

Módulo 5

“La Resiliencia”



Ps. Gabriel De Marco

Ps. Leila Ojeda

Seminario de capacitación en adicciones

5° Módulo

PENSAR

Resiliencia

Proponemos un modelo de prevención basado en el concepto de “Resiliencia”.

En esta línea de pensamiento, se concibe al individuo como capaz de reflexionar, actuar asertivamente, afrontar situaciones adversas y aprender de ellas. Se debe asentar la prevención primaria en el fortalecimiento de la autoestima, en el armado de redes sociales auténticas y en la acción asistencial que lleve al aprendizaje de la independencia, la búsqueda del sentido de vida, el compromiso y el empoderamiento. El enfoque de resiliencia puede brindar aportes en todas las instancias de prevención, primaria, secundaria y terciaria.

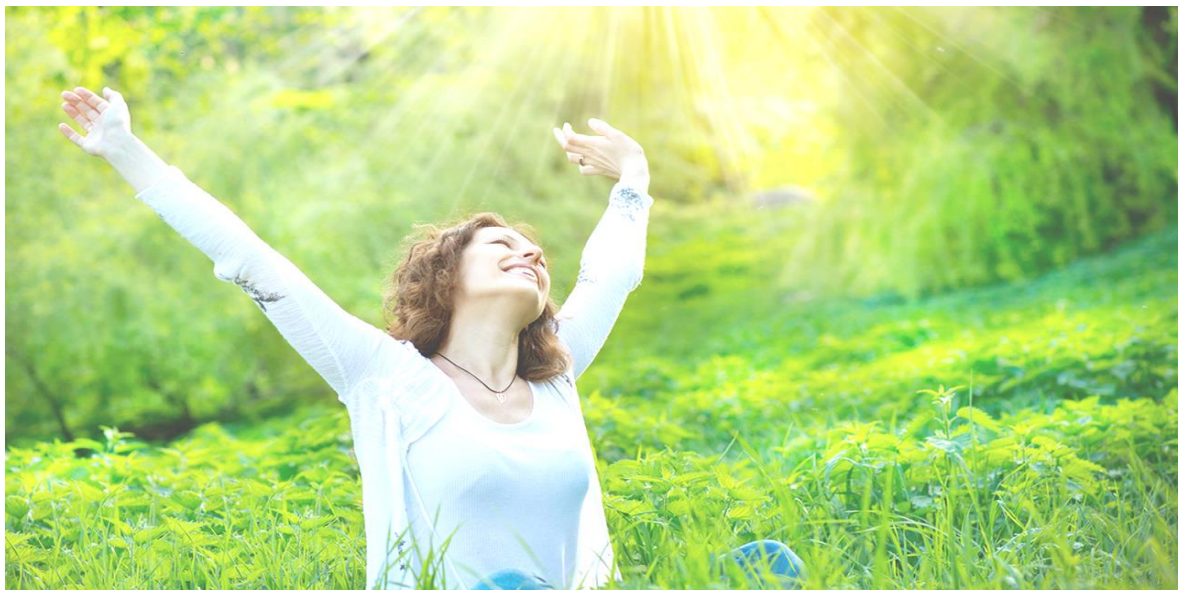


La prevención primaria, la primordial, es por un lado, para que los jóvenes adopten conductas saludables que los alejen de las drogas por un lado, y por el otro, para que las problemáticas de las adicciones se instalen como tema de debate.

La prevención secundaria es para que los especialistas continúen investigando nuevos modos de tratamientos para aquellos que padecen este flagelo dejen de ser rechazados o estigmatizados y se tenga una mayor conciencia acerca de la necesidad de incluirlos e integrarlos.

La prevención terciaria, para que los profesionales brinden sostén a quienes, por diversas razones se sienten vulnerables frente a las adversidades y se autoengañan recurriendo a las adicciones sin encontrar salidas por sus propios medios ni animarse a pedir ayuda confiando en que la recuperación en forma individual es un objetivo posible.

Gestar acciones virtuosas a partir de fomentar una cosmovisión resiliente frente al problema, es una herramienta para nada desdeñable para cultivar hábitos que generen acciones virtuosas que pueden desarrollarse en los tres niveles de prevención, pero tiene una dificultad y es que no hay receta que sirva para todas las situaciones, lo que se aplica a ciertas personas no tiene por qué ser útil para otras.



Concepto de Resiliencia

Se trata de un término utilizado en la ingeniería mecánica y en tecnología, y hace referencia a la **"propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión"**.

Cyrulnik explica cómo llegó hasta este concepto de una manera fortuita. Durante la segunda guerra mundial se dirigió a una base de construcción y reparación de submarinos. Los submarinos al sumergirse suelen estar sometidos a una gran presión e incluso llegan a deformarse en situaciones extremas. Pero el hecho de que no se vayan al fondo y sean reconocidos como buenos navíos depende de su resiliencia: capacidad para recuperar su forma natural luego de la presión (Gema Puig & Rubio, 2011).



Factores de Protección

La idea de que el ser humano es capaz de transformar las adversidades en aprendizajes nuevos ha sido de interés a lo largo del tiempo. La investigación ha afianzado la siguiente idea: algunas personas, a pesar de estar sometidas a situaciones estresantes, no desarrollan ningún trastorno. Se llegó a la conclusión de que estas personas poseen una serie de características personales que hacen de escudo frente a los niveles altos de estrés, protegiéndolas de forma que no enfermaban. Desde este planteo, están los factores de protección considerados como aquellas variables (situaciones, actitudes) que contribuyen a prevenir o reducir las situaciones negativas. Una definición clásica del autor Fraser (citada en Lemaitre & Puig, 2002), los define como: "**ese algo que opera para mitigar los efectos del riesgo**".

Se consideran como fuerzas (internas y externas) que permiten a la persona mitigar el efecto de los riesgos. Se trata de una dinámica entre factores que permite a la persona salir fortalecido frente a la adversidad (Gema Puig & Rubio, 2011).

La Resiliencia como proceso (Gema Puig & Rubio, 2011).

La resiliencia se presenta bajo la forma de un proceso de vida que se construye con otras personas que pertenecen al entorno y que permanece siempre variable. El proceso de resiliencia toma como punto de referencia la aparición de la adversidad.

PERSONALIDAD RESILIENTE

El patrón de la personalidad resiliente consiste en una serie de actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciales desastres a oportunidades de crecimiento (Maddi, 2002 & Khoshaba, 2005).

Siebert (2007) menciona a las personas resistentes como aquellas que:

Manejan sus sentimientos de manera saludable

Son flexibles

Esperan y confían en poder hacerlo

Se adaptan de manera rápida a nuevas circunstancias, las superan y salen fortalecidos.

Las características de la persona resiliente:

Habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, habilidades cognitivas

(Gema Puig & Rubio, 2011).

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE: FORTALEZAS, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Entre los componentes de la personalidad resistente encontramos:

1) FORTALEZAS INTRAPSÍQUICAS:

Se definen como aquellos recursos internos de cada individuo que pueden ser fortalecidos en su interacción con el ambiente, que conforman una personalidad y les protegen frente a la adversidad (Lemaitre & Puig, 2004).

Son lo que Werner denominó los pilares internos que el individuo lleva dentro de sí y que constituyen su esencia misma. Entre las fortalezas intrapsíquicas podemos mencionar: empatía, iniciativa, optimismo, autonomía, autocontrol, confianza.

2) HABILIDADES PARA LA ACCIÓN:

Las habilidades para la acción se refieren a la adquisición de habilidades interpersonales o sociales, de resolución de conflictos orientados a la acción, y que entran en juego en la interacción con los otros.

Se trata de aquellas destrezas y habilidades que son entrenables y que aparecen como manifestaciones de las fortalezas intrapsíquicas - o pilares de resiliencia.



Los Pilares de Resiliencia son:

Sentido del humor, confianza, iniciativa, moralidad, independencia, espiritualidad, identidad, creatividad y comunicación (Gema Puig & Rubio, 2011).



Las habilidades para la acción son:

- ☺ *Hacer reír a otras personas*
- ☺ *Pedir ayuda cuando se necesita*
- ☺ *Proponer algo*
- ☺ *Hacer algo por otros*
- ☺ *Tener control sobre elementos del ambiente*
- ☺ *Verbalización sobre un futuro mejor*
- ☺ *Autoimagen positiva*
- ☺ *Utilización de la imaginación*
- ☺ *Hablar sobre cosas que lo asustan o lo inquietan.*



(Gema Puig & Rubio, 2011).

3) COMPETENCIAS, RESPUESTAS AMORTIGUADORAS

Se trata de mecanismos protectores específicos. Rojas (2010) lo denomina respuestas amortiguadoras, "que se activan en la persona como consecuencia de la situación estresante concreta o suceso potencialmente traumático". Rojas utiliza la imagen del airbag del automóvil para explicar cómo estas respuestas aparecen (se hacen visibles) únicamente cuando nos enfrentamos con una dificultad.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gema Puig & Rubio, J. (2011). *Manual de la resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.

