

---

# Tutoría en resiliencia

*por María Elena Castro y Jorge Llanes<sup>1</sup>*

**E**l concepto de *resiliencia*, su conceptualización y aplicación en intervenciones con niños, adolescentes y familias se reporta en la literatura con frecuencia creciente en los últimos años. Organismos internacionales han hecho recomendaciones para que las instituciones lo asimilen y aprovechen en programas que coadyuven a mejorar las condiciones de bienestar de individuos y comunidades.<sup>2</sup>

*Resiliencia* es una palabra que en español y francés se utiliza en la metalurgia, la ingeniería y la física para describir la capacidad de algunos metales para recobrar su forma original después de sufrir una presión deformante. Las ciencias sociales adoptaron el término para distinguir la capacidad para enfrentar con éxito la adversidad y la fuerza flexible que permite resistir y rehacerse de una condición traumática (Mancieux, 2003); además, privilegiando la interacción con otros seres humanos de manera significativa.

La resiliencia, pues, se caracteriza porque opera en personas que han sufrido eventos que parten su vida en dos, que marcan un antes y un después. Como teoría, ha descrito y demostrado que quienes sufren este tipo de adversidad construyen un espacio interno de fuerza, que espera ser descubierto por el contacto con otro ser humano y que al ocurrir abre nuevos horizontes para el desarrollo vital, "porque es recuperarse, ir hacia delante: es vencer las pruebas y las fuertes crisis de la vida, esto es, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. Es rescindir un contrato con la adversidad" (Ibid.).

Para los que trabajamos con colectivos, comunidades y personas que están expuestos a una gran cantidad de riesgos psicosociales tomar como punto de referencia en nuestros programas de trabajo la resiliencia, nos permite ofrecer a algunos individuos la oportunidad de descubrir esa zona luminosa que se abre después de un trauma y ser capaces de fomentar

aquellas conductas que permiten que se acreciente esa posibilidad. Para la Educación Preventiva la resiliencia es cardinal porque muestra la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado positivamente por ellas, hecho palpable con la observación de lo que ocurre a las personas que han estado sometidas a riesgos diversos como violencia, abuso de sustancias, pobreza, marginación y otras condiciones de desventaja, por no mencionar los extremos como situaciones de guerra.

El sentido básico del concepto de la resiliencia se desprende de la siguiente definición: "(resiliencia) es la capacidad de tener plasticidad, de aguantar los choques de la vida y adaptarse a la adversidad cotidiana; es la capacidad de desarrollar competencia social, de dar una resolución adecuada al estrés", pues de ella derivan varios supuestos básicos. El primero es que la resiliencia es un potencial humano relativo al contexto; dos, que es interactiva y dinámica; tres, que se presenta en forma espontánea. Debe agregarse que es una capacidad que se desarrolla sólo en presencia de la adversidad o bien de factores de riesgo que pueden detener el desarrollo humano (estrés acumulado), de ahí que resulte un concepto particularmente adecuado para el trabajo preventivo primordial pues éste se enfoca al desarrollo individual de las personas y a la promoción social de las comunidades. Aunque la resiliencia se puede ver afectada por condiciones derivadas de la biología y la genética, sin duda, sus mayores influencias derivan del ambiente social, particularmente de la manera en que se percibe, y de la personalidad y las conductas. Se subraya con frecuencia que se trata de un asunto de la interacción humana y, por tanto, susceptible de obtenerse o lograrse por aprendizaje, diferenciado con esto del concepto de *resistencia biológica*, entendido como capacidad congénita con el que suele asociarse equivocadamente. La resiliencia actúa preventivamente porque los factores proximales, en el ambiente inmediato, se llevan a la conciencia protectora buscando el desarrollo de las competencias que permiten enfrentar exitosamente los factores de riesgo.

Así, los factores contribuyentes a la resiliencia se convierten entonces en el trabajo preventivo por excelencia, pues hay técnicas que permiten favorecerla. Este matiz metodológico tiene importancia: la resiliencia no es una técnica de intervención; es un concepto que encuentra aplicaciones prácticas en técnicas que favorecen la mejoría del ambiente familiar y comunitario y las habilidades para la vida que permiten encarar exitosamente las situaciones de riesgo. Entonces, puede discernirse algunos componentes básicos tales como: hacer uso de nuevos aprendizajes (desarrollo de habilidades); la capacidad de transformar los climas comunitarios; adquirir sentido de pertenencia; desarrollar la capacidad de (auto) evaluarse, y todo lo que contribuye al empoderamiento de los individuos y las comunidades para superar la vulnerabilidad psicosocial y disminuir el estrés, o sea, a poder enfrentar con éxito las situaciones adversas.

Desde la perspectiva de la prevención, en resumen, decimos que los factores de riesgo se contrarrestan con los factores de resiliencia que dotan a

los individuos de habilidades y competencias psicosociales que mejoran el clima en el que se desarrollan, mediante el cambio de actitudes y la participación comunitaria, es decir, en el contexto interactivo y dinámico del individuo y su ambiente proximal.

Por lo anterior, preventivamente hablando, se hace necesario complementar el concepto de resiliencia con el enfoque de riesgo, entendiendo éste como todo aquello que se opone al cambio o que lo paraliza, como los ambientes violentos, la inexistencia de vínculos interpersonales basados en el afecto, las carencias económicas, etcétera, es decir todo aquello que disminuye las capacidades de disfrute del diario vivir y que a la larga produce trastornos. El riesgo se une directamente con el concepto de adversidad que puede definirse como una constelación de factores que pueden ser internos y externos. Los internos tienen que ver con los atributos de la persona y los externos son aquellos proporcionados por el ambiente. Así hay una gama amplia que va desde el autoconcepto, la seguridad personal hasta las capacidades de percepción y expresión de afectos, y la comunicación como proceso interpersonal significativo, hasta si se carece de una red de apoyo familiar o de amigos, si no se tiene la cercanía de un adulto significativo en el caso de menores en situaciones especialmente difíciles, la integración laboral y social, etcétera. Se entiende bien que riesgo y protección son conceptos complementarios que aluden a los factores documentados por las investigaciones epidemiológicas de factores de riesgo (Castro, M.E., 1994) donde éstos se asocian a signos favorecedores de una enfermedad o cualquiera otra característica asociada al daño biológico o psicosocial, y los factores de protección a aquello que los anula o mejor dicho que promueve el bienestar creciente como afirma la Organización Mundial de la Salud para precisar el concepto de salud como sólo la ausencia de enfermedad o de sus síntomas.

Consecuentemente, la resiliencia es protección en tanto que los factores de protección se utilizan ante el desafío del riesgo, a la manera de un escudo protector que evita los daños a la persona. Éste es el mecanismo por el cual una condición adversa o una situación negativa se transforma en un factor de superación (Munist, M., 1998).

Los modelos preventivos elaborados bajo este enfoque de riesgo observan, describen y comprenden los factores de riesgo, los explican a la luz de la resiliencia y se concentran en la forma de enfrentarlos, lo que permite que las fuerzas negativas de los riesgos no encuentren individuos y comunidades inermes, sino que, por lo contrario, personas, familias y grupos sociales dispongan de los mecanismos de protección que neutralizan sus efectos negativos, evitando que actúen linealmente y logren atenuar y transformar las situaciones adversas. Los mecanismos protectores revierten la percepción negativa, es decir, no (generalmente, no) revierten la realidad, sino la percepción de esa realidad. Este aspecto importa entenderlo afirmativamente porque permite entender la resultante buscada en prevención del empoderamiento de los individuos y los grupos para enfren-

tar la adversidad. Con frecuencia las condiciones ambientales no cambian porque está fuera del control personal o comunitario afectarlos, es decir, son procesos distales, pero el ambiente proximal, el entorno inmediato, se logra transformar porque la percepción sobre la propia capacidad y el desarrollo de las habilidades correspondientes lo permite. No se puede cambiar el hecho de la disponibilidad de sustancias tóxicas, pero sí la capacidad para no abusar de ellas y no exponerse a desarrollar un trastorno adictivo porque se tenga no meramente conciencia de los efectos, sino de alternativas de disfrute de la vida y combate a la ansiedad y al dolor, medios de mejoría de las relaciones sociales y de la comunicación humana que hacen prescindible el consumo de sustancias.

En la actualidad, disponemos en México de las bases de datos sobre poblaciones estudiantiles que muestran que los niveles de consumo de sustancias tóxicas de encuentran asociados significativamente a otras conductas de riesgo, que en conjunto constituyen la denominada *vulnerabilidad psicosocial*.<sup>3</sup> El consumo de sustancias tanto como la vulnerabilidad psicosocial son variables complejas compuestas por diversos reactivos de las encuestas epidemiológicas, cuyos resultados se clasifican utilizando la metáfora del semáforo (que alude a que los datos correspondientes a protección forman el verde; los de mediano riesgo, el amarillo, y el alto riesgo, el rojo) En el consumo de sustancias se comprende el consumo de drogas legales (alcohol y tabaco), ilegales, drogas médicas y el consumo experimental de marihuana y cocaína. La vulnerabilidad psicosocial se compone por los ítems de subáreas de manejo de la sexualidad, actos antisociales, eventos negativos, empleo, estilo de vida, problemas de salud, factores escolares y consumo en familiares y amigos. Un punto relevante es que al unir ambas variables se obtiene un *coeficiente de riesgo*, que en un solo dato señala las condiciones de una población y, a partir de ello, hace factible aconsejar las medidas pertinentes de prevención en caso de que vaya en aumento. En síntesis, los datos disponibles nos permiten establecer que: riesgo acumulado = estrés acumulado = vulnerabilidad psicosocial. Y con esto se quiere decir que muchas personas que aún no desarrollan trastornos severos están sufriendo y no conocen ningún mecanismo para enfrentar el sufrimiento.<sup>4</sup>

La investigación en resiliencia a grandes números es incipiente en nuestro país. Inepar, A.C. ha creado una escala de resiliencia formada por 25 reactivos con una racional que se explican en la metáfora de la *casita de la resiliencia* (Vanistendael, S., 2000), que operacionalmente distingue cuatro componentes básicos en cómo se construye la capacidad de enfrentar la adversidad: *Cimientos*, que refieren a los cuidados básicos y la relación de amor con los padres; *planta baja*, la interacción cotidiana con la familia, otros seres queridos y redes de apoyo que permiten dar un sentido de la vida; *primer piso*, referente al desarrollo de las habilidades y competencias para la vida, la autoestima adecuada y el sentido del humor; *techo*, que refiere a la capacidad de disfrutar, ser creativo y realizar nuevos aprendizajes.

Con la escala de resiliencia se indaga siete áreas: fortaleza interior; autoestima; clima familiar; redes de apoyo; vínculo con los padres; vínculo con los abuelos y otros familiares, y manejo de la emociones.

Como es de esperarse la correlación entre riesgo y resiliencia tienen un valor relacional negativo y, en consecuencia, los puntajes de resiliencia son significativamente menores en subgrupos de riesgo en comparación con los grupos protegidos. Como ejemplo incluimos una correlación entre las escalas del *Inventario de Riesgo Protección*, donde se relacionan riesgos y resiliencia. Obsérvese el valor negativo de la relación.

| CORRELACIÓN RIESGO-RESILIENCIA |                    |            |                |              |                    |                     |                     |
|--------------------------------|--------------------|------------|----------------|--------------|--------------------|---------------------|---------------------|
|                                | Fortaleza interior | Autoestima | Clima familiar | Red de apoyo | Vínculo con padres | Manejo de emociones | Vínculo con abuelos |
| Riesgo Global                  | -0.14              | -0.11      | -0.14          | -0.15        | -0.13              | -0.02               | -0.11               |
|                                | -0.16              | -0.10      | -0.14          | -0.14        | -0.13              | -0.01               | -0.08               |
| Consumo de ATD                 | -0.09              | -0.09      | -0.11          | -0.15        | -0.09              | -0.02               | -0.13               |
| Eventos predictores            | -0.13              | -0.11      | -0.14          | -0.09        | -0.12              | -0.04               | -0.03               |

Con todo lo anterior, queda claro por qué la invitación a trabajar las tutorías en resiliencia en el contexto de los diversos programas de tutoría, sobre todo en las escuelas de educación media superior y superior y en distintos programas asistenciales y de readaptación social, los cuales con sus especificidades y, en el caso de los primeros, sobre todo la orientación académica coinciden en proponerse coadyuvar a la formación de los individuos, a mejorar su madurez personal, sus actitudes cívicas, y muchos otros elementos que contribuyen al desarrollo humano integral.

Es evidente que más allá de las tradicionales áreas de orientación, del apoyo para aplicar métodos de estudio efectivo y crear habilidades para el aprendizaje y mejorar el rendimiento, al lado de aspectos vocacionales y de prevención de riesgos psicosociales es necesario orientar a los escolares en el desarrollo de la resiliencia y ayudarlos a que combatan el rezago educativo y la deserción estudiantil, efecto de situaciones de adversidad, buscando la incorporación de los sujetos al ambiente social que la enfrentan, de la mejor manera, con los mejores beneficios para ellos mismos y la comunidad.

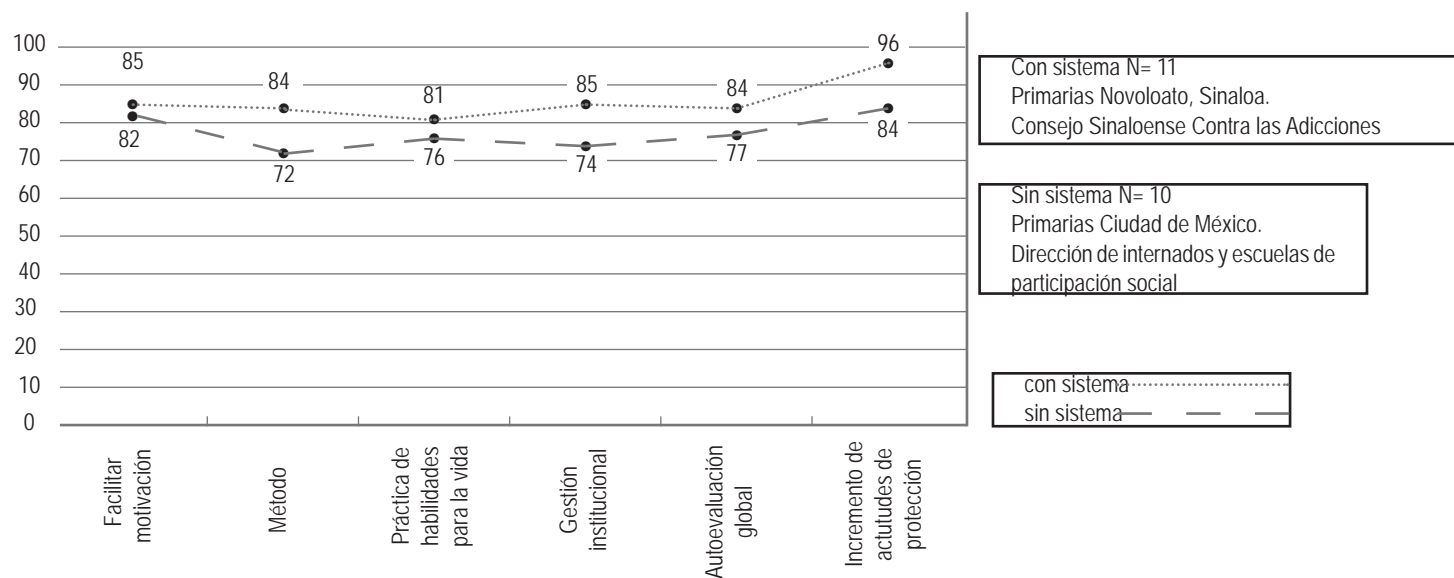
La tutoría en resiliencia viene a ser una suerte de acompañamiento y apoyo que puede hacerse de manera individual o grupal según los medios disponibles y las capacidades de la institución. Frecuentemente, porque no se conocen otros recursos, el acercamiento se hace cara a cara y se apoya con lecturas y manuales de autoayuda; se empieza a disponer de medios

virtuales pero dista de ser un recurso generalizado. En algunas instituciones educativas la tutoría es una actividad más del currículo del estudiante, pero en la mayoría es un servicio que se brinda a solicitud de parte o condicionado por la autoridad académica competente para nivelar un déficit o brindar una oportunidad de corrección y evitar tener otra complicación (ser dado de baja, por ejemplo). Quien induce los procesos académicos inherentes al programa o brinda el servicio institucional correspondiente es un miembro del personal académico, que puede ser un profesionista de cualquier rama con la experiencia en el trato con los adolescente y jóvenes y conocimientos en los tópicos específicos que se vinculan con los objetivos institucionales. En las instituciones donde la labor tutorial se ha desarrollado proactivamente, los tutores revisan los historiales y detectan fortalezas y debilidades de los estudiantes para diseñar actividades que refuercen o encaucen el desenvolvimiento académico y el desarrollo personal. Por lo general, se ofrecen talleres para el desarrollo de habilidades académicas y sociales, y cuando hay problemas considerados más severos de orden psicopatológico, por ejemplo, se hace la canalización correspondiente a la que sólo entonces se da seguimiento.

En este amplio campo profesional de la tutoría, se debe buscar que cada día sean mejor seleccionadas las herramientas teóricas y metodológicas derivadas de un marco conceptual riguroso; por ello la invitación a aquellas personas que tradicionalmente se consideraban como *casos perdidos, desvalidos, fracasados, marginados*, por las circunstancias adversas presentes en sus vidas. Se trata de suposiciones que ya no son válidas a la luz de la resiliencia. Debemos apostar por esta nueva mirada que significa despertar en las personas la fuerza para sobrellevar situaciones destructivas y reconstruirse. En Inepar hemos desarrollado el método Chimalli para el desarrollo de habilidades para la vida que es una opción para construir resiliencia porque sus componentes principales (1. Organización comunitaria; 2. Nuevos aprendizajes a través de habilidades para la vida; 3. Empoderamiento a través de la autoevaluación, y 4. Transferencia de tecnología a las redes escolares y/o comunitarias, permiten al tutor de resiliencia, como al promotor comunitario, dar direccionalidad, es decir, lograr que la red comunitaria diseñe un plan de acción con base en los diagnósticos que la misma comunidad lleva a cabo, y diseminar las estrategias para la operación, logrando la transversalidad deseable y factible por la cual la comunidad se organiza y aprende nuevas habilidades para la vida. El sistema de transferencia de tecnología que hemos desarrollado<sup>5</sup> permite afirmar, porque se cuenta con las evidencias correspondientes, que cualquier maestro puede asumirse como promotor y tutor de resiliencia en el plantel donde trabaja, que puede lograr hacerlo sistemáticamente y organizar redes de voluntarios que trabajen la disposición al cambio, la percepción social de riesgo, las actitudes de protección, las habilidades para la vida, la flexibilidad paradigmática y faciliten la motivación, la práctica cotidiana y la autoevaluación. El siguiente cuadro muestra cómo se obtienen mejores resultados con un



adecuado seguimiento por Internet de un plan de acción que por los medios convencionales de supervisión.



Con todo lo anterior se quiere decir que disponemos del conocimiento y la tecnología para trabajar en el campo de la prevención con un enfoque en resiliencia, haciendo que esta práctica sea constantemente sometida a investigación y evaluación. Estamos en el camino de poder establecer criterios y estándares de evaluación para programas y demostrar su efectividad en la reducción de muchas problemáticas y hacer la diferencia en cuanto al consumo de drogas. Sobre todo porque hay personas que así lo quieren: son potenciales tutores de resiliencia que brindan al otro un vínculo fuerte y significativo, que establecen una relación de apoyo, que creen en el potencial del otro y ayudan a construir expectativas que dan sentido a la vida.

### Notas

- <sup>1</sup> Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, Asociación Civil (Inepar, A.C.)
- <sup>2</sup> Los diferentes autores que han contribuido a estos desarrollos teóricos y de investigación, se encuentran documentados en una publicación (disponible en español), de la Organización Panamericana de la Salud (Kotliarenco, E. 1997).
- <sup>3</sup> En el caso de Inepar, A.C. contamos con más de 30 bases de datos obtenidas con el Inventario de Riesgo Protección Autoaplicable (IRPA), instrumento anónimo y con preguntas cerradas y precodificadas que fue elaborado en el contexto de la investigación epidemiológica del consumo de drogas y que ha ido enriqueciéndose con distintas escalas que permiten cuantificar perfiles de riesgo sobre el consumo de sustancias, la vulnerabilidad psicosocial, los factores predictivos de consumo para hombres y mujeres y, recientemente, resiliencia.

<sup>4</sup> A manera de ejemplo, podemos mencionar lo que ocurre en poblaciones de estudiantes mexicanos que acuden a escuelas primarias y secundarias del país, teniendo en cuenta que Verde = No consumo y consumo bajo / No vulnerabilidad o vulnerabilidad baja; Amarillo = Consumo medio / Vulnerabilidad baja o media; y Rojo = Consumo alto / Vulnerabilidad media o alta, que comentamos con amplitud en Castro, M.E. y Llanes, J. (2006), "El coeficiente de riesgo psicosocial como medida compleja para el monitoreo y seguimiento de la vulnerabilidad psicosocial en poblaciones estudiantiles", en *LiberAddictus* 91, Cuadernos de prevención p. XCII.

<sup>5</sup> Para información detallada sobre el Sistema de Transferencia Tecnológica, consulte: [www.inepar.net](http://www.inepar.net)

### **Bibliografía**

Castro, M.E., 1994, "Factores de riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas", en Tapia, R (editor) *Las adicciones, dimensión, impacto y perspectivas*, capítulo 15, México, Manual Moderno.

Kotliarenco, E. et al., (1997), *El estado del arte en resiliencia*, OPS/OMS-Keillog F, Washington.

Mancieux (2003), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona, Gedisa.

Munist, M., Santos, H. y cols., (1998), *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*, Washington, División de Promoción y Protección de la Salud (HPP), del Programa de Familia y Población. <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.html>

Vanistendael, S., (2003), en Mancieux M. (comp.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona, Gedisa.