



Factores protectores y promotores de la resiliencia

Resiliencia para la Vida Diaria



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad




Universidad
Tecmilenio®

Factores protectores y promotores de la resiliencia

Cutuli y Masten (2011) indican que, para estudiar la resiliencia, los investigadores identifican dos componentes: por un lado, el riesgo, la adversidad, o las experiencias de vida estresantes; por otro lado, el desarrollo positivo (adaptación), que es definido por la calidad de vida de las personas (bienestar subjetivo y ausencia de síntomas o trastornos clínicos), o el éxito en el dominio de competencias logradas según la edad de las personas y la cultura.

Por ejemplo, en la infancia, un objetivo del desarrollo esperado es que los niños logren un apego afectivo con sus cuidadores; en la adolescencia, la formación de relaciones entre pares; en la edad adulta, que las personas formen su propia familia. Estos objetivos son comunes en diferentes culturas y, a medida que una persona se vuelve competente en uno, desarrolla habilidades y consigue logros que hacen más fácil la adaptación a la siguiente etapa evolutiva.





Asimismo, existen factores de riesgo que amenazan el desarrollo positivo de las personas, entre los cuales se incluyen el maltrato, el divorcio, la violencia, la pobreza, la malnutrición, la carencia de hogar, los desastres naturales, la guerra, etc., mismos que pueden llegar a formar un riesgo acumulativo (Masten, Cutuli, Herbers y Reed, 2009) que incluye los índices de riesgo (que es la suma de los factores de riesgo a los que se está expuesto) y las experiencias de vida estresantes (que es la suma de los eventos negativos que suceden en un periodo de tiempo durante nuestra vida, así como su intensidad y severidad), las cuales ponen en verdadero peligro el bienestar de las personas. En este sentido, se considera una persona resiliente a quien, a pesar de los factores de riesgo y la cantidad de experiencias negativas en su vida, mantienen un grado de funcionamiento óptimo. Entonces, ¿qué hace que algunas personas muestren una adaptación positiva y sean resilientes mientras que otras no?

Distinción entre talentos, habilidades, intereses, recursos, valores y virtudes

Para responder esta interrogante, es necesario indicar que hay una serie de factores que predicen la resiliencia (figura 1):

- Los factores promotores: están asociados con los buenos resultados en general, sin importar la exposición al riesgo.
- Los factores protectores: muestran un efecto moderador al riesgo cuando la adversidad es alta. Se ha demostrado que el factor protector número uno son las relaciones, las cuales ayudan a reducir el riesgo en todas las edades, no solo porque proveen cuidado, atención y seguridad, sino también porque proporcionan oportunidades para construir habilidades de afrontamiento necesarias para que las personas construyan sobre sus competencias y se vuelvan más aptas a una adaptación positiva.



Figura 1. Factores protectores de la resiliencia (Masten, Cutuli, Herbers y Reed, 2009)

- Habilidades para resolver problemas.
- Habilidades de autorregulación.
- Autoeficacia y auto percepción positiva.
- Fe y sentido de significado en la vida.
- Perspectiva positiva hacia la vida.
- Talentos valorados por uno mismo y la sociedad.

- Apego positivo en las relaciones.
- Relaciones cercanas con adultos competentes, pro sociales y comprensivos.
- Crianza autoritativa (alta en calidez, estructura y expectativas).
 - Clima familiar positivo.
- Padres involucrados en la educación de los hijos.
 - Posibilidades económicas.
- Relaciones positivas con hermanos y familia extendida.

- Escuelas efectivas.
- Vínculos a organizaciones pro sociales (escuelas, clubs, scouting).
 - Vecindarios con alta eficacia colectiva.
 - Altos niveles de seguridad pública.
 - Buenos servicios de emergencia.
- Disponibilidad y buenos servicios públicos de salud.


En resumen, los factores protectores pueden convertirse en factores promotores cuando se diseñan estrategias preventivas, orientadas a ayudar a las personas a que desarrollen y refuercen su capacidad de ser resilientes y se sobrepongan a las adversidades.

Por otra parte, la Asociación Americana de Psicología (s.f.) propone 10 formas de construir la resiliencia, con el propósito de reducir los riesgos y potenciar las capacidades.



10 formas de construir la resiliencia:

- 1.** Establecer relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes. Aceptar ayuda y apoyo.
- 2.** Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables, puesto que no se pueden evitar los eventos que producen mucha tensión, pero sí puede cambiar la manera como se interpretan y la reacción ante ellos. Mirar más allá del presente y pensar que en el futuro las cosas mejorarán.
- 3.** Aceptar que el cambio es parte de la vida y que, en ocasiones, como resultado de una situación adversa, no es posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no pueden cambiar puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que sí se pueden alterar.
- 4.** Desarrollar metas realistas y hacer algo que permita su cumplimiento, aunque parezca un logro pequeño. Enfocarse en lo que se puede lograr hoy ayuda a moverse en la dirección hacia la cual se quiere ir a largo plazo.
- 5.** Llevar a cabo acciones decisivas en situaciones adversas, por lo tanto, actuar de la mejor manera es mejor que ignorar o desear que desaparezcan los problemas y las tensiones.
- 6.** Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo en la lucha contra la adversidad. Las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal, por ejemplo, mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.



7. Cultivar una visión positiva de sí mismo, lo cual implica desarrollar la confianza en la propia capacidad para resolver problemas y confiar en los instintos.

8. Mantener las cosas en perspectiva cuando se hace frente a eventos muy dolorosos, así como contemplar la situación que causa tensión en un contexto más amplio, manteniendo una perspectiva a largo plazo. Con esto, se evita agrandar el evento fuera de su proporción.

9. Mantener la esperanza, es decir, una visión optimista permite esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Visualizar lo que se quiere en vez de preocuparse por lo que se teme.

10. Cuidar de sí mismo, es decir, prestar atención a las propias necesidades y deseos. Interesarse en actividades gratificantes y relajantes. Ejercitarse regularmente. Esto ayuda a mantener la mente y cuerpo listos para enfrentar situaciones que requieren resiliencia.



Referencias

- Asociación Americana de Psicología. (s.f.). *El camino a la resiliencia*. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1).
- Cutuli, J. y Masten, A. (2011). Resilience. En S. J. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology*. Estados Unidos: Blackwell Publishing Ltd.
- Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., y Reed, M. (2009). Resilience in Development. En S. J. Lopez y C. Snyder, (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.