

# El concepto de resiliencia

**E**l vocablo *resiliencia* tiene su origen en el idioma latín<sup>2</sup>, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar<sup>3</sup>. 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).

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

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

3 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).

---

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.

## Conceptos relacionados con la resiliencia

### *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 rela-

---

tiva, 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.

### *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.

### *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.



Armando Waak/OPS