

Resiliencia familiar y el énfasis en los recursos del sistema*

Family resilience and the emphasis on system resources

Cecile Herscovici Raush**

Universidad del Salvador, Buenos Aires

Artículo de investigación no finalizada / Recibido: Octubre de 2010 / Revisado: Noviembre de 2010 / Aceptado: Enero de 2011

RESUMEN

En este artículo, las reflexiones como investigadora sobre la capacidad de sacar un individuo de eventos adversos ha despertado el interés por revisar bibliografía e investigaciones para buscar unas respuestas aproximadas a la pregunta: ¿Por qué algunas personas pueden mantener o lograr una trayectoria de desarrollo positiva en circunstancias que muchos otros viviendo acontecimientos similares no lo logran? En otras palabras, ¿De dónde proviene la resiliencia individual? Se identifican factores protectores a nivel individual y se avanza en estudiar en el contexto cercano al individuo, es decir la familia, los aspectos que contribuyen a fomentar la resiliencia familiar y un análisis de ésta, desde el enfoque sistémico.

Palabras clave

Resiliencia, personalidad, características familiares, factores protectores, resiliencia familiar.

ABSTRACT

In this article the reflections as a researcher on the ability to remove and individual adverse event has awakened interest in reviewing literature, research to find some approximate answers to question: why some people can maintain or achieve growth path living conditions than many other similar events do not succeed? In other words, does it come from individual resilience? Protective factors are identified individually and advanced study in the context close to the individual, for example family, issues which help to promote family resilience and an analysis of this from the systemic approach.

Keywords

Resilience, personality, family characteristics, protective factors, resiliency family.

* Artículo desarrollado en el marco de investigación con familias afectadas por la violencia, en la Universidad del Salvador, de Buenos Aires, Argentina. Una versión preliminar y abreviada de este artículo fue publicada en el portal de Psicoterapias.com en el año 2005.

** Correspondencia: cecilerh@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Resiliencia es un término que proviene de la física y define a la capacidad de una masa de resistir el choque contra otra superficie, sin destruirse en el evento. En el campo de las ciencias psicosociales resiliencia alude a fortaleza forjada a partir de la adversidad. Según Grotberg (1998) resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Es una variable dinámica, que varía a lo largo del tiempo con el desarrollo del individuo, del sistema en el que está inserto, y con la calidad de estímulos a los que está expuesto. Asociados a este concepto están los factores de riesgo y los factores protectores. Los primeros tienen que ver con cualquier característica o cualidad de una persona, comunidad o del entorno, que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud. Los segundos son los aspectos del entorno o competencias de las personas que favorecen el desarrollo integral de individuos o grupos y pueden, en muchos casos, ayudar a transitar circunstancias desfavorables. El balance de ambos permite considerar el grado de vulnerabilidad al que está expuesto una persona o un sistema social. Cabe aclarar que los factores de riesgo no son necesariamente las causas, sino que son variables asociadas, que por su condición mensurable, tienen valor predictivo y se emplean tanto en prevención individual como en la comunidad.

APORTES DE LAS INVESTIGACIONES

Las últimas dos décadas de investigación mostraron que un mismo hecho adverso puede tener consecuencias diferentes. Estos hallazgos trajeron como consecuencia un cambio en el enfoque determinista de que el trauma infantil inevitablemente dañaba. Rutter (1987) halló que independientemente de su severidad, no había ninguna combinación de factores de riesgo que resultara en un trastorno en más de la mitad de los niños expuestos a él. Estudiando poblaciones afectadas de eventos devastadores se vio que, a pesar de que como consecuencia de los mismos las vidas

de muchos se vieron trastornadas, otros pudieron sobreponerse a condiciones de alto riesgo y fueron capaces de llevar adelante vidas productivas y ser buenos padres. Halló que por ejemplo la mayoría de los padres que fueron abusados de niños, no devinieron de padres abusadores. Más aún, investigaciones del campo de la epidemiología social evidenciaron que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufrían enfermedades o padecimientos, sino que, por el contrario, había quienes superaban la situación y hasta emergían fortalecidos de ella.

La pregunta central que surgió en los estudios acerca de la resiliencia fue: ¿Qué hay en algunas personas que les permite mantener o lograr una trayectoria de desarrollo positiva en circunstancias que muchos otros viviendo acontecimientos similares no lo logran? En otras palabras ¿De dónde proviene la resiliencia individual?

A lo largo del tiempo se atribuyó esta fortaleza a distintas fuentes. Inicialmente se la vinculaba a rasgos de personalidad que daban por resultado un individuo fuerte. Algunas de las características individuales favorecedoras de la resiliencia señaladas por distintos autores son: la capacidad de iniciativa y de independencia, la creatividad, el humor, la autoestima y la capacidad de autocrítica. En una segunda etapa se consideró a la resiliencia como un atributo innato que conformaría una suerte de armadura de carácter. En la siguiente fase, se pensaba que la resiliencia individual dependía de un inter-juego entre natura y *nurtura*. La familia era vista como la fuente del riesgo y los estudios buscaban cuáles eran los recursos extra-familiares que compensaban el efecto adverso de tener por ejemplo un padre abusador o de padecer de una enfermedad mental.

A continuación se enumeran características familiares que promueven la resiliencia familiar esbozadas por diversos autores en aquella etapa:

1. Ser un modelo de esfuerzo y optimismo para el niño.
2. Identificar las fortalezas y debilidades de las familias para enfrentar los desafíos de la vida.

3. Que exista un clima familiar afectuoso, cálido, emocionalmente apoyador, con límites y estructura claros y razonables.
4. Estimular y fomentar la expresión del interés y amor dentro del grupo familiar.
5. Fomentar la participación activa de cada uno de los integrantes en los quehaceres familiares.
6. Tener la capacidad de auto-observar la conducta individual y familiar, con una actitud de crítica constructiva.
7. Estimular y modelar la capacidad de escucha y aprendizaje frente a las circunstancias de la vida.
8. Demostrar y fomentar la confianza en cada uno de los miembros de la familia en cuanto a su capacidad de sobreponerse a crisis o problemas.
9. Realizar actividades familiares que requieran del trabajo de todos los integrantes durante las cual se exprese interés, apoyo y confianza.
10. En situaciones de estrés familiar, reflexionar a cerca de diferentes soluciones, tener en cuenta la opinión de todos los integrantes y evaluar los resultados.

FACTORES PROTECTORES

En el siguiente período se prestó atención a la interrelación entre los múltiples procesos protectores y los factores de riesgo. Se estudió el efecto de situaciones adversas como la pobreza, la enfermedad crónica, el trauma, entre otras y la resiliencia fue vista como la resultante del interjuego de los factores individuales, familiares y socioculturales a lo largo del tiempo. A continuación, los estudios se centraron en determinar cuáles influencias podrían neutralizar la vulnerabilidad individual o el impacto del estrés.

Garmezy (1987) señaló como factores protectores a: la estabilidad, la organización y la cohesión y sostuvo que los chicos provenientes de familias que tienen estas características eran más inteli-

gentes, más competentes y tenían menores probabilidades de volverse disruptivos ante elevados niveles de estrés. La definición operacional de estabilidad y organización estaba dada por acontecimientos tales como la cantidad de mudanzas, matrimonios, trabajos y el mantenimiento del hogar. La cohesión familiar se medía por la frecuencia con que se realizaban actividades familiares, el nivel manifiesto de afecto, la presencia de reglas respecto de la conducta de los hijos y la adecuación de la comunicación entre los miembros de la familia. Rutter (1979) agregó a estos factores la presencia de un buen vínculo con por lo menos una figura parental. Según Masten y Coatsworth (1998) la calidad de la parentalidad es equiparable a la influencia que tiene la capacidad intelectual del chico en cuanto a su competencia social en la escuela. Werner (1989) identificó tres factores protectores claves entre los niños resilientes que estudió: los padres eran apoyadores de sus hijos, habían reglas claras en el hogar y respetaban la individualidad de sus hijos al tiempo que mantenían la estabilidad y cohesión familiar. A ello debemos agregar lo que la mayoría de los autores coincide en señalar, que es la disponibilidad percibida de apoyo emocional e instrumental por parte de los padres.

En suma, los elementos básicos de la resiliencia familiar serían: cohesión, flexibilidad, estabilidad, organización, buena comunicación entre los miembros de la familia, la reafirmación de un sistema de creencias comunes y buena capacidad de resolución de problemas. Sin embargo, en esta etapa de estudio, el énfasis en la parentalidad patológica impedía mirar los otros recursos del sistema.

Werner (1989) hizo un seguimiento a largo plazo de 700 niños pobres de Hawai. Al llegar a los 18 años, dos tercios de estos se habían desarrollado con las dificultades esperables (altas tasas de embarazo adolescente, dificultades de aprendizaje, problemas legales y de salud). El hallazgo sorpresa fue que una tercera parte de ellos habían crecido saludablemente, transformándose en adultos con buena capacidad de trabajo, de goce y de relación. Estos sujetos que lograron un desarrollo sano y positivo fueron definidos como resilientes.

Algunos que habían tenido dificultades en la adolescencia, las remontaron con éxito generalmente atribuido a relaciones importantes o a su participación en la vida religiosa. Dos décadas más tarde, éstos sujetos continuaban teniendo un desempeño más lucido y satisfactorio que aquellos pares quienes habían crecido en condiciones más ventajosas. Este estudio demostró que la resiliencia puede desarrollarse a lo largo de la vida si hay vínculos debidamente apoyadores. De este modo, los estudios de individuos resilientes coincidieron en destacar la influencia ejercida por un vínculo significativo, ya sea con un par o con un adulto que asume el rol de mentor o guía, que confía en su potencial y lo apoya para salir adelante.

Rutter (1987) marca un punto de inflexión cuando enfatiza la calidad dinámica de la resiliencia al destacar que en la década anterior no solamente había habido un cambio de foco desde la vulnerabilidad hacia la resiliencia, sino también desde las variables de riesgo hacia los procesos de negociación de las situaciones de riesgo. Este es el contexto que inaugura la etapa de atender a los mecanismos de protección. Este mismo autor advierte que si bien los factores protectores son buenos predictores de resiliencia, para pensar en programas de prevención, debemos entender los mecanismos evolutivos y situacionales que están implicados en los procesos protectores. Ilustra el punto citando a la adopción como probable factor de riesgo psiquiátrico en niños que provienen de familias aventajadas, siendo que esta misma condición puede resultar protectora para un niño nacido de padres marginales y/o caóticos. De este modo, lo que determinaría la función sería el proceso o el mecanismo y NO la variable. Por lo tanto, la búsqueda debería orientarse no hacia aquellos factores que contribuyen al bienestar, sino hacia los procesos que nos protegen de los mecanismos de riesgo.

ENFOQUE SISTÉMICO DE LA RESILIENCIA FAMILIAR

Según la concepción sistémica de Walsh (2003) el contexto de riesgo y resiliencia familiar entra-

ña una perspectiva ecológica y evolutiva. Busca identificar los elementos comunes a la crisis, las respuestas familiares eficaces, como así también la visión, recursos y desafíos que son singulares de cada familia. Esta autora presenta el concepto de resiliencia familiar atendiendo a los procesos interactivos que fortalecen con el transcurso del tiempo tanto al individuo como a la familia.

Desde el punto de vista familiar la resiliencia puede ser definida como la habilidad para enfrentar y sobreponerse a los desafíos vitales disruptivos. Implica un proceso dinámico que posibilita una adaptación positiva en un contexto de adversidad significativa. Entraña trascender la posición de víctima de trauma y luchar a fin de remontar obstáculos y vivir plenamente. La perspectiva de resiliencia familiar mira tanto las fortalezas y potencialidades como las debilidades de la familia, en sus diferentes subsistemas. Entraña ver a la familia como una unidad funcional de riesgo y resiliencia (Walsh, 1998).

Desde este punto de vista, las crisis y los desafíos continuos impactan a toda la familia, al tiempo que determinados procesos familiares actúan como mediadores en la recuperación de la unidad familiar y de las relaciones interpersonales. La crisis es conceptualizada como una oportunidad para reordenar prioridades, implica una posibilidad de crecimiento y transformación individual y relacional que aparece como consecuencia de la adversidad (Boss, 2001).

Desde este enfoque, las familias resilientes tienen una estructura flexible, buena conexión con la familia extensa y variados recursos sociales y económicos. Los elementos que favorecen la resiliencia familiar son: una parentalidad eficaz, un ambiente familiar apoyador, un adecuado nivel de conexión con otros adultos y buenos vínculos con la familia extensa. Esta resiliencia relacional iría variando según los recursos y limitaciones de las familias y de acuerdo con los desafíos psicosociales que deban enfrentar.

Según Walsh, los procesos claves que influyen en la resiliencia son:

- Sistemas de creencias.

- Patrones de organización.
- Habilidad para comunicación/Solución de problemas.

Los sistemas de creencias favorecedores serán aquellos que contribuyan a darle una coherencia al evento adverso para volverlo comprensible y abordable. Es necesaria una dosis de optimismo adecuado, con un nivel razonable de esperanza en la posible superación y una disposición para apoyar en la realización de lo posible como así también en la aceptación de lo inevitable. Esto último implica la capacidad de trascender la adversidad tanto a partir de la acción social como de la puesta en práctica de rituales socialmente sancionados (velatorio, período de duelo, entre otros).

Los patrones de organización favorecedores son: la flexibilidad (facilita una actitud de apertura ante los cambios así como una capacidad para reorganizarse), la capacidad de mantener la estabilidad ante la disrupción (favorece una sensación de continuidad), la capacidad de reparar los vínculos, de prestar apoyo mutuo, de colaborar y de comprometerse con el otro y con la acción.

Desde el punto de vista de la terapia familiar, un planteamiento interesante es el de E. Friedman (1986), quien postula que las familias tienen sus propios recursos para sobrevivir y sanar y que cuando se benefician de la experticia externa, tiene poco que ver con el nivel de conocimiento del terapeuta y tiene más que ver con lo que el terapeuta haya movilizado o promovido dentro de la familia (con frecuencia en forma inadvertida). Desde este punto de vista, la eficacia del terapeuta dependería básicamente de su deseo y de su capacidad de promover los recursos de la familia. Señala que la cicatrización principal ocurre cuando la familia se cura a sí misma. Esto generalmente sucede cuando la familia accede a sus propios recursos y fracasa cuando la familia se rinde ante el evento, sin computar la importancia de su propia respuesta o bien cuando produce una reacción defensiva de tipo auto-inmune. En este caso, pierde la capacidad de distinguir entre sí mismo y el otro y ataca al mismo *self* que pretende proteger. Pensemos en el caso de padres

o miembros de una pareja que responden con ansiedad ante la distancia del otro intentando lograr más proximidad y terminan creando situaciones de mayor distancia o auto-destruccion.

Friedman (año) distingue tres variables que potenciarían la habilidad de la familia para echar mano de sus propios recursos cuando le toca enfrentar una adversidad:

1. La capacidad de la familia percibir la hostilidad del entorno como proporcional a su propia capacidad de respuesta a la amenaza.
2. La riqueza (variabilidad) del repertorio de respuestas posibles de la familia.
3. La capacidad de la familia de gestar un líder (alguien capaz de definirse como tal al tiempo que mantiene una presencia desprovista de ansiedad).

Según este autor, estas variables son interdependientes, la presencia de cada una de ellas promueve la otra y la ausencia de una de ellas, inhibe a las demás.

La corriente de pensamiento denominada Psicología Positiva surgió hace algunos años de la mano del Prof. Martin Seligman, de la Universidad de Pennsylvania. Este enfoque se caracteriza por estudiar los aspectos más positivos del ser humano. Entre sus objetivos están el estudio de las bases psicológicas del bienestar y la felicidad, los rasgos que nos permiten superar con éxito situaciones vitales difíciles, o la aplicación de estrategias efectivas para potenciar cualidades positivas como el optimismo, la satisfacción vital o las emociones positivas en nuestras vidas. Enfoca la capacidad y los recursos humanos de resolución y superación de las crisis y la adversidad. Destaca a la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la felicidad, la calidad de las relaciones interpersonales como variables asociadas a la resiliencia. Este enfoque novedoso es considerado por algunos como una verdadera revolución en el campo de la psicología.

En síntesis, hay en la actualidad un cuerpo impor-

tante de estudios acerca de los correlatos de la resiliencia, de los cuales aquí se reseñaron sólo algunos. Esperemos que las próximas investigaciones contribuyan al refinamiento de una definición operacional de la resiliencia como proceso que pueda ser estudiado y evaluado, para de ese modo poder diseñar intervenciones más eficaces.

REFERENCIAS

- Boss, P. (2001). *Family Stress Management: A Contextual Approach*. 2nd Edition (Illustrated), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Friedman, E. (1986). En: *Family Resources: The Hidden Partner in Family Therapy* (Comp. M. Karpel), New York: Guilford Press.
- Garmezy, N. (1983). *Stressors of childhood*. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, coping, and development in children*. (pp. 73-84). New York: McGraw-Hill.
- Garmezy, N. (1987). *Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2).
- Grotberg, E. H. (1998). *I Am, I Have, I Can: What families worldwide taught us about resilience*. *Reaching Today's Youth*, Spring, 1998, 36-39.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). *The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children*. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Rutter, M. (1979). *Protective factors in children's responses to stress and disadvantage*. In M.W. Kent & J.E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: vol.3. Social competence in children*, (pp. 49-74). Hanover, NH: University Press of New England.
- Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3).
- Walsh, F. (2003). *Family resilience: A framework for clinical practice*. *Family Process*, 42, 1-18.
- Walsh, F. (1998). *El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío*. En *Sistemas familiares*, año 14 (1), p. 11.
- Werner, E. E. (1985). *Stress and protective factors in children's lives*. In A. R. Nicol (ed.) *Longitudinal studies in child psychology and psychiatry*. New York: Wiley and Sons, 335-355.