



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFIA

ESCUELA DE PSICOLOGIA CLINICA

**PSICOLOGIA DE LO POSITIVO Y
RESILIENCIA**

**TRABAJO DE GRADUACION PREVIO A
LA OBTENCION DE PSICOLOGA CLINICA**

**AUTORA: MARIA GABRIELA
BALAREZO QUINTERO**

DIRECTOR: DR. JUAN AGUILERA

CUENCA-ECUADOR

2007

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos los seres humanos que creen en la vida y que hacen que sus adversidades se conviertan en el abono que nutre su futuro

AGRADECIMIENTO

A mi mami y a mi papi, que son el mayor ejemplo de vida que tengo.

A mis profesores y mis profesoras que me supieron transmitir sus conocimientos de la manera mas acertada.

A mis pacientes de prácticas, los que me ayudaron a saber que mi vacación

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Indice de contenido.....	iv
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
CAPITULO 1	
1.- PSICOLOGIA DE LO POSITIVO.....	1
1.1. Definición de psicología de lo positivo.....	1
1.2. Antecedentes de la psicología de lo positivo.....	3
CAPITULO 2	
2.-EL CONCEPTO DE RESILIENCIA.....	5
2.1 Conceptos relacionados con la resiliencia.....	5
2.2 Distinción entre los conceptos de resiliencia e Invulnerabilidad.....	10
2.3 El concepto de competencia.....	11
2.4 El concepto de robustez [hardiness]	12
CAPITULO 3	
3.-PROCESOS DE VULNERABILIDAD Y PROTECCIÓN.....	14
3.1 Vulnerabilidad.....	14
3.2 Factores protectores.....	15
3.3 El concepto de mecanismo en los procesos de Vulnerabilidad/protección.....	16
3.4. Los factores distales y proximales	19
3.5. Mecanismos mediadores en los procesos de vulnerabilidad y protección	21
CAPITULO 4	
4.-CONDUCTAS Y CARACTERÍSTICAS RESILIENTES.....	25
4.1 Conductas y características resilientes en los niños y niñas	25
4.2 Perfil de un niño resiliente	27
4.3 Expresiones de los niños con características resilientes	30
5.- CONCLUSIONES.....	33
6.-BIBLIOGRAFIA.....	34

RESUMEN

La psicología de lo positivo es una de las corrientes más nuevas dentro de la psicología, con características cognitivo-conductuales.

Siendo Martin Seligman, su precursor. La psicología de lo positivo lo que busca es hacer que las personas puedan descubrir y valorar sus características más relevantes, que no se queden únicamente en los problemas y las adversidades.

La resiliencia, por lo tanto, tiene bastante que ver con la psicología de lo positivo, ya que es la capacidad de salir adelante a pesar de la adversidad que se haya vivido, la resiliencia es un proceso que se puede aprender mediante ciertas conductas y comportamientos positivos de la personalidad, que ayuden en el momento de dificultad.

ABSTRAC

The psychology of the positive one is one of the currents but new inside the psychology, with characteristic cognitive- behaviours

Being Martin Seligman, their precursor. The psychology of the positive thing what looks for is to make people to discover and to value their characteristics but excellent that don't only stay in the problems and the setbacks.

The resiliencia, therefore, has enough to do with the psychology of the positive thing, since it is the capacity to leave ahead in spite of the adversity that one has lived, the resiliencia is a process that he/she can memorize by means of certain behaviours and positive behaviours of the personality that you/they help in the moment of difficulty.

CAPITULO 1

1.- PSICOLOGIA DE LO POSITIVO

1.1. Definición de psicología de lo positivo

La psicología positiva (PP) es un área que se concentra en estudiar:

1. Las llamadas "emociones positivas". Las que son, entre otras: la seguridad, la esperanza, la confianza, la capacidad de perdonar, etc. Según algunos estudios, el desarrollo de emociones positivas es mejor, para enfrentar los momentos adversos de la vida, que las emociones negativas, como: la angustia, la ansiedad o el resentimiento.

2. Los rasgos positivos, que incluyen las fortalezas, virtudes y las habilidades generales. Dentro de estos rasgos se incluyen: la inteligencia o la capacidad artística, el valor, la objetividad, la integridad, la equidad, la bondad y la lealtad, entre otras.

3. Las instituciones positivas. Serían la democracia, las libertades individuales y de información y las familias integradas. Se trata de conocer y estudiar los factores que promueven y conforman la salud psíquica. Uno de los objetivos últimos de la PP es comprender de modo científico la felicidad, ese término tan elusivo que fue tema de la filosofía y de las religiones de todos los tiempos (Seligman, 2003). La realidad nos muestra que el simple hecho de vivir es estresante, las situaciones ansiógenas y conflictivas son comunes y habituales. Sin embargo, hay personas que normalmente, despliegan una serie de recursos y habilidades para llevar adelante la vida cotidiana. Es necesario conocer con mayor precisión metodológica las variables que hacen posible un desarrollo sano, porque la capacidad de sentir bienestar es inherente al hecho de estar vivos.

Estos temas en realidad lo desarrollaron los filósofos y las religiones: Séneca, Aristóteles, el Budismo Zen, Epicuro, B. Russell, etc. Sin embargo, una aproximación más científica,

que implica investigaciones cuantitativas y sistemáticas, comenzó primero con algunos psicólogos humanísticos y luego por psicólogos experimentales.

Uno de los primeros en investigar el tema de la felicidad es Michael Csikszentmihalyi, de origen húngaro quien, al observar que hombres de su nación que sufrieron los horrores de la guerra podían luego adaptarse y tener una vida feliz en el exilio, se preguntó cuáles eran las características que les permitía lograrlo. Con esa motivación comenzó a realizar estudios descriptivos que trataron de establecer los parámetros que influyen para tener una vida feliz o en bienestar. Este enfoque adquirió más relevancia a partir de 1998, cuando se realizó una reunión en Yucatán, con el objetivo de crear una y establecer los alcances de la "Psicología Positiva". Uno de los promotores es el psicólogo experimental Martín E. P. Seligman, quien estableció una red de Psicología Positiva, y creó una página de Internet sobre el tema. Allí se encuentran pruebas psicológicas que se pueden autoadministrar para medir las fortalezas y debilidades, las sensaciones de felicidad, y las evalúan en función de la edad, nacionalidad, estado civil, etc. Estos datos son aprovechados por el propio Seligman, quien puede hacer estudios descriptivos sobre grandes poblaciones.

Uno de los hallazgos de este enfoque fue descubrir que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, está compuesto de un puntaje fijo (posiblemente hereditario), que es relativamente independiente del ambiente o evento que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas durante un tiempo, pero luego de unos meses, vuelve a un nivel basal. Por ejemplo, si una persona tiene un sentimiento de bienestar alto, puede disminuirlo ante los primeros meses del comienzo de una enfermedad o de la pérdida de un familiar, pero al cabo de unos meses vuelve a su puntaje basal. Sin embargo, ese nivel basal, cuando es muy bajo, puede modificarse mediante estrategias que dependen del control de la voluntad. La intervención consiste en un entrenamiento intensivo para modificar las formas de interpretar los hechos, especialmente los adversos, pero también los positivos, y los hábitos de conducta. La PP se propone también hacer una especie de manual de diagnóstico de personas normales para evaluar sus fortalezas y debilidades y derivar en tratamientos adecuados para asegurarles un mayor bienestar en la vida. A

diferencia del psicoanálisis y semejante a la aproximación cognitiva-conductual, considera que las emociones los rasgos positivos son patrones genuinos de las personas y que pueden desarrollarse mediante una adecuada educación y entrenamiento. La mayoría de los estudios realizados hasta la fecha son de tipo correlacionales y descriptivos.

1.2. Antecedentes de la psicología de lo positivo

En general la psicología clínica tendió a estudiar al hombre dentro de la perspectiva de la psicopatología o enfermedad mental, lo cual era lógico, porque hay un objetivo común en los psicólogos aplicados que es el alivio del sufrimiento humano. Sin embargo, salvo en los estudios de evaluaciones psicológicas, en que se establecen cuáles son los puntajes estandarizados para las personas normales, se desestimó el estudio de la comprensión de otros patrones de las personas, que contribuyen a su felicidad, aumentar sus fortalezas y virtudes y su bienestar general. Aún más grave, la doctrina de Freud, que tanta influencia tiene en nuestro medio, llega a sugerir que toda la civilización, incluida la ética, la ciencia, la religión, etc., y todos los aspectos positivos de las personas, como las virtudes, fortalezas, generosidad, etc., son mecanismos de defensa contra conflictos básicos no resueltos relacionados con la sexualidad en la infancia. Al reprimir esos conflictos debido a la angustia que provoca, ésta se transforma en energía que genera la civilización y todos los aspectos positivos de la personalidad, por lo cual ellos quedan devaluados como características no genuinas. Entonces, los psicólogos con orientación psicoanalítica, suelen analizar a las personas a partir del trauma, el conflicto, la depresión, la angustia de muerte, etc. Sin embargo, no existe prueba empírica alguna que el desarrollo de la civilización y de las fortalezas y virtudes de las personas, como así sus capacidades para enfrentarse ante las adversidades de la vida, tengan origen en motivaciones negativas. La orientación psicoanalítica se ha reflejado intensamente en nuestro medio también para la comprensión del paciente en plan de hemodiálisis periódica. Esto se revela en los trabajos presentados en Congresos y publicaciones donde el paciente se ve desde

esa perspectiva. Sin embargo, la psicología cognitiva-conductual, y actualmente la psicología positiva o psicología salugénica tienen una perspectiva completamente distinta de la psicología clínica.

CAPITULO 2

2.-EL CONCEPTO DE RESILIENCIA

2.1 Conceptos relacionados con la resiliencia

El vocablo *resiliencia* tiene su origen en el idioma latín¹, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. En la Enciclopedia Hispánica se define resiliencia como la "resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resiliencia". En español y francés resiliencia se emplea en el campo de la ingeniería civil únicamente para describir la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. La definición en el idioma inglés del concepto *resilience* es la tendencia a volver a un estado original o el tener poder de recuperación [to rebound / recoil / to spring back]. En Norteamérica se define como la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando ésta ya no actúa (Enciclopedia Salvat de la Ciencia y de la Tecnología, 1964).

El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993).

Los recursos de la gente para hacer las cosas bien y de forma socialmente aceptable, aun en las condiciones mas adversas de riesgo, amenaza o trauma (Intervenciones para el cambio Martin Wainstein)

Desde hace mucho tiempo, la humanidad ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social.

¹ Diccionario Básico Latín-Español/Español-Latín. Barcelona, 1982.

Durante mucho tiempo, en las distintas esferas de las ciencias humanas, la tendencia fue de dar el mayor énfasis a los estados patológicos. Por ese motivo, las investigaciones se centraron en la descripción exhaustiva de las enfermedades y en el intento de descubrir causas o factores que pudiesen explicar resultados negativos, o no deseados, tanto en lo biológico como en lo mental.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados con ese método, muchas interrogantes quedaron sin respuesta. A menudo, las predicciones de resultados negativos hechas en función de factores de riesgo que indicaban una alta probabilidad de daño, no se cumplían. Es decir, la gran mayoría de los modelos teóricos resultaron insuficientes para explicar los fenómenos de la supervivencia humana y del desarrollo psico-social. La aplicación del enfoque de riesgo, ampliamente difundido en los programas de salud y en diversas investigaciones basadas en ese modelo, mostró la existencia de numerosos casos que se desarrollaban en forma normal a pesar de constelaciones de factores que, en otros individuos, determinaban patologías severas. Un hito lo marcó Werner (1992), quien estudió a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años. La investigadora notó que algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro— de considerarse todos los factores de riesgo que presentaban— llegaron a ser exitosos en la vida, a constituir familias estables y a contribuir positivamente con la sociedad. Algunos de ellos procedían de los estratos más pobres, de madres solteras adolescentes y de grupos étnicos postergados, además de tener el antecedente de haber sido de bajo peso al nacer. La observación de estos casos condujo a la autora, en una primera etapa, al concepto de "niños invulnerables" (Werner, 1992). Se entendió el término "invulnerabilidad" como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se vio que el concepto de invulnerabilidad era un tanto extremo y que podía cargarse de connotaciones biologicistas, con 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".

Desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de

haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluyó que el adjetivo resiliente, tomado del inglés resilient, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo "resiliencia" expresaba esa condición. En español y en francés (résilience) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

A continuación se exponen algunas definiciones de la palabra "resiliencia" propuestas por diversos autores:

Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).

Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Kofler, 1989).

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992).

La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995).

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996).

A lo largo de la historia aparecen ejemplos de individuos destacados que hicieron aportaciones significativas para la humanidad, quienes debieron enfrentar severas circunstancias adversas (desde Demóstenes hasta Rigoberta Menchú, pasando por Piaget). Asimismo, pueblos enteros y grupos étnicos han demostrado capacidades sorprendentes para sobreponerse a la persecución, a la pobreza y al aislamiento, así como a las catástrofes naturales o a las generadas por el hombre (judíos, indígenas latinoamericanos, etc.).

A continuación, se exponen algunas de las definiciones que, desde este campo, han desarrollado diversos autores en torno a este concepto:

Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB,1994)

Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garmezy, 1985; Werner y Smith, 1982 en Werner y Smith, 1992).

Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing et al., 1989).

Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995).

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994). Según este autor, el concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana", viviendo en un medio "insano". Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Rutter, 1992) entre éstos y su medio.

La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez, 1995).

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Osborn, 1993).

Milgran y Palti (1993) definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien [cope well] a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida.

2.2 Distinción entre los conceptos de resiliencia e Invulnerabilidad

Durante la década del 70 ganó popularidad el concepto de niño "invulnerable", con el que se aludía a algunos niños que parecían constitucionalmente tan fuertes, que no cedían frente a las presiones del estrés y la adversidad. No obstante, este concepto resultaba confuso y, según lo afirma Rutter (1985), equivocado por al menos tres razones: la resistencia al estrés es relativa, no absoluta, en tanto no es estable en el tiempo y varía de acuerdo a la etapa del desarrollo de los niños y de la calidad del estímulo. Las raíces de la resistencia provienen tanto del ambiente como de lo constitucional, el grado de resistencia no es estable, sino que varía a lo largo del tiempo y de acuerdo a las circunstancias. Por estos motivos, en la actualidad se utiliza preferentemente el concepto de resiliencia.

Si bien, en las primeras publicaciones alusivas a la resiliencia, se tendió a utilizar éste concepto como equivalente al de invulnerabilidad, más tardíamente se han establecido claras distinciones entre ambos, quedando el concepto invulnerabilidad más bien en el campo de la psicopatología.

Imprescindible resulta también, en este plano, conocer el significado del vocablo vulnerabilidad, en tanto ésta es una característica básica para la gestación de los comportamientos resilientes; este concepto será discutido más adelante.

2.3 El concepto de competencia

De acuerdo a Luthar (1993), es frecuente que los estudios sobre resiliencia se focalicen en la capacidad de competencia social, bajo el supuesto de que ésta refleja buenas habilidades de enfrentamiento subyacentes. Sin embargo, estudios recientes muestran personas que, si bien se comportan en forma competente en situaciones de alto riesgo, pueden a la vez ser vulnerables frente a problemas físicos o mentales (Werner y Smith, 1982, 1992, en Luthar, 1993). Ejemplo de ello, son los estudios de Radke-Yarrow y Sherman (1990) que dan cuenta de un grupo de niños y niñas que junto con presentar alta vulnerabilidad al estrés, mostraban un enfrentamiento positivo.

De acuerdo a Sameroff y Seifer (1990), los modelos conceptuales que están a la base de la competencia intentan, a diferencia de aquellos basados en la enfermedad, explicar la naturaleza y las causas de los desarrollos exitosos [successful developmental outcomes]. Estos autores señalan que, los modelos conceptuales utilizados tienden a ser de naturaleza conductual [behavioral], a la vez que, enfatizan escasamente en los procesos biológicos subyacentes. El enfoque que señalan estos autores, está cobrando cada vez mayor interés, particularmente en las investigaciones que estudian los procesos que están a la base del desarrollo; por ejemplo, en las áreas en las que se trabaja en torno a la capacidad de resolución de problemas (Masten et al., 1978 en Sameroff y Seifer, 1990).

El aspecto recién mencionado resulta de especial interés, en tanto muestra que los estudios que se basan en el modelo de la competencia están bien articulados, dado que analizan cuáles son las características que identifican las influencias recíprocas que ocurren entre los sistemas sociales e individuales, que son las que promueven un desarrollo adecuado en los niños y niñas.

Utilizando este modelo de análisis es posible identificar múltiples dominios de funcionamiento competente en cada uno de los niños [within individual children]. Esta multiplicidad de dominios es la que posibilita explicar las diferencias individuales que se observan a nivel de los patrones de competencia. Asimismo, han podido captar tipos de interacciones que se producen entre padres e hijos, como también el contexto en el cual éstas se manifiestan.

Una forma diferente de aproximación para buscar una explicación a la competencia, consiste en intentar encontrar factores específicos que darían cuenta del desarrollo exitoso de personas en las cuales se predecían resultados deficientes, como consecuencia de estar sometidos a situaciones de alto riesgo. Autores como Garmezy (1990), han utilizado el enfoque recién descrito, y basándose en él han estudiado los temas de resistencia al estrés, invulnerabilidad y resiliencia.

2.4 El concepto de robustez [hardiness]

El concepto de robustez, que según Levav (1995) podría ser considerado afín al de resiliencia, ha sido definido como una característica de la personalidad que en algunas personas actúa como reforzadora de la resistencia al estrés. La robustez ha sido definida como una combinación de rasgos personales que tienen carácter adaptativo, y que incluyen el sentido del compromiso, del desafío y la oportunidad, y que se manifestarían en ocasiones difíciles. Incluye además la sensación que tienen algunas personas de ser capaz de ejercer control sobre las propias circunstancias. Kobasa (1979; en Roth, 1989), describe evidencias respecto de personas que han mostrado escasos síntomas de enfermedad, pese a haber estado sometidas a situaciones provocadoras de estrés. Señala que éstas muestran mayor cantidad de comportamientos comprometidos, mayor capacidad de control interno y de desafío, al ser comparados con sus pares que se estresan con frecuencia y que se enferman, como consecuencia de ello, más repetidamente.

Otros autores, en este mismo ámbito, señalan que las mediciones que se han llevado a cabo para evaluar la capacidad de robustez de las personas, se han centrado en

estudiar la ausencia de síntomas de desadaptación psicológica, más que en analizar características de personalidad positivas (Houston, 1987). Este último autor señala que, la robustez puede no tener un impacto directo sobre la salud, sino que éste puede ser más bien indirecto afectando primeramente las prácticas de vida, siendo éstas últimas las que afectarían a su vez la salud en sentido positivo.

En esta misma dirección, Kobasa et al.(1982, en Roth et al., 1989) señalan que, la capacidad de robustez de las personas tiene una influencia importante en la interpretación subjetiva que éstas dan a los acontecimientos de su vida.

Finalmente, Contrada (1989) sostiene que las diferencias individuales que se observan en la capacidad de reacción a estímulos o situaciones estresantes son significativas, y que éstas son una demostración de las influencias que ejercen los factores constitucionales tanto como los ambientales y la interacción entre estos factores.

CAPITULO 3

3.-PROCESOS DE VULNERABILIDAD Y PROTECCIÓN

3.1 Vulnerabilidad

Reichters y Weintraub (1990) consideran importante distinguir entre lo que ellos denominan desadaptación y el concepto de vulnerabilidad. Argumentan que, un comportamiento desadaptado en edades tempranas no es sinónimo de ser vulnerable a algún desorden, sea éste adquirido o heredado. Esta observación la hacen sosteniendo que la mayor parte de las consideraciones respecto de la desadaptación que tienen ciertos comportamientos infantiles, se basan en evaluaciones de los padres, profesores, pares y/o entrevistadores. Es así como, los niños y niñas que se desvían de alguna forma del comportamiento promedio que muestra su grupo de referencia, son considerados desadaptados. Los comportamientos que presentan pueden de hecho aparecer como desadaptados, sin embargo, este desajuste puede resultar adaptativo a las características de su familia en un momento determinado. Estos mecanismos de adaptación se manifiestan especialmente en hijos de padres esquizofrénicos.

De acuerdo a Radke-Yarrow y Sherman (1990), al revisar el concepto teórico de vulnerabilidad quedan, dos aspectos a precisar. Uno de éstos es la necesidad de hacer distinciones al interior de este concepto. Es así como, una alternativa es entender vulnerabilidad como un fenómeno perceptible en el cual un cierto nivel de estrés, resulta en conductas desadaptativas. Por otra parte, el concepto de vulnerabilidad alude a una dimensión continua del comportamiento que se mueve desde una adaptación más exitosa al estrés, a una menos exitosa.

El segundo aspecto a precisar, tiene que ver con el significado de los conceptos de riesgo y de factores protectores. Las autoras se preguntan si estos conceptos deben ser considerados universales, o si más bien están ligados a las características de las personas. Esto dice relación con el hecho de que el significado que cobra para distintas personas un determinado acontecimiento estresor, es dependiente de las capacidades cognitivas y emocionales de cada una de ellas. Quizás, sostienen las autoras, sea necesario considerar las características de las personas para lograr una adecuada comprensión de los factores y/o procesos que ya sea las protegen o bien aumentan su vulnerabilidad.

Es importante destacar que Rutter (1990) señala que, una misma variable puede actuar bajo distintas circunstancias, tanto en calidad de factor de riesgo como de protector. Es así como, por ejemplo, para un adulto el hecho de perder el trabajo puede dar lugar a una depresión, y sin embargo el hecho de estar desempleado por un tiempo prolongado, puede actuar como factor de protección en relación a otros acontecimientos vitales amenazantes.

3.2 Factores protectores

El concepto de factor protector alude a las "...influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo" (Rutter, 1985). Sin embargo, esto no significa en absoluto que ellos tengan que constituir experiencias positivas o benéficas, con respecto a las que difieren en tres aspectos cruciales (Rutter, 1985):

- Un factor protector puede no constituir un suceso agradable, como se ha hecho evidente en varios estudios sobre experiencias tempranas de estrés en animales, y su asociación a la resistencia a experiencias posteriores del mismo tipo (Hennesy & Levine, 1979; Hunt, 1979; en Rutter, 1985). En ciertas circunstancias, por lo tanto, los eventos displacenteros y potencialmente peligrosos pueden fortalecer a los individuos frente a eventos similares. Por

supuesto, en otras circunstancias puede darse el efecto contrario; es decir que, los eventos estresantes actúen como factores de riesgo, sensibilizando frente a futuras experiencias de estrés.

- Los factores protectores, a diferencia de las experiencias positivas, incluyen un componente de interacción. Las experiencias positivas actúan en general de manera directa, predisponiendo a un resultado adaptativo. Los factores protectores, por su parte, manifiestan sus efectos ante la presencia posterior de algún estresor, modificando la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Este proceso ha sido observado, por ejemplo, en el efecto que han tenido varios programas preventivos de preparación de los niños y sus familias para enfrentar los eventos de hospitalización de los primeros, disminuyendo significativamente las tasas de perturbación emocional en el hospital (Wolkind & Rutter, 1985; en Rutter, 1985)
- Un factor protector puede no constituir una experiencia en absoluto, sino una cualidad o característica individual de la persona. Las niñas, por ejemplo, parecen menos vulnerables que los niños ante diferentes riesgos psicosociales (Rutter, 1970; 1982; en Rutter, 1985).

En resumen, la diferencia crucial entre los procesos de vulnerabilidad/protección, por una parte, y las experiencias positivas y los factores de riesgo, por otra, es que éstos últimos llevan directamente hacia un desorden (leve o severo) o beneficio, mientras que los primeros operan indirectamente y tienen efectos sólo en virtud de su interacción con la variable de riesgo.

3.3 El concepto de mecanismo en los procesos de Vulnerabilidad/protección

Rutter (1990) señala que es importante identificar los factores de riesgo y protección en tanto éstos permiten predecir resultados negativos o positivos en el proceso de desarrollo del niño. Ello, en tanto es probable que jueguen roles claves en el proceso involucrado en las respuestas de las personas a las situaciones de riesgo. Afirma que, estos conceptos tendrían un valor limitado como medio de encontrar nuevas aproximaciones a las estrategias de prevención. Además, es necesario hacer notar, tal como se menciona más adelante, que muchas y muy diversas variables pueden constituir un factor de protección en una situación, y como factor de vulnerabilidad o riesgo en otra (Rutter, 1990). Por estas razones, este autor indica que la búsqueda debería dirigirse, antes que hacia factores o variables asociadas con los procesos de vulnerabilidad y protección, a los mecanismos situacionales y del desarrollo que den cuenta del modo en que estos procesos operan.

Rutter (1990) afirma que, tanto la vulnerabilidad como la protección son procesos interactivos. Ambos, más que ser atributos permanentes o experiencias, son procesos que se relacionan con momentos claves en la vida de una persona. Resulta de mayor precisión utilizar el término de mecanismo protector cuando una trayectoria que era previamente de riesgo, gira en dirección positiva y con una mayor probabilidad de resultado adaptativo. De igual modo, un proceso será considerado de vulnerabilidad cuando una trayectoria previamente adaptativa se transforma en negativa. Por estos motivos no es suficiente afirmar que, por ejemplo, el logro escolar o la autoeficacia son protectores (aunque lo son); debemos preguntarnos cómo estas cualidades se desarrollaron y cómo cambiaron la trayectoria de vida y de allí concluir que son de hecho positivos. Es preferible referirse más a procesos protectores que a ausencia de vulnerabilidad, en aquellas situaciones en que los mecanismos involucrados en la

protección parecen ser distintos a aquellos involucrados en los mecanismos de riesgo (Rutter, 1990).

Por su parte, Reichers y Weintraub (1990) consideran que los mecanismos protectores son tanto los recursos ambientales que están disponibles para las personas, como las fuerzas que éstas tienen para adaptarse a un contexto. Además, son característicos de los niños y niñas que son tanto considerados de alto riesgo como que no muestran signos tempranos de desviación, en términos de salud mental.

Según Werner (1993) los factores protectores operarían a través de tres mecanismos diferentes:

- Modelo compensatorio: los factores estresantes y los atributos individuales se combinan aditivamente en la predicción de una consecuencia, y el estrés severo puede ser contrarrestado por cualidades personales o por fuentes de apoyo.
- Modelo del desafío: el estrés es tratado como un potencial estimulador de competencia (cuando no es excesivo). Estrés y competencia tendrían una relación curvilínea.
- Modelo de inmunidad: hay una relación condicional entre estresores y factores protectivos. Tales factores modulan el impacto del estrés en calidad de adaptación, pero pueden tener efectos no detectables en ausencia del estresor.

3.5 Los factores dístales y proximales

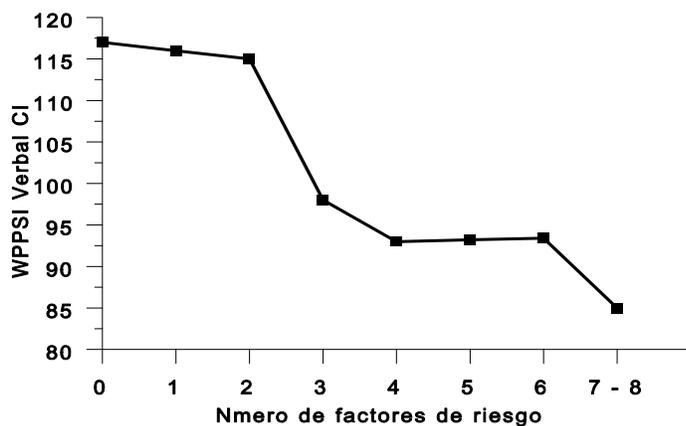
Algunos autores (Bradley et al., 1994; Scarr, 1985) han puesto énfasis en la importancia que tiene al trabajar en pobreza, o bien en otras situaciones que han sido descritas como adversas, el distinguir entre variables de riesgo dístales, que no afectan directamente al sujeto, pero que actúan a través de mediadores, y las variables de riesgo proximales que interactúan directamente con el sujeto. De acuerdo a Baldwin et al. (1992), los términos "distal" y "proximal" deberían entenderse como los extremos de un continuo en el que, por ejemplo, algunas variables dístales son más propiamente dístales que otras. Así, existiría una cadena causal que comienza con la variable distal (p.e., pobreza), actuando a través de sus consecuencias sobre las variables mediadoras (p.e., ansiedad maternal), para afectar al niño a través de una o más variables proximales (p.e., irritabilidad de la madre).

Los autores recién mencionados señalan que los factores dístales, que han sido denominados macro sociales por autores como Bronfenbrenner (1979b), no afectarían directamente al niño (Baldwin, Baldwin & Cole, 1992), pero tendrían un efecto sobre algunos de los procesos o comportamientos que ocurren a nivel proximal. La importancia que adquiere el destacar este punto en este trabajo, radica en el hecho de que un proceso de intervención puede tener como objetivo viable la modificación o el refuerzo de algunas las variables proximales, puede ser esto a través de los mediadores, pudiéndose alcanzar a este nivel resultados positivos. No ocurre lo mismo con los factores dístales, quedando éstos más bien en manos de las decisiones políticas de tipo macro social, y no sujetos a intervenciones psicosociales específicas.

Del mismo modo, es relevante subrayar el hecho de que las variables proximales asociadas a un resultado exitoso en un ambiente distal de alto riesgo pueden no ser las mismas que las asociadas al éxito en ambientes de bajo riesgo, puesto que ambos ambientes constituyen un contexto distinto para el operar de las familias. Al respecto se ha observado que, por ejemplo, la competencia cognitiva de niños de familias en ambientes de alto riesgo se asociaría a políticas de crianza más restrictivas y autoritarias, que aquellas observadas en familias pertenecientes a ambientes de bajo riesgo con niños cognitivamente competentes (Baldwin, Baldwin & Cole, 1992). Esta situación obedecería a la presencia de riesgos y tentaciones reales que enfrentan los niños de familias en ambientes de alto riesgo, frente a lo cual estas familias actuarían de un modo más restrictivo como una estrategia de protección.

Desde una perspectiva distinta, Garbarino (1995) sostiene que el riesgo que implica la situación de pobreza no está dada por la presencia de los factores de riesgo, ni por la

**CI como Función de Acumulación de Riesgo
en niños de 4 años**



calidad de éstos, sino que es producto de la acumulación de factores de este tipo. Por otra parte, este autor no sólo no hace mención a la distinción entre factores distales y proximales, sino que los considera equivalentes.

Importante, resulta revisar el tipo de variables que para este autor pueden, si ocurren simultánea y acumulativamente, constituir riesgo. En una de sus publicaciones, Garbarino (1995) sostiene que es posible visualizar, a través de la baja competencia intelectual que alcanza la mayoría de los niños de la pobreza, el efecto deprivador de ésta. A través del gráfico, se muestra como la disminución en el coeficiente intelectual de los niños es producto de la actuación simultánea de más de un factor.

3.6 Mecanismos mediadores en los procesos de vulnerabilidad y protección

De acuerdo con lo anteriormente señalado, las variables distales están ligadas a los resultados sólo probablemente posibles, y no a través de una relación causal directa (Baldwin, Baldwin & Cole, 1992). Por esta misma razón, el nexo entre una variable distal y su consecuencia no es inevitable. Así, se abre la posibilidad de que niños pertenecientes a grupos considerados de alto riesgo psicosocial, presenten un desarrollo positivo. En efecto, si los factores mediadores son más favorables de lo esperado en consideración con las variables distales, el ambiente proximal en el que se encuentra el niño puede resultar de menor riesgo que lo sugerido por tales variables (Baldwin, Baldwin & Cole, 1992).

Respecto de este punto, Luthar (1993) señala que es importante hacer algunas precisiones, previo a considerar el rol que asumen los factores protectores. Esto último apunta al hecho de que muchos de los niños considerados resilientes podrían ser simplemente aquellos que han enfrentado menos influencias negativas. Puesto que la familia (mediadora) controla muchas de las variables que interactúan en forma directa con la vida del niño, puede darse la situación de que el ambiente familiar sea favorable a pesar de encontrarse inserto en un ambiente distal de alto riesgo (Baldwin, Baldwin & Cole, 1992). En estos casos, según Baldwin et al. (1992) serían las familias, más que los niños, las resistentes al estrés.

Rutter (1990), sostiene que la resiliencia alude a las diferencias individuales que muestran tener las personas entre sí, al estar enfrentadas a situaciones de riesgo. Es así como, las experiencias que provoca una misma variable proximal, pueden ser percibidas de forma muy diferente por distintas personas. Para ejemplificar esto, Luthar (1993) se refiere al hecho de que un estilo parental autoritario puede constituir en algunas familias una variable proximal de alto riesgo y, en otras, puede no serlo. En consecuencia, para que el concepto de resiliencia tenga sentido, debe referirse a las respuestas que muestran tener las personas enfrentadas a una cierta dosis de riesgo.

No se trata, por lo tanto, de que las personas hayan estado sometidas a una dosis menor de riesgo (Rutter, 1990).

Respecto de este punto, Richters y Weintraub (1990), destacan la necesidad de diferenciar, entre lo que denominan riesgo estadístico y vulnerabilidad. A modo de ejemplo, ellos señalan que aún cuando las cifras estadísticas indiquen que entre el 10% y 15% de los hijos de padres esquizofrénicos desarrollan esquizofrenia, esta cifra nada indica respecto de los riesgos que una situación de este tipo implica para los hijos.

Tan importante como lo anterior, resulta según Luthar (1993), el reconocer que no es posible identificar con exactitud los factores proximales que afectan un determinado resultado, o demostrar concluyentemente las variables que constituyen factores de riesgo.

Rutter (1990), da cuenta de diversos mecanismos de mediación entre variables, que actuarían como predictores en los procesos protectores. A través de un efecto "catalizador" indirecto de una variable sobre otra, se modificarían los resultados de la interacción de la última con un factor de riesgo. Este autor destaca cuatro de ellos:

- Los que reducen el impacto del riesgo, a través dos maneras: alterando el significado que éste tiene para el niño, o modificando su participación en la situación de riesgo. En el primer caso, es posible modificar el proceso cognitivo, y por lo tanto, la apreciación que una persona tiene de determinada situación de riesgo mediante, por ejemplo, la "inoculación" contra el evento estresante provista por la exposición controlada a él en circunstancias que faciliten una adaptación exitosa, por ejemplo, en el caso de la hospitalización de un niño. Por otra parte, es posible disminuir el involucramiento o la exposición al riesgo, por ejemplo, supervisando a los niños de modo de evitar que participen en tales situaciones y/o entregándoles retroalimentación acerca de cómo ellos están manejando la situación.

- Los que reducen la probabilidad de las reacciones negativas en cadena, es decir, aquellas que se dan luego de haber estado expuesto a la situación de riesgo y que perpetúan los efectos del mismo.
- Los que promueven el establecimiento y mantención de la autoestima y autoeficacia. De éstos, las experiencias más relevantes son las relaciones afectivas seguras y armónicas, y el éxito en tareas que son importantes para la persona.
- Las experiencias o momentos claves en la vida de una persona, que son capaces de crear oportunidades de desarrollo adaptativo, y que marcan continuidad en la trayectoria vital del individuo.

De acuerdo a Fergusson y Lynskey (1996), los resultados de sus investigaciones sobre adolescentes, mostraron que hay algunos factores que distinguen entre el grupo que se comporta en forma resiliente de aquél que no lo hace. Así, indican que en la etapa adolescente la diferencia entre ambos grupos, radica en que, aquellos que han estado menos expuesto a los ocho años, a la adversidad familiar, rendían a un mejor nivel intelectual, mostraban menor cantidad de relaciones con pares que hubiese realizado actos delictivos y, según las entrevistas, con menor frecuencia buscaban participar en actos novedosos que podían implicar algún tipo de riesgo a los 16 años de edad.

CAPITULO 4

4.-CONDUCTAS Y CARACTERÍSTICAS RESILIENTES

4.1. Conductas y características resilientes en niños

Una cualidad que se valora cada vez más y se la relaciona positivamente con la resiliencia es el sentido del humor. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico.

Como resultado, los niños resilientes, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes la competencia social se expresa especialmente en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad. Esta cercanía con los amigos es progresivamente selectiva y pasa de actividades grupales a otras en pareja; es frecuente que se inicien relaciones sentimentales que tengan valor como indicadores positivos de competencia social. En este aspecto del perfil, el adolescente resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

- Resolución de problemas

Las investigaciones sobre niños resilientes han descubierto que la capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas

Tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos. Los estudios hechos con adultos que sufrían de problemas psicológicos han identificado consistentemente la falta de esa capacidad en la infancia. Por el contrario, los estudios hechos con personas resilientes encuentran repetidamente la presencia de capacidades para la resolución de problemas en la infancia. Por ejemplo, Rutter halló que era especialmente prevalente, en la población de niñas abusadas durante la infancia pero que llegaron a ser adultas sanas, la

presencia de destrezas para planificar que les resultaron útiles en sus matrimonios con hombres “normales”.

Lo escrito sobre los niños de la calle que crecieron en barrios marginales provee un ejemplo extremo del rol que esas habilidades tienen en el desarrollo de la resiliencia, dado que esos niños deben lidiar continuamente con un ambiente adverso, como única manera de sobrevivir. Las investigaciones actuales muestran también que esas destrezas para solucionar problemas son identificables a temprana edad. Así es como el niño preescolar que demuestre ser capaz de producir cambios en situaciones frustrantes, posiblemente sea activo y competente en el período escolar.

- Autonomía

Distintos autores han usado diferentes definiciones del término “autonomía”. Algunos se refieren a un fuerte sentido de independencia; otros destacan la importancia de tener un control interno y un sentido de poder personal; otros insisten en la autodisciplina y el control de los impulsos. Esencialmente, el factor protector a que se están refiriendo es el sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno. Otros autores han identificado la habilidad de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de los padres enfermos, como una de las características más importantes de los niños que crecen en familias con problemas de alcoholismo y enfermedad mental.

En el trabajo con niños de familias alcohólicas, se ha visto que si ellos quieren enfrentar exitosamente los dilemas del alcoholismo, deben desarrollar un distanciamiento adaptativo; es decir, alejarse del foco familiar de comportamiento disfuncional. Los niños resilientes son capaces de distinguir claramente por sí mismos, entre sus experiencias y la enfermedad de sus padres. Por lo tanto, entienden que ellos no son la causa del mal y que su futuro puede ser diferente de la situación de sus padres. La tarea del distanciamiento adaptativo implica dos desafíos: uno, descomprometerse lo suficientemente de la fuerza de la enfermedad parental para mantener objetivos y situaciones en el mundo externo de pares, escuela y comunidad; otro, sacar a la familia en crisis de su posición de mando en el mundo interno del propio niño. Ese

distanciamiento provee un espacio protector para el desarrollo de la autoestima y de la habilidad para adquirir metas constructivas.

- Sentido de propósito y de futuro

Relacionado con el sentido de autonomía y el de la eficacia propia, así como con la confianza de que uno puede tener algún grado de control sobre el ambiente, está el sentido, de propósito y de futuro. Dentro de esta categoría entran varias cualidades repetidamente identificadas en lo publicado sobre la materia como factores protectores: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia. Este último factor parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.

De estas cualidades, las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor. Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadidos para subordinar una gratificación inmediata a una posterior más integral.

Aunque los estudios actuales permiten identificar características adicionales de los niños

resilientes, las cuatro que hemos mencionados engloban los atributos que frecuentemente están asociados con experiencias exitosas de la vida. De allí que las consideremos como los factores básicos para constituir el perfil del niño resiliente.

-Competencia social

Los niños y adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales.

4.1 Perfil de un niño resiliente

Respecto al funcionamiento psicológico que protege a los niños resilientes del estrés, los autores mencionados señalan:

- Mayor Coeficiente Intelectual y habilidades de resolución de problemas
- Mejores estilos de enfrentamiento [coping]
- Motivación al logro autogestionada [task related self efficacy]
- Autonomía y locus de control interno
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales
- Voluntad y capacidad de planificación
- Sentido del humor positivo

Otros autores (Lösel et al., en Brambring, 1989; Mrasek y Mrasek, en Rutter y Hersov, 1985) agregan a éstas, otras características del funcionamiento psicológico en niños y niñas resilientes:

- Mayor tendencia al acercamiento
- Mayor autoestima
- Menor tendencia a sentimientos de desesperanza
- Mayor autonomía e independencia
- Habilidades de enfrentamiento que, además de otras ya mencionadas, incluyen orientación hacia las tareas, mejor manejo económico, menor tendencia a la evitación de los problemas, a la vez, que menor tendencia al fatalismo

Es importante señalar el rol que Soebstad (1995) asigna al humor en tanto rasgo de personalidad. Este autor destaca la importancia que puede tener la promoción del humor, tanto en la salud física como mental de los niños, especialmente de los niños en edad preescolar. Es así, como señala que medidas de promoción del humor deben ser incorporadas en los establecimientos de educación preescolar, así como en las ceremonias religiosas.

Cabe destacar que Vanistendael (1995) señala la importancia que tiene en el desarrollo de la resiliencia el sentido del humor y advierte que este aspecto ha sido mencionado escasamente en las investigaciones. Afirma que "quien ejerza la difícil virtud de reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza". Agrega que un requisito básico para promover comportamientos ligados al humor en términos positivos, es el que los niños vivan experiencias de confianza; así como, la ausencia de un clima propicio amenazaría con la posibilidad de producir un sentido del humor negativo.

Soebstad (1995), plantea que el humor es una disposición innata que puede ser reforzada [nurtured] desde el medio ambiente. Agrega que algunos autores consideran al humor como una característica permanente de la personalidad. Enfatiza que el humor no es una característica fija de la personalidad, sino que es más bien resultado de un equilibrio que se da entre un comportamiento juguetón y el ambiente, siempre que éste se dé unido a la capacidad crítica. Para este autor, el modelo de la resiliencia incorpora aspectos tales como la autoestima, redes sociales, la religión y el humor. Distingue dos momentos en los que el humor puede manifestarse, cuales son el humor creativo, la capacidad de comprender el humor, así como de apreciarlo y, los productos de éste (p.e. los chistes).

Destaca la escasa importancia que la literatura psicológica ha otorgado a este concepto y da cuenta de algunos de las publicaciones respecto de este tema. Entre otras referencias, comenta la de Wolfestein (1954, en Soebstad, 1995), quien en una de sus publicaciones de orientación psicoanalítica, da cuenta de como los niños utilizan el humor para enfrentar el estrés, la ansiedad y la culpa, entre otras experiencias.

Otra de las referencias bibliográficas a las que se remite el autor mencionado, es la de Masten (1982, en Soebstad, 1995); esta autora destaca la importancia que tiene el humor en términos del enfrentamiento a la adversidad. Además, da cuenta de la referencia que Carroll y Shmidt (1992, en Soebstad, 1995), hacen respecto del humor. Éstos indican que aquellas personas que utilizan el humor como estrategia de enfrentamiento [coping] dicen tener menor cantidad de problemas de salud que aquellas que no lo utilizan.

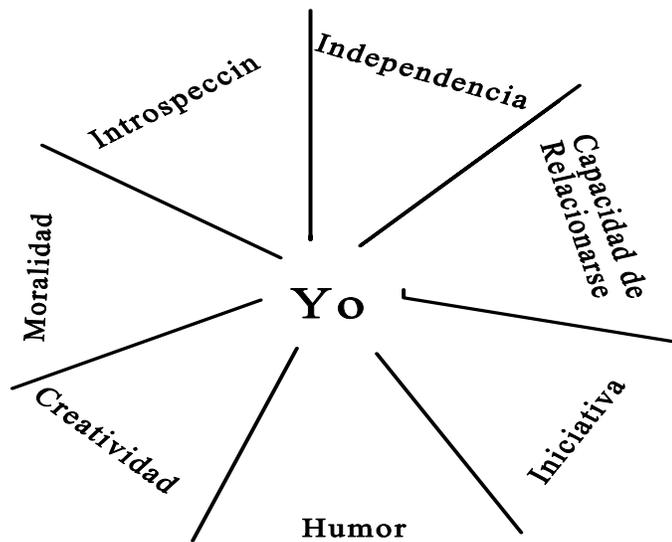
Dubow y Tisack (1989, en Milgran y Palti, 1993) señalan que, tanto el apoyo social como la habilidad para resolver problemas sociales, mejoran el funcionamiento de los niños, desdibujando los efectos detrimentales que tienen las formas de vida estresantes. Estos autores sostienen que el apoyo social actúa como un "recurso ambiental", entregado por otras personas; mientras que la capacidad de resolución de problemas es un "recurso personal", activado por los niños y niñas.

Milgram (1989, en Milgram y Palti, 1993) sostiene que las personas que enfrentan exitosamente diversas fuentes de estrés en la vida, son aquellas que son activas frente a estas situaciones. Cuando los "recursos ambientales" no son suficientes, estas personas los buscan de forma de suplir sus necesidades.

4.2. Expresiones de los niños con características resilientes

La visión de estos autores resulta interesante, en tanto sostienen que los niños son más capaces intelectualmente y rinden, en términos generales, mejor en el plano académico; pero que si bien estas características son necesarias, no son suficientes para un desarrollo sano. Esto en tanto agregan que se requieren habilidades para resaltar la capacidad intelectual

En otro plano, Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de *mandala de la resiliencia*.² Estos autores señalan algunas características personales de quienes poseen esta fuerza, y proporcionan algunas definiciones para ella:



Introspección [insight]: Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una autorespuesta honesta.

Independencia: Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

La capacidad de relacionarse: La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas para balancear la propia necesidad de simpatía y aptitud para brindarse a otros.

Iniciativa: El placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Humor: Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

Creatividad: La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

Moralidad: Actividad de una conciencia informada, es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

5.- CONCLUSIONES

a) La presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes. Pueden ser padres, tíos, abuelos, maestros u otras personas que muestren empatía, capacidad de escucha y actitud cálida. Además es importante que expresen su apoyo de manera que favorezca en los niños y jóvenes un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismos .

b) La existencia de expectativas altas y apropiadas a su edad, comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza. Que le proporcionan metas significativas, lo fortalezcan y promueven su autonomía, y le ofrezcan oportunidades de desarrollo.

c) La apertura de oportunidades de participación: los adultos protectores son modelo de competencia social en la solución de problemas, pudiendo proporcionar oportunidades para que los niños y adolescentes participen y en conjunto, aprendan de los errores y contribuyan al bienestar de los otros, como parte de un equipo solidario y participativo.

d) Las políticas familiares que protegerán a un niño de los elementos nocivos en un ambiente de alto riesgo pueden limitar innecesariamente las oportunidades de un niño en un ambiente de bajo riesgo. Del mismo modo, incentivar lo que sería una autoconfianza razonable para un niño en un ambiente de bajo riesgo podría abrumar las capacidades de adaptación de un niño en un ambiente de alto riesgo. Para comprender realmente los procesos familiares es esencial reconocer la naturaleza del ambiente. Si vamos a recomendar estrategias parentales para las familias en ambientes de alto riesgo, debemos seleccionar aquellas que operarán exitosamente en un ambiente de alto riesgo.

e) En el sistema familiar se puede observar algunas circunstancias que si refuerzan las características resilientes:

- normas y reglas claras y respeto a las jerarquías.
- Apoyo entre los miembros de la familia como costumbre
- Práctica de un estilo de crianza, donde el adecuado uso del tiempo libre, la internalización de valores, al amor y el respeto enmarcan el estilo de vida de los hijos.
- Expectativas positivas de los padres sobre el futuro de los hijos.
- Apoyo de los padres en las actividades escolares de los hijos.
- **Oportunidades de desarrollo y responsabilidades extrafamiliares (voluntariado, trabajo, estudio, etc.).**

6.-BIBLIOGRAFIA:

Martin E. P. Seligman ¿El sufrimiento se podrá beneficiar de la felicidad?

Copyright 2003

PENN University of Pensilvanya Psicología Positiva

Web site:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=52>

Martin E. P. Seligman ¿El sufrimiento se podrá beneficiar de la felicidad?

Copyright 2003

PENN University of Pensilvanya Psicología Positiva

Web site:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=51>

Martin E. P. Seligman ¿El sufrimiento se podrá beneficiar de la felicidad?

Copyright 2003

PENN University of Pensilvanya Psicología Positiva

Web site:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=54>

Ed Diener y Martin E. P. Seligman **¿El sufrimiento se podrá beneficiar de la felicidad?** 2004

PENN University of Pensilvanya Psicología Positiva

Web site:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=47>

María Angélica Kotliarenco Ph.D., Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla CENTRO DE ESTUDIOS Y ATENCION DEL NIÑO Y LA MUJER C E A N I M 1996

<http://www.resiliencia.cl/resilien>.

Diccionario Básico Latín-Español/Español-Latín. Barcelona, 1982.

Mabel Munist Dra., Hilda Santos Lic., María Angélica Kotliarenco Dra., Elbio Néstor Suárez Ojeda Dr., Francisca Infante Lic., Edith Grotberg Dra., (1998)

“Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes” Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud