

Por:

Lic. Claudia Figueroa, Enf. María A. González,
Lic. Heidi Powers, Lic. Magali Perdices,
Lic. Claudia Martínez, Psicom. Iraidá García,
Psicom. Aniley Tamayo*



RESUMEN

Se pretendió un acercamiento a un tema que aparece no sólo en publicaciones científicas, sino también en las comerciales. Se reflexionó sobre el concepto general de resiliencia y algunas formas de promoverla. Se resaltó la importancia que tiene para todos pensar más en qué se puede dar a los que nos rodean y no en qué nos dan los que nos rodean. Se aplicaron estas reflexiones a las familias en las que existe una persona afectada por el Síndrome de Down y se evidenció que esas personas alcanzan estados de resiliencia con mayor facilidad que sus familiares. Se concluye que la resiliencia puede ser trabajada, con diferentes recursos, en niveles de prevención, rehabilitación y promoción de salud y educación, abordando las situaciones desde un enfoque sistémico, con todos los elementos que conforman el entorno en que se desenvuelve cada persona, cada sociedad, comunidad o territorio.

Palabras clave: Resiliencia; Síndrome de Down; comunicación; autoestima.

INTRODUCCION

Es interesante reflexionar e investigar sobre este tema desde los aspectos más generales, como son el principio de la alegría, el crecimiento de la autoestima, aprender a ver soluciones, no problemas; motivaciones positivas, flexibilidad, dialogo y reflexión.

El concepto de resiliencia no es nuevo en la historia: corresponde a un término que surgió en la metalurgia y se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura.

El término también es usado en medicina, en la cual la osteología acuña el concepto para expresar la capacidad de crecer en el sentido correcto después de una fractura (Suárez y Ojeda, 1993; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

Por otro lado, para las ciencias sociales, la resiliencia correspondería a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecida o, incluso, transformada (Grotberg, 1996, en Bertrán,

Noemí, Romero, 1998). Esta capacidad es sometida a prueba –o, más bien dicho, se activa- frente a situaciones de estrés severo y prolongado, lo que generaría a su vez, una mayor resistencia o poca vulnerabilidad.

Se desarrolla en forma dinámica, por lo que se puede estar resiliente, más que serlo. Obedece a un impulso vital del ser humano, que lo lleva a negarse a renunciar, ante el estrés y las adversidades, a la posibilidad de salir delante, de lograr ser feliz y, por otro lado, a unir su energía a otros para lograrlo. Existe, por lo tanto, un espíritu porfiado de superación, que emerge al enfrentar situaciones que parecen insuperables. La resiliencia surgirá de la interacción entre los factores personales y sociales y se manifiesta de manera específica en cada uno de nosotros, el concepto de desarrollo de las potencialidades para el aprendizaje y el de situación social del desarrollo, nos explicaría este fortalecimiento de la autoestima que permite a unos individuos más que a otros poder emplear los mecanismos o recursos que le permitirían estar resilientes en un momento determinado con mayor facilidad o no lograr alcanzar este estado de resiliencia y ser vulnerables a las emociones y el estrés.

DESARROLLO

Muchos autores refieren la existencia de cuatro fuentes de resiliencia, cada una de las cuales presenta cierto número de características (Kotliarenco, Cáceres, Álvarez, 1996). Dichas fuentes están vinculadas al yo de cada persona, a su estilo de afrontamiento, a su jerarquía de valores, a su estructura personalológica y, dentro de esta última, al abanico de motivaciones, intereses, autoestima, autovaloración objetiva, entre otros elementos.

Primera fuente: Yo tengo.

- Relaciones confiables. Acceso a la salud, educación, servicios sociales.
- Familia armónica con un ambiente estable, que fomenta la autonomía y da apoyo emocional dentro y fuera de la misma.
- Ambientes estables escolares.
- Patrones positivos que copiar en las conductas de las personas que lo rodean y que están dispuestos a ayudar en cualquier situación.

Segunda fuente: Yo soy.

- Alguien a quien las demás personas aprecian y quieren, que gusta de ayudar y expresar su afecto.
- Elevada autoestima.
- Respetuoso. Autónomo. Con buen temperamento. Empático.
- Orientado a un fin. Con visión de futuro.

Tercera fuente: Yo puedo.

- Ser creativo. Persistente. Con buen humor. Comunicación Positiva. Controlo mis impulsos.
- Capaz de solucionar los problemas positivamente (ver soluciones y no problemas). Busco ayuda cuando lo necesito.
- Me expreso en los momentos adecuados. Cuarta fuente: Yo estoy.
- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo va a salir bien.

Así, frente a circunstancias de mayor vulnerabilidad, surgen ideas, habilidades, intuiciones, conocimientos e impulsos que reconectan con la vida, aún en situaciones difíciles. Las características que favorecen el desarrollo de la resiliencia son:

1- Ambiente facilitador:

- Apoyo emocional.
- Estabilidad, escolar, laboral, familiar.
- Acceso a la salud y educación.
- Reglas y límites familiares.
- Bienestar social, psicológico y físico.
- Oportunidades

2- Habilidades interpersonales:

- Manejo de diferentes situaciones negativas.
- ? Alternativas para la solución de problemas.
- Capacidad para planear y planificar objetivamente.

3- Fuerzas internas:

- Autonomía
- Control de impulsos.
- Autoconcepto.
- Autoestima elevada.
- Capacidad empática.

Se plantea que hay recursos o factores protectores que facilitan la adquisición. Uno de los primeros será el desarrollo del autoconcepto y la autoestima; es importante no sólo aceptarnos como somos, sino reflexionar en cómo llevar a positivos aquellos rasgos negativos que se tienen y de los cuales existe conciencia. También es esencial poseer un buen abanico de motivaciones positivas que enriquezcan la vida, pensar

más en la solución de problemas que en éstos en sí, no tener una actitud fatalista (negativa) ante cualquier situación, ser alegres, tener sentido del humor.

Otro recurso importante es la comunicación, el establecimiento de vínculos afectivos positivos, desarrollar la escucha activa: Muchas personas piensan que son buenas escuchando a otros y no es cierto, pues sólo se enteran parcialmente del mensaje y lo demás lo infieren, o no le dan importancia; y todos necesitan ser escuchados y tienen derecho a ello. Es este el mayor conflicto intergeneracional, además de que es vital estar seguros del lenguaje que se utiliza, pues a veces estamos hablando en un código diferente al necesario para los interlocutores y es imposible que nos entiendan. Algo más con relación a la comunicación es que debe ser interactiva: debe ser un diálogo que retroalimente, porque sólo así resulta enriquecedor.

Algo que favorece mucho la solución de problemas es la creatividad: las personas creativas, por lo general, utilizan mucho las alternativas y piensan siempre que todo problema tiene solución, lo que hay es que encontrársela. Se trata de un proceso dinámico, muy vinculado a estados afectivos positivos, al humor, a tener una visión amplia, de futuro; las personas creativas generalmente tienen esas características, funcionan sin tensiones, son expresivas en sus emociones y sentimientos, serviciales y se preocupan más por dar que por recibir.

El humor es algo muy serio; es un recurso protector muy importante, que nos permite disminuir los niveles de ansiedad, de angustia, de temor, bajar las tensiones y resistir situaciones que de otra forma serían poco soportables, o la realización de una situación de duelo en forma satisfactoria. Nos permite, además, suavizar asperezas.

Existen en la actualidad muchos recursos terapéuticos que promueven la adquisición de estos factores protectores. Algunos son muy conocidos, como el Psicoballet, el Tai Chi, las prácticas de Yoga, la Terapia Floral, el Rei-Ki, la Kinesiología holística, la Cromoterapia y la Aromaterapia; otros son menos conocidos, como el masaje Shantala, de cuyos beneficios se hará referencia a continuación.



Según el Dr. Leboyer "Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados; cada una de esas acciones es alimento para los niños, tan indispensable como las vitaminas, las sales, los minerales y las proteínas". El masaje hace que los niños sean calmados y que adquieran tranquilidad en el sueño, teniendo un desarrollo psíquico positivo. Durante los masajes, los bebés experimentan una sensación muy agradable, ya que no se trata solamente del contacto de pieles, sino también del experimentar sensaciones a través de la audición, el olfato y la visión.

El cerebro de los bebés es una especie de rompecabezas en pleno armado. Las piezas son infinitas: cada sonrisa materna, paterna, cada juego, cada canción de cuna, sientan las bases de nuevas conexiones neuronales y despiertan en el niño aptitudes e inclinaciones que acaso jamás hubiese adquirido.

Desde el nacimiento hasta el tercer año de vida se establecen simultáneamente los cimientos del lenguaje y las habilidades motrices y se van construyendo los mecanismos fundamentales del conocimiento.

Si bien este tema no permite fácilmente hablar de impacto económico o social, ello está presente pues, si las personas son capaces de afrontar las adversidades y el estrés en forma positiva, sin tensiones, se está promoviendo calidad de vida, salud, educación y cultura, lo que significa una vida más satisfactoria y la posibilidad de una mayor longevidad.

Sería recomendable, para obtener estos resultados, realizar talleres con profesionales con el objetivo de desarrollar acciones que permitan a diferentes segmentos poblacionales promover la resiliencia. Por ejemplo:

- Enseñar a las embarazadas la utilización del masaje Shantala, que no sólo brinda beneficios a la futura mamá, sino que prepara al bebé para una menor vulnerabilidad emocional, o mayor resistencia al estrés. Este masaje que la madre aplica a su hijo, puede realizarse a partir del primer mes de nacido.
- Trabajar con niños en diferentes etapas del desarrollo, estimulando las áreas afectiva, cognitiva y conductual. Para esto se puede sugerir su incorporación a áreas deportivas o culturales, según la motivación del niño; otro recurso sería el Psicoballet, por su combinación de arte y ciencia, visto fundamentalmente desde su aspecto educativo sanitario, como una excelente fuente de crecimiento de la autoestima y de promoción de salud.

•La incorporación de las personas de la tercera edad a las Filiales Universitarias para el Adulto Mayor, puede ser de gran utilidad para el logro de este objetivo, ya que en ellas se adquieren conocimientos sobre el envejecimiento y la posibilidad de hacerlo satisfactorio; pero además aprenden la importancia de la actividad física para su salud y elevan su autoestima.

•Cualquier actividad física que la persona realice puede ser beneficiosa, siempre que sea sistemática, adecuada a sus posibilidades, con predominio de los ejercicios de respiración, relajación y concentración y promuevan motivaciones positivas, dándole fortaleza para aprovechar mejor las oportunidades.



Los autores pueden dar el testimonio de su experiencia en la observación longitudinal (por un periodo de 13 años) a un grupo de familias, uno de cuyos miembros es una persona con Síndrome de Down, de las cuales se piensa que no son capaces de afrontar positivamente la adversidad y se les considera emocionalmente vulnerables; sin embargo, hemos apreciado en muchas ocasiones su capacidad para adoptar estilos de afrontamientos más positivos que los de sus familiares y buscar soluciones más rápidamente, con mayor eficiencia que las personas que los rodean: Son capaces de sobreponerse más rápido.

Hay que tener presente, que no todos lo logran y que ello está muy vinculado a su grado de socialización, nivel cognitivo, forma de vida activa y a la personalidad de cada uno de ellos. Pero hay algo importante: no están tan prejuiciados como la mayoría de la población, ni con relación a sí mismos ni a otras personas, lo que les permite tomar cierta distancia de la situación. Su familia, donde el duelo aparentemente ya cesó y existe, en un alto porcentaje, una aceptación también aparente, es mucho más vulnerable que ellos y reacciona de acuerdo a esa vulnerabilidad, con una gran dosis de "sobrepotección" y subjetividad, mostrándose por lo general muy prejuiciados por la comunidad que los rodea, lo que afecta grandemente su desarrollo.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que la resiliencia puede ser trabajada, con diferentes recursos, en niveles de prevención, rehabilitación y promoción de salud y educación, abordando las situaciones desde un enfoque sistémico, con todos los elementos que conforman el entorno en que se desenvuelve cada persona, cada sociedad, comunidad o territorio. Esto permite reconocer la identidad, esa capacidad de valorar lo nuestro, lo propio, de reconocer las raíces, de valorar lo que es distintivo de cada pueblo, de cada país, la importancia de cada ser humano.

BIBLIOGRAFIA

- Kotliarenko, MA; Cáceres, I; Álvarez, C. (1996). Resiliencia: construyendo en adversidad. Santiago de Chile: CEANIM.
Wawa, K. Resiliencia y factores protectores.URL. (Documento WWW)
Lara, E; Martínez, C. y otros. (1998) Resiliencia: La esencia humana de la transformación frente a la adversidad.
Suárez, N. Resiliencia. Memorias. (Documento WWW)
Ávila, J; Fonte, P. Salud Ecológica. Ed. Ciencias Médicas. La Habana, 2004.

* Grupo de trabajo para la atención a pacientes con Síndrome de Down y sus familiares. Esta reflexión fue expuesta como ponencia en la VIII Jornada Anual del Centro de Bioética Juan Pablo II, celebrada la ciudad de La Habana, en enero de 2006.