*, 15(1), 95-113. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604004>
- Lamas, H. (2004). Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva. *Liberabit. Revista de Psicología*, 10, 45-67. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601007>
- Melillo, A., Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Muñoz, V., Sotelo, P. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*, 16(1), 106- 124. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0505120107A/16059>
- Ramognini, M (2008). *Arte y resiliencia en niños en situación de riesgo psicosocial*. Buenos Aires: Fundación Casa Rafael. Recuperado de http://www.casarafael.org.ar/wp-content/uploads/2012/09/Arte_y_Resiliencia.pdf
- Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E. y Jofré, M. (2009). *Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina*, 9(1), 72-82 Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/465/434>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.

- Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of Adolescent Health, 14*(8), 626-631. doi: [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Seligman, M., Rashid T., & Parks A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/positivepsychotherapyarticle>
- Vanistendael, S. (2005). *La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos*. En 2º Congreso internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Recuperado de <http://www.obelen.es/upload/262D.pdf>
- Vanistendael S., Vilar, J., y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social, 43*, 93-103. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/180644/369540>
- Vanistendael, S. (2014). *Una definición sencilla de la resiliencia por Stefan Vanistendael*. En Bice: Oficina Internacional Católica de la Infancia, Dignidad y Derechos del niño. Recuperado de <http://bice.org/es/una-definicion-sencilla-de-la-resiliencia-por-stefan-vanistendael/>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca and London: Cornell University Press.