

## Autores:

José Camilo Botero  
Psicólogo UdeA

Esteban Páez - Psicólogo  
Mgs Salud Mental UdeA

## Contenido:

La resiliencia  
y el afrontamiento  
positivo: conceptos  
atados

¿Qué es el  
afrontamiento?

Afrontamiento  
positivo o  
“afrontamiento  
resiliente”

El círculo  
dinámico entre  
afrontamiento  
positivo y  
resiliencia:  
implicaciones  
para el concepto  
de salud

Conclusiones

## La resiliencia y el afrontamiento positivo: conceptos atados

La resiliencia hace referencia al proceso, resultado o capacidad de un individuo o colectivo para conseguir una adaptación exitosa al contexto a pesar de circunstancias de riesgo, desafiantes o amenazantes (Masten, Best, & Garmezy, 1991). Esto en la perspectiva de la Psicología Positiva se centra en el estudio de los aspectos que favorecen la vida y la salud en general.

La resiliencia es un concepto que actualmente es motivo de interés debido a las implicaciones que se observan en la vida comunitaria y personal, en el sentido que, las personas resilientes salen de condiciones adversas con mayor facilidad e incluso con fortalezas y destrezas nuevas para la vida; mientras que otras personas en circunstancias similares sucumben ante las adversidades e incurrir en conductas de riesgo (Vinaccia, Quiceno y San Pedro, 2007). Justamente este es uno de los interrogantes centrales en el estudio de la resiliencia:

¿Qué hace que una persona salga fortalecida de un evento adverso y otra sucumba ante el mismo?

Se sabe que hay factores externos e internos que favorecen la resiliencia y que conocer estos factores es lo que permitirá luego fomentar comportamientos resilientes en la escuela, el hogar, el barrio, etc.

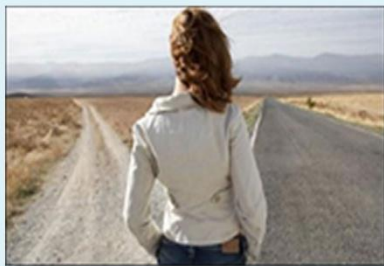
En cuanto a los factores externos se encuentran la familia, la comunidad, las redes de apoyo y las instituciones (Boyden & Mann, 2005); por su parte, los factores internos se refieren a la personalidad, la herencia genética, los autoesquemas (autoestima, autoconcepto, autoimagen), la inteligencia, y un tema que ha sido especialmente estudiado, el estilo de afrontamiento (Omar, Paris, Delgado, Da Silva Junior y De Souza, 2011).

Cabe decir que tanto los factores internos como externos están en estrecha relación y sólo es para fines explicativos que se dividen de tal manera.



## ¿Qué es el afrontamiento?

Las relaciones entre resiliencia y afrontamiento han sido ampliamente documentadas tanto en estudios empíricos como teóricos (Becoña, 2006; Beasley, Thompson & Davidson, 2003; Omar et al., 2011). El afrontamiento o coping (como se conoce el concepto en inglés) es el conjunto de “respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales que los sujetos usan para manejar y tolerar el estrés” (Lazarus & Folkman, 1984; citado en Omar et al., 2011; Pág. 271) Se trata de un proceso que da cuenta de rasgos temperamentales y patrones para responder ante el cambio, por ello se habla de “estilos de afrontamiento”, es decir, del repertorio de estrategias más comunes con las cuales una persona se enfrenta a las situaciones de la vida cotidiana (Folkman & Lazarus, 1985).



Existen muchas maneras de clasificar estos repertorios o estilos para afrontar situaciones, sin embargo, Folkman y Moskowitz (2004) proponen tres maneras básicas: enfocándose en el problema (o mejor en la solución del problema), centrándose en la emoción y evitando o rechazando la fuente que produce estrés. De manera que el afrontamiento no implica necesariamente reducir el estrés o solucionar la situación problemática, afrontar es todo intento que realiza una persona para vérselas con algo que le genera malestar. En este sentido, afrontar puede ser desde consumir sustancias porque se está atravesando por un momento muy difícil en la vida, hasta construir una red de jóvenes líderes que buscan alternativas ante la violencia del barrio.

Por tanto, el afrontamiento que es considerado como adecuado o positivo es aquel que busca una solución activa del problema, mientras que las estrategias que se centran en la emoción o en la huida y la negación, han demostrado ser ineficaces y por el contrario generan problemas secundarios a nivel personal y social (Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004).

## Afrontamiento positivo o “afrontamiento resiliente”

El afrontamiento positivo puede ser visto como un predictor de la resiliencia, esto significa que las personas que suelen responder a los problemas serenamente, buscando alternativas y generando un plan de acción para llevar a cabo la mejor opción, tienen a su vez un comportamiento más resiliente ante la adversidad. Por oposición de términos, las personas que presentan ansiedad en sus relaciones interpersonales, tristeza constante, pesimismo y huyen o se muestran pasivos ante las situaciones desafiantes, suelen ceder ante la adversidad e incorporan conductas de riesgo que producen perjuicios a nivel personal y colectivo (Beasley, Thompson & Davidson, 2003).

El afrontamiento positivo se conecta también con una percepción de bienestar propio, lo cual alude a aspectos como satisfacción con la vida, sentirse competente a nivel social y percibirse saludable física y mentalmente. El sentido del humor y el optimismo pueden ser vistos como maneras afrontar situaciones difíciles, ya que implican un “complejo entramado de rasgos psicológicos y habilidades sociales, tales como creatividad, tolerancia a la ambigüedad, necesidad de aprobación social, deseo de controlar al situación, deseos de comunicarse” (Omar et al., 2011; Pág. 273). Estas características favorecen la cohesión social y por tanto las redes de apoyo con las cuales cuenta una persona; redes que serán útiles tanto para generar compañía y esparcimiento como para soportar situaciones adversas.

La inteligencia para regular y comprender las emociones propias y de los demás constituye un elemento clave a la hora de solucionar problemas y afrontar situaciones estresantes en la cotidianidad. Este aspecto (inteligencia emocional) está igualmente vinculado con una definición integral de resiliencia (Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004). En este sentido aparece una pregunta: ¿el factor decisivo para que una persona salga con éxito de situaciones adversas tiene que ver con la resiliencia o con el estilo de afrontamiento?

La solución a este interrogante sería que estos dos conceptos son interdependientes, operan de manera dinámica y sistémica.



## El círculo dinámico entre afrontamiento positivo y resiliencia: implicaciones para el concepto de salud

La resiliencia es interdependiente con un estilo de afrontamiento positivo, y estos elementos a su vez, están en relación con situaciones contextuales, como ambientes saludables, una comunidad donde sea fácil encontrar identificación y un medio motivador y retante.

Las personas con un comportamiento resiliente tienden espontáneamente a producir conductas saludables para sí y para los individuos que las rodean (Boyden & Mann). Esto es lógico en la medida en que una percepción de bienestar y de éxito constituye el factor subjetivo de una visión abarcadora de salud.

Sin embargo las implicaciones de esta percepción van mucho más allá, ya que estudios han demostrado que afrontar de manera adecuada los problemas y generar un comportamiento resiliente fortalece el sistema inmune, aumenta los glóbulos blancos y disminuye la producción de hormonas que bajan las defensas como el cortisol (Steinhardt & Dolbier, 2008; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004). En otras palabras la resiliencia suele ser un indicador claro de buena salud física y mental, desde un concepto de salud coherente con una perspectiva ecológica, sistémica, dinámica y positiva, en definitiva como un sinónimo de bienestar.



En la misma vía, la salud o bienestar según el Ministerio de Salud del Canadá se entiende como:

“la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente; un modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas, ya sea cognitivas, afectivas o relacionales. Así mismo, el logro de metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común” (Health Canada, 1988; citado en Ministerio de Salud de Colombia, 1998. Pág. 36).

En definitiva, un “afrontamiento resiliente” favorece gran cantidad de dimensiones internas y externas del individuo, desde el procesamiento de las situaciones problemáticas hasta la habilidad para interactuar en sociedad y producir entornos saludables.

## Conclusiones

El afrontamiento es el conjunto de estrategias con las cuales encaramos el estrés propio de la cotidianidad, hay maneras positivas y negativas de manejar ese estrés; las positivas conducen al bienestar percibido, la cohesión social, el sentido del humor, el optimismo y la salud en general. Por el contrario, las maneras negativas generan mayores niveles de estrés, debilitan las redes interpersonales y contribuyen a la aparición de problemas asociados a la salud (Folkman & Lazarus, 1985; Steinhardt & Dolbier, 2008).

La resiliencia constituye el producto, pero a la vez el proceso mediante el cual esos estilos de afrontamiento positivo devienen en las condiciones favorables descritas a lo largo del texto. La resiliencia es entonces un concepto integrador en el marco de la Psicología Positiva y cada vez es objeto de más interés investigativo, al igual que en el campo de la intervención y de la Psicología Aplicada.

Finalmente, surge la necesidad de fomentar y promover el comportamiento resiliente y los estilos de afrontamiento positivos. Esta es una labor que debe ser integrada desde el barrio, la escuela, los centros de salud, la familia, etc., en una perspectiva de salud pública y colectiva.

## **Proyecto: Caminos a la Resiliencia**

**Este proyecto se desarrolla de manera conjunta  
entre los países:**

**Canadá, China, Sudáfrica, Nueva Zelanda y  
Colombia.**

**Financiadores: International Development  
Research Centre (IDRC) de Canadá y la Facultad  
Nacional de Salud Pública.**

**Si desea más información del  
proyecto Caminos a la Resiliencia  
puede contactarse a través:**

**Teléfono: 2196868  
Dirección: Calle 62 Nro. 52-59**

**Correo Electrónico:  
resiliencia.joven@gmail.com**

**Página Web:  
<http://previva.udea.edu.co>**

**Diseñado por:  
Leyner Camilo López**

**E-mail:  
leynerclopez@gmail.com**