

# ***ENTRE EL DOLOR Y LA PÉRDIDA, LA RESILIENCIA COMO ALTERNATIVA DE SALUD MENTAL***

Aura María Vasco Ospina<sup>1</sup>, Josefina Pérez Mendoza<sup>2</sup>

## ***Resumen***

La participación de un individuo en el medio social se construye a partir de las experiencias propias de cada persona, en tanto se apropia de su rol. La resiliencia es, una alternativa de salud mental que opera en el individuo a partir de experiencias que han generado estrés y que tras el trauma, en su familia y en su estructura social, desarrolla nuevos esquemas de vida social, permitiendo reparación y retribución social. El artículo sugiere cuatro puntos de encuentro. El primero aborda una respuesta socio-cognitiva como sujeto victimizado; el segundo momento explica las reacciones y características que hacen a un individuo reaccionar en un punto que reza conflicto y distanciamiento en el hecho resiliente; el tercer punto de encuentro desarrolla un concepto resiliente a partir del dolor, duelo y pérdida que despliega cambios en la percepción socio-cognitiva dando lugar a una posible cura social y finalmente un constructo de retribución como respuesta cognitiva que proporcionaría cambios positivos en la conducta y comportamiento social, haciendo de este un insumo que percibe cercanía en los constructos de evolución socio-cognitiva.

**Palabras clave:** Cognición, psicología social, resiliencia, retribución, victimización.

## ***Abstract***

The participation of an individual in the social means is built starting from the experiences characteristic of each person, as long as he/she appropriates of its list. The resilience is, an alternative of mental health that operates in the individual starting from experiences that have generated stress and that after the trauma, in its family and in its social structure, it develops new outlines of social life, allowing repair and social retribution. The article suggests four encounter points. The first one approaches an answer partner-cognitive like subject victim; the second moment explains the reactions and characteristic that make an individual react in a point that he/she prays conflict and distancing in the fact resilience; the third encounter point develops a concept resilience starting from the pain, bereavement and loss that it deploys changes in the perception partner-cognitive giving place to a possible social cure and finally a retribution construct like answer cognitive that it would provide positive changes in the behavior and social behavior, making of this an input that perceives proximity in the evolution construct partner-cognitive.

**Words key:** Cognition, social psychology, resilience, retribution, victimization.

---

<sup>1</sup> PhD© en Psicología y Neurociencia Cognitiva Aplicada, Universidad Maimónides – Argentina; [auravasco01@yahoo.es](mailto:auravasco01@yahoo.es)

<sup>2</sup> Psicóloga Corporación Universitaria Remington

## ***Introducción***

El concepto de resiliencia ha generado, en las últimas décadas, gran atención y numerosas investigaciones en el ámbito de las Ciencias Sociales y Humanas. Dice FIORENTINO, María Teresa (2008 pag. 95) que “se reconoce como valiosa esta perspectiva por sus posibles aplicaciones en el campo de la salud, prevención y de la educación, así como un aporte teórico para la elaboración de estrategias a desarrollar desde el ámbito familiar, escolar y comunitario orientados a recuperar la salud, la dignidad y la condición humana de niños y adolescentes inmersos en situaciones de adversidad”. Se entiende la resiliencia como fruto de un desarrollo dinámico entre factores protectores y de riesgo que pueden ser contruidos, desarrollados y promovidos desde la familia, la sociedad, la academia y la misma cultura. Construir estilos efectivos de afrontamiento a las situaciones difíciles, se conecta con la importancia de estimular en la familia y en la escuela, actores de resiliencia como la autoaceptación y aceptación incondicional, la autoestima, la creatividad, los recursos personales, habilidades y destrezas, el humor y la capacidad de otorgarle un sentido al sufrimiento. La importancia de los aprendizajes sociales se observan entonces como apoyo para enfrentar la adversidad y salir fortalecido.

La resiliencia como concepto es complejo, un resultado que es producto de constructos sociales que nacen necesariamente de las experiencias que han sido protagonistas en una exposición de aprendizajes sociales, atravesados por la cultura, la ideología, el ambiente social e incluso la misma genética, en donde el efecto de una interacción entre el individuo y su entorno hacen parte importante para desarrollar habilidades sociales que sugieren y esperan volver al estado inicial después de una pérdida, en donde la capacidad se evidencia cuando el individuo es capaz de recuperarse en su ser y estar original al cesar el estado causante del malestar, dolor o sufrimiento.

La resiliencia entonces y de acuerdo a Rutter (1986, 318) no está ligada a la fortaleza o debilidad constitucional de las personas, sino que su comprensión incluye una reflexión respecto de cómo las distintas personas se ven afectadas por los estímulos estresantes, o bien sobre cómo reaccionan frente a éstos.

Esta capacidad, como habilidad, será resultado de un constructo social que permite al individuo potencializarse y hacer de su experiencia de duelo, dolor ó pérdida, el insumo de perseverancia que permita acceder a respuestas sociales positivas en busca de espacios que motiven el logro de niveles de autorealización y dinamismo.

El aspecto clave de esta relación es, al parecer la capacidad de estar con el otro. No se es resiliente frente a todo o frente a todos, y en todo caso no se es resiliente uno solo, sin estar en relación.

Ahora bien, el término Resiliencia, tiene su origen en la física, se deriva del verbo latino *resilio*, el cual se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber sido sometido a altas condiciones físico-químicas. Es, en cierto sentido asimilable a la elasticidad. Por analogía, en las ciencias humanas y particularmente en Psicología, área de pensamiento que utilizó este término para dar cuenta de la capacidad humana que permite a las personas de enfrentar situaciones de vulneración y que a pesar de atravesar situaciones adversas, dolorosas o difíciles, salir de ellas no solamente a salvo, sino aún enriquecidos por la experiencia, genera sus propios recursos personales y sociales para adaptarse y emerger del conflicto con fortalezas insospechadas.

Dice Rodriguez Arenas (2006, 136) *“La resiliencia no resulta sólo de lo individual o lo colectivo sino que deriva del interjuego de ambos aspectos. Esta capacidad no es totalmente innata, ni totalmente adquirida más bien requiere de unas condiciones particulares que permitan que las personas puedan responder con esta fortaleza a las dificultades de la vida”*. Promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, del modo como ellos perciben y enfrentan el mundo, así mismo encontrar las herramientas cognitivas que lideren capacidades para enfrentar experiencias que generan presión, vulneran y a cambio esperan sosiego y respuesta social positiva en beneficio del ser resiliente.

Promover comunidades resilientes es importante, teniendo en cuenta una concepción integral del ser humano y dar todo el valor que tiene para su desarrollo. Incorporar ámbitos culturales, sociales y de relación de los hombres, en donde la interacción muestra y permite otras formas de relación como la religión, el arte, la academia, la espiritualidad y el emprendimiento, que sugieren la condición de éxito en esta. Estas herramientas sociales, son las que permitirán, más allá de la adversidad, nuevos constructos sociales, nuevos procesos que integren percepciones e información que apunten al desarrollo social de cada individuo a pesar de la adversidad a la que han sido enfrentados. Todo esto, entendiendo el estado de sufrimiento y fragilidad de hombres y mujeres a quienes se les ha provocado dolor, estrés intenso con cambios en la percepción en su psique y experimentación de emociones a otros niveles de intensidad en donde la ira y el miedo hacen parte de la experiencia resiliente.

Ahora bien, al referirnos a percepciones, se refiere al estado emocional, el que puede generar somatización y desde allí estimular vías que conducen a desarrollar estrés pos trauma, desencadenando otras respuestas que podrían hacer difícil la confrontación de las experiencias que alteran la psique del ser humano, así como por su intensidad y su cronicidad, provocaría daños a largo plazo que se manifiestan habitualmente bajo la forma de los trastornos de ansiedad.

De ser esto cierto, las estrategias de intervención pueden sugerir modelos que permitan alcanzar niveles de resiliencia, en un punto que permita al ser humano responder positivamente a ese estrés pos traumático, buscando sostener y conducir al equilibrio entre la experiencia adquirida, el aprendizaje percibido y la respuesta otorgada después de ese momento traumático.

Ahora bien, tomando en cuenta estos pensamientos científicos, los cuales mencionan que la resiliencia cuenta con un ciclo de experiencias y aprendizajes que constituyen los constructos, pensamientos psicológicos y conductas que serán las que motiven al individuo a responder de acuerdo a lo desarrollado en los distintos ciclos

vitales a los que ha sido enfrentado, se presentan a continuación algunos estudios que dan cuenta de la respuesta resiliente en algunos individuos.

Dice QUINTANA P., Alberto, MONTGOMERY U., William y MALAVER S., Carmela (2009) investigaron sobre conductas resilientes en adolescentes en donde examinaron la relación entre los modos de afrontamiento y la conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia con pares en ambientes educativos, indagando si los tipos de espectadores reconocidos por la literatura especializada (indiferente, culpabilizado, amoral y prosocial) se diferenciaban en cuanto a los modos de afrontamiento al estrés en este tipo de situaciones, y si, en promedio, se diferenciaban en cuanto al grado de resiliencia que manifiestan.

CARDOZO, Griselda e ALDERETE, Ana María (2009 pag 153-172) detectaron las variables individuales y sociales que contribuyen al fortalecimiento del proceso de resiliencia en 210 adolescentes escolarizados de ambos sexos de un nivel socioeconómico bajo, residentes en la ciudad de Córdoba (Argentina). La investigación permitió detectar dos grupos (resilientes- no resilientes), los cuales fueron comparados en relación a las características sociodemográficas y con las variables en estudio. Se observaron diferencias significativas en relación con auto-concepto, soporte social, inteligencia y sucesos estresantes de vida por problemas personales. El análisis realizado indicó que el autoconcepto es la variable mejor predictora de la resiliencia, seguida de soporte social y autorregulación de habilidades (cognitivas- emocionales).

En Colombia este tema también ha sido de especial interés con investigadores sociales. DUQUE, Luis F.; KLEVENS, Joanne & MONTOYA, Nilton E. (2005), con base en un estudio de casos y controles realizado en Medellín, Colombia, entre 2003 y 2005 estimaron los factores asociados a formas severas de agresión y delincuencia, así como los factores de resiliencia frente a ellas, se estimaron las conductas socialmente indeseables o anómicas vinculadas a cada uno de los grupos estudiados. Los resultados evidenciaron la magnitud de la prevalencia y el número de las conductas de agresión abierta, de agresión encubierta, de oposición y el consumo de psicoactivos, mostrando un mayor nivel entre

miembros de grupos al margen de la ley como es el caso de las AUC, los agresores severos y los agresores de riñas que entre los controles y resilientes, los resilientes presentaron menor número de conductas socialmente anómalas que los controles comunitarios y con una proporción de prevalencia menor. El grupo de AUC estudiado no se diferenció de los agresores más severos en cuanto a las conductas que estaban frecuentemente asociadas a cada uno de estos grupos.

De igual manera, en una investigación sobre resiliencia y adolescencia dicen SILBER, Tomás y MADDALENO, Matilde (2001) que *“La salud y el desarrollo juvenil son elementos clave para el avance social, económico y político de las Américas. Sin embargo, los adolescentes y jóvenes en Latinoamérica se enfrentan a un mundo globalizado cuyos cambios sociales, políticos y económicos les afectan a ellos y a sus familias. Por otra parte, la inequidad y la pobreza siguen dificultando su desarrollo humano”*.

Se menciona entonces en este apartado lo que significa *reserva cognitiva* (NIH Public Access 2009). Un concepto neuropsicológico que concibe la evolución cerebral a partir de la información que se rescata y se archiva como insumo para responder a las necesidades comportamentales y conductuales del individuo. A continuación se presenta entonces los puntos de encuentro que explican el pensamiento resiliente.

### ***Victimización antes que resiliencia***

Víctima es aquella persona sobre la cual recae en forma pasiva una acción que se considera como delito pero se puede llegar a pensar de sujetos que participan del hecho y se genera una complicada relación entre el que genera la violencia con la víctima y se puede dar el caso de ser participe su propia victimización.

El ciclo de victimización pone de manifiesto la caracterización e inicio del proceso resiliente en un sujeto, en donde hechos traumáticos constituyen un esquema de respuesta y supervivencia a la experiencia vivida.

Iniciar en este punto es lo que llamaríamos iniciación a una respuesta resiliente, siempre y cuando su reserva cognitiva este promovida por la confrontación y enfrentamiento a situaciones problema que conlleven a respuestas positivas a pesar de la adversidad, tomando como punto de partida la contextualización del hecho traumático y activación de esquemas protectores y supervivencia para pasar a la siguiente fase que sugiere el conflicto.

### ***Conflicto, autoaceptación y transacción resiliente***

Conflicto es todo aquello que impida lograr propósitos que buscan lograr condiciones benéficas para una de las partes en razón a la relación de los sujetos en el contexto social. El conflicto es una acción que va unido de forma permanente a la persona, a las sociedades y a la humanidad en general. Se buscan mis intereses individuales antes que colectivos, los cuáles al no estar de acuerdo a los intereses de otra persona o grupo, se inicia una batalla con el fin de exponer puntos a favor de lo que se hace. Cuando surge el conflicto existen intereses económicos, sociales, políticos, religiosos, entre otros. Es allí cuando la persona se entiende individual, que aunque necesitando de red social para subsistir en sociedad no concibe su existencia en comunidad.

Estar como sujeto social solo se logra cuando después de generar actos violentos o en contra del pensar, hacer o ser del otro se impone formas de pensamiento y se trabaja en pro de alcanzar otros estilos de vida las cuales necesitan que se les dé seguimiento y apoyo por parte de terceros que constituirán un centro de negociación, acuerdo y conciliación.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que en medio de los conflictos las personas sacan a flote toda su fuerza de voluntad para generar ambientes y aspectos positivos y es allí donde se muestra una verdadera fortaleza en ayudar a otros. No es posible quitar de las

sociedades el conflicto; sacar beneficio de este proceso, posiblemente de las acciones conflictivas, sería una oportunidad, entendiendo que una sociedad necesita del conflicto para su crecimiento y así mismo el establecimiento de estrategias de afrontamiento que logren diálogo, conciliación y cambio.

### ***Resiliencia como modelo de cambio para alcanzar retribución social***

Los seres humanos suelen explicar acciones o situaciones y atribuir a causas externas lo que sucede a su alrededor. Aceptar responsabilidad de algunas cosas que suceden en momentos cruciales del ciclo de la experiencia tiende a generalizar culpa de otros.

El dolor, el duelo y la pérdida, hacen parte de este proceso, en donde los individuos se congregan en una búsqueda de auxilio, desahogo y grito que permitan llevar más allá del llanto una oportunidad de enfrentar la situación de riesgo que deja percibir otros modelos psicosociales y patológicos. Una oportunidad para llevar a cabo la construcción de percepciones que dejen construir esquemas de defensa o respuestas cognitivas que logren cambio, equilibrio y estabilidad personal, social y cognitiva.

La resiliencia sería entonces, la que constituye una respuesta cognitiva a los acontecimientos que han generado duelo, estrés y dolor. Haber atravesado por un ciclo de confrontación que ha tenido que transitar por otros ciclos a partir del ser víctima ó victimizado, el conflicto en su conciliación y acuerdo, lo que finalmente esperaría encontrar la respuesta resiliente y acción mediadora desde lo social, para que de esta manera el contexto encuentre el equilibrio y retribución de hombre socialmente adaptado a las necesidades del medio que provee cambio, sostenibilidad, homeostasis y respuesta sociocognitiva positiva ante la adversidad provista de acciones negativas que atentaron con la psique de un sujeto y que a través de la estructura de información social y esquemas cognitivos permitieron desarrollar habilidad y capacidad de confrontación.

Si dicha retribución se da y se adapta, es posible encontrar la herramienta como llave de acceso al cambio social a pesar de la adversidad. Sin embargo, para alcanzar este propósito es necesario contar con modelos de aprendizaje que intervengan desde la

promoción resiliente y capacidad cognitiva de los individuos que deberá darse en todos los contextos de interacción del hombre de igual manera la prevención para alcanzar modelos claros de competencia ciudadana.

### ***Discusión***

Tal como se ha señalado, la resiliencia está relacionada a situaciones específicas y particulares de riesgo. Sin embargo, dice Kotliarenco (1997) que los indicadores de resiliencia que aparecen en los estudios al respecto, muestran que existen aspectos comunes en esta diversidad de situaciones (Fonagy et al., 1994). Estos autores señalan que los niños y niñas resilientes presentaban los siguientes atributos:

- Nivel Socio-económico más alto
- Género femenino en el caso de los prepúberes, y género masculino en etapas posteriores de desarrollo.
- Ausencia de déficit orgánico
- Temperamento fácil
- Menor edad al momento del trauma
- Ausencia de separaciones o pérdidas tempranas

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- Padres competentes
- Relación cálida con al menos un cuidador primario
- Posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia u otras figuras
- Mejor red informal de apoyo (vínculos)
- Mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional y de participar en actividades de instituciones religiosas y de fe

La literatura hasta la fecha ha sostenido que la capacidad intelectual o reserva cognitiva era requisito necesario para los comportamientos resilientes. De forma de analizar este aspecto, Grotberg (1995) citado en Kotliarenco (1997, 13) realizó una investigación en

la que analizó la competencia intelectual de personas de distintos grupos sociales de diferentes países, con escaso nivel de escolaridad, o bien otro tipo de indicadores que dieran cuenta de un bajo nivel intelectual. Los resultados fueron distintos a los estudios anteriores e indicaron que, a pesar de la aparente limitación intelectual, estas personas estaban realizando acciones que promovían comportamientos resilientes en los niños. Lo que sugiere que el carácter protector que adquieren estos factores se los otorga la interacción que cada uno de ellos tiene con el medio que rodea a las personas, en momentos determinados que además incluyen cultura, ideología, normas sociales y creencias.

Si partimos de este análisis podemos asegurar que las experiencias y oportunidades de desarrollar habilidades sociales que generen respuestas positivas ante adversidades serán evidentes a partir de la relación de individuos con otros en los distintos contextos en que se desenvuelven.

Será entonces el aprendizaje social provisto de situaciones problema que exijan a un individuo en desarrollo reserva cognitiva que le permita enfrentar la adversidad y así mismo provenga a la sociedad de retribución y equilibrio para beneficio mutuo de una comunidad.

Si esta pesquisa se lograra postular como respuesta a las necesidades de un contexto social que es aplicable a los modelos de educación académica, social, laboral, personal, médica, entre otros, se alcanzaría lo que hemos buscado postular en este escrito; más que resiliencia es el aprendizaje social en respuestas que constituyan evolución en la participación y retribución social que beneficie al hombre en relación a los otros.

### ***Conclusiones***

El concepto de resiliencia alude a las diferencias individuales que manifiestan las personas entre sí, al estar enfrentadas a situaciones de riesgo. En consecuencia, se entiende la importancia de conocer las manifestaciones de cada ser humano que viviendo en situaciones adversas, han logrado superar los momentos de dolor y se han encaminado a una condición resiliente.

La resiliencia ofrece alternativas de equilibrio social, empero no es un concepto neutral. La resiliencia es concebida como un cambio de paradigma que privilegia sobre la respuesta cognitiva en el enfoque de fortalecer situaciones estresantes y de riesgo psicopatológico social, no en el déficit o problema.

Este precepto involucra a los individuos, familias, grupos, instituciones y comunidades, a que sean parte de la solución con el conjunto de recursos internos y externos que permitan enfrentar situaciones críticas que evoquen riesgo al desarrollo y evolución sociocognitiva.

Será importante profundizar en esta temática que sugiere semejanzas y diferencias en el pensamiento e interactuar humano entre el termino y otros constructos aparentemente similares como personalidad resistente, sentido de coherencia, locus de control interno, personalidad positiva, trastorno de estrés postrauma, entre otros. Si se observan los componentes de estos constructos, se puede apreciar evidentes similitudes con resiliencia y respuesta social a conflictos que suelen frenar el curso coherente a la retribución entre sujeto y sociedad.

## ***Bibliografía***

- ACERO GONZALEZ, Ángela Rocío; ESCOBAR-CORDOBA, Franklin & CASTELLANOS CASTANEDA, Gabriel. Factores de riesgo para violencia y homicidio juvenil. *rev.colomb.psiquiater.* [online]. 2007, vol.36, n.1, pp. 78-97. ISSN 0034-7450.
- CARDOZO, Griselda e ALDERETE, Ana María. Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicol. Caribe*, jun. 2009, no.23, p.148-182. ISSN 0123-417X.
- DUQUE, Luis F.; KLEVENES, Joanne and MONTOYA, Nilton E.. Conductas socialmente indeseables asociadas a agresores y resilientes. Un estudio de casos y controles en Medellín, Colombia. 2003 - 2005. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* [online]. 2007, vol.25, n.2, pp. 21-36. ISSN 0120-386X.
- FIORENTINO, María Teresa. La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicol.*, mar. 2008, vol.15, no.1, p.95-114. ISSN 0121-4381.
- FONAGY, P.; STEELE, M.; STEELE, H.; HIGGITT, À. y M. Designado (1994). El Emanuel Molinero Conferencia del Monumento conmemorativo 1992. Periódico de Psicología del Niño y Psiquiatría, vol. 35, n. 2, el pp. 231-258.
- KOTLIARENCO, María Angélica. Resiliencia en niños (1997). Organización Panamericana de la Salud.
- NIH Public Access. *Neuropsychologia*. 2009 August ; 47(10): 2015–2028. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004.
- Organización Panamericana de salud. <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman-contexto.pdf> Acceso el 11 de abril de 2011.
- QUINTANA P., Alberto, MONTGOMERY U., William y MALAVER S., Carmela. Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de

violencia entre pares. *Rev. investig. psicol.*, jul. 2009, vol.12, no.1, p.153-172. ISSN 1609-7475.

- RESTREPO-ESPINOSA, María Helena. Promoción de la salud mental: un marco para la formación y para la acción. *Rev. Cienc. Salud* [online]. 2006, vol.4, n.2 [cited 2010-05-11], pp. 186-193
- RODRIGUEZ A, María S. "Resiliencia: otra manera de ver la adversidad" En: Colombia 2006. ed:Pontificia Universidad Javeriana Facultad De Teologia ISBN: 958 v. 200 pags. 2006
- RUTTER, Michael (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthopsychiatry*, vol. 57, n.3, pp. 316-329.
- SILBER, Tomás y MADDALENO, Matilde. La resiliencia, la promoción de la salud y el desarrollo humano. *Adolesc. Latinoam.*, abr. 2001, vol.2, no.3, p.00-00. ISSN 1414-7130.