

RESILIENCIA EN DESASTRES

**Desarrollado por John Simpson, psicólogo PhD de la Red
de Respuesta a Desastres de North Carolina**

Bienvenido al módulo sobre Resiliencia en Desastres dirigido a trabajadores asistenciales, preparado por el psicólogo John Simpson de la Red de Respuesta a Desastres de North Carolina.

Descripción General

- Objetivos
 - Distinguir entre estrés, tensión y resiliencia
 - Comprender la naturaleza de la relación afrontamiento-resiliencia
 - Identificar si es que la resiliencia es predecible

Los objetivos de este módulo son los siguientes: 1) Distinguir entre estrés, tensión y resiliencia; 2) Comprender la naturaleza de la relación afrontamiento-resiliencia; 3) Identificar si es que la resiliencia es predecible.

Descripción General (Continuación)

- **Objetivos**
 - Especificar la relación entre conocimiento y control en la actitud resiliente
 - Identificar los focos externos comunes en varias personas resilientes en situaciones de desastre
 - Reconocer las tres características principales de las personas resilientes en situaciones de desastre

4) Especificar la relación entre conocimiento y control en la actitud resiliente; 5) Identificar los focos externos comunes en varias personas resilientes en situaciones de desastre; y finalmente 6) Reconocer las tres características principales de las personas resilientes en situaciones de desastre

Relación Estrés-Tensión

- Estrés: fuerzas aplicadas a un objeto
- Tensión: “deformación” que experimenta un objeto expuesto a estrés
- Resiliencia: capacidad de un objeto de absorber energía cuando es deformado de forma elástica, para luego descargarla y volver a su estado original

Inicialmente, los términos “estrés”, “tensión” y “resiliencia” se originaron en el campo de las ciencias físicas, especialmente en la física e ingeniería. Resultan útiles en el campo de la psicología, pero presentan una limitación. Como revisaremos a continuación, estos términos funcionan bien en el mundo físico, de los metales y el concreto, pero en el mundo de la percepción humana, de las ideas y palabras, poseen un factor adicional que cambia la relación estrés-tensión completamente. Ese factor adicional es el “cómo” percibimos el mundo en que vivimos, de manera particular e individual. Ahora bien, si consideramos al “estrés” como la respuesta de adaptación ante cualquier evento o situación, llamamos “estresor” a la circunstancia particular a la cual debemos adaptarnos. Por ejemplo, considere la magnitud del estrés que podría experimentar al encontrarse inesperadamente con una serpiente, enrollada sobre sí misma, mientras camina por el campo. Una persona puede encontrar esto absolutamente inquietante, extremadamente angustiante, percibiéndose a sí misma completamente sobrepasada por la situación. Otros, en cambio, pueden reconocer a la misma serpiente como una serpiente negra, que probablemente coma ratones y que es completamente inofensiva. En ambos casos es la misma serpiente, pero con niveles de “estrés” y de “tensión” asociados muy distintos. En nuestro trabajo en desastres, podemos confundir el “estrés” (respuesta de adaptación) con la “tensión” (alteración causada por el estrés). El factor humano es lo que hace a ambos tan impredeciblemente diferentes. Por otra parte, nuestra “resiliencia” es la habilidad de retornar a nuestra “forma” original. El grado, tipo y duración de la “tensión” es lo que esperamos minimizar, siendo la percepción individual del “estresor” el factor que trabaja en nuestra contra. Es en este nivel, que podemos ayudar a otros.

Afrontamiento y Resiliencia

- **Afrontamiento:** lidiar e intentar superar problemas y dificultades
- **Resiliencia:** habilidad de recuperarse o ajustarse fácilmente al cambio o a las dificultades



El “afrontamiento” y la “resiliencia” son términos que en algunas ocasiones son utilizados casi como sinónimos, en tanto representan dos caras de una misma moneda. Se complementan mutuamente. Como discutiremos en esta sección, las diferencias entre ambos términos son importantes de reconocer para lograr ayudar a los demás a adaptarse a cambios de vida dramáticos. El afrontamiento se entiende como los intentos de superación y enfrentamiento a los problemas y dificultades. La resiliencia, en cambio, es la actitud general respecto a una situación que permite una recuperación más rápida y/o eficiente. A diferencia del mundo físico, el ser humano no solo tiene una o dos maneras para que una persona despliegue signos de resiliencia. No estamos limitados por la altura, ancho, profundidad o tiempo, como sucede en el mundo de la física. Nuestras limitaciones y recursos existen primordialmente en nuestra mente. Algunas personas creen que las acciones de afrontamiento preceden a la actitud resiliente, mientras que otros adoptan la posición contraria. En términos prácticos, la relación entre ambos factores es circular: una, potencia a la otra. Las acciones son claramente más obvias que las actitudes, por lo que tendemos a enfocarnos en lo que hace alguien, atendiendo menos a lo que dice en las situaciones difíciles. En la realidad, uno de estos factores raramente existe sin el otro.

Estrés

- Es experimentado por todos
- No es necesariamente negativo
- Varía en intensidad y emociones positivas o negativas asociadas

Consideremos estas ideas sobre el estrés por un momento. El estrés es experimentado por todos y no es necesariamente “malo”, aunque sea temporalmente inconfortable. El estrés puede ser asociado tanto a emociones positivas, como negativas. Un punto muy importante se menciona en esta diapositiva: “el estrés no es necesariamente malo”. Cualquier cambio produce algún grado de estrés. Cada uno de nosotros tiene que afrontar los efectos predecibles e impredecibles del cambio cuando ocurran. Sabemos que el cambio no ocurre sin estrés, pero preferimos que la vida sea predecible y consistente porque nos permite mantener una sensación de control sobre nuestro mundo. Lamentablemente, el mundo es muy distinto de ese ideal. El cambio, de cualquier tipo, crea sucesos impredecibles y genera estrés.

Afrontamiento y Resiliencia asociadas a las respuestas de estrés

- **Afrontamiento**= respuesta “lo que hacemos”
- **Resiliencia** = reacción “como lo percibimos”

Continuemos el tema enfatizando la importancia de la distinción entre acción y percepción. El “afrontamiento” es lo que “hacemos”. Indica acciones, basadas en opciones, en el proceso de adaptarse a un estresor. La “resiliencia” es una “actitud”, que informa del espectro posible de respuestas de afrontamiento en torno a una situación. Si consideramos una acción, una forma de afrontamiento, nos basamos en la percepción de lo que es posible determinado por nuestra resiliencia. Es por esto, por ejemplo, que algunas personas coleccionan postales, mientras que otras escalan montañas: poseen una percepción diferente de lo posible, una actitud distinta sobre las acciones que pueden ejecutar y realizan acciones de afrontamiento concordantes. En términos de desastre, este punto explica por qué algunas personas responden activamente mientras que otras se paralizan.

Resiliencia



Resiliencia = entrenamiento de las habilidades adaptativas de afrontamiento

La resiliencia es un tipo de patrón aprendido en torno a ciertas situaciones que en muchas ocasiones suele actuar sin un esfuerzo conciente. En el caso de estresores menos comunes, como en una falla en el sistema de controles de un avión, el proceso de aprendizaje a menudo debe ser intencional y específico a la situación. Esto implica que si bien una persona puede presentar una actitud resiliente en ciertas instancias, eso no significa necesariamente que presente la misma actitud en otras condiciones. Por ejemplo, una persona puede perfectamente presentar una actitud resiliente en su ambiente laboral ante situaciones demandantes, mientras que en su vida personal, puede verse sobrepasada antes problemas y cambios en su relación de pareja. Eso sí, es preciso destacar que gran parte de las habilidades de afrontamiento que empleamos en nuestra vida diaria, pueden ser empleadas durante una situación de desastre de manera creativa para hacer frente al evento y ayudar a reducir la percepción de estrés.

Modelo transaccional de estrés



- Aparición del estresor
- Evaluación cognitiva del estresor
- Activación de la necesidad de afrontamiento en respuesta al peligro percibido
- Identificación de recursos de afrontamiento internos o sociales
- Utilización de los recursos preferidos de afrontamiento

Es de conocimiento popular que los seres humanos estamos siempre aprendiendo, evaluando nuestras opciones y desarrollando nuevas habilidades a medida que nuestros desafíos cambian. En este proceso de adaptación continua, podemos observar un patrón predecible. En esta diapositiva se encuentra el proceso resumido, reconocido por diversos expertos en el área de afrontamiento y supervivencia, e involucra concientización, identificación y toma de decisiones. El modelo se puede aplicar a estresores que van desde las señales de tránsito a tsunamis. Como veremos en el diagrama expuesto en la siguiente diapositiva, el estresor aparece, se aprecia, activa una necesidad de afrontamiento en respuesta al peligro percibido, seguido por la identificación de los recursos de afrontamiento y la utilización de los métodos preferidos de acción que se encuentren a disposición.



Tomémonos un minuto para revisar el modelo de cómo el afrontamiento y la resiliencia trabajan en conjunto. Primero, es necesario considerar que este diagrama es un ejemplo estático de un proceso dinámico en el cual todos estos elementos pueden ocurrir de forma simultánea. También, es necesario considerar que en el proceso de actuar de forma resiliente, algunos componentes puede disminuir mientras que otros pueden incrementarse, de modo tal, que en esta diapositiva, el “ataque”, el “cambio disruptivo” y el “embotamiento” ocurren inicialmente. Los recursos de la persona para responder a la crisis se ven severamente exigidos frente al cambio. En este punto, la persona funciona de acuerdo a un rol de “víctima”, es decir, sin estrategias ni acciones de afrontamiento necesarias para lidiar con el evento. El ataque que se menciona aquí, se produce esencialmente ante la sensación de control, la sensación de normalidad y por ende, sobre lo predecible de la vida diaria. Eventualmente, el sujeto puede o no, comenzar a desarrollar acciones que impliquen un efecto sobre el grado de cambio al cual se ve enfrentado. Es aquí donde se manifiesta la resiliencia. ¿La actitud precede a la conducta? En este diagrama lo hace, pero no siempre sucede así. En la cima del diagrama se indica la prosperidad, es decir, la posibilidad de desarrollar un curso favorable a los hechos y lograr un beneficio de la situación. Esta es una posibilidad y no una conclusión fija. A cada nivel en el lado derecho del diagrama se incluye una flecha de salida, en tanto que para cada uno de nosotros, el punto en el cual el proceso termina depende de nuestras características. Pasar de ser una “víctima” a un “superviviente” es un recorrido auto-aprendido y auto-regulado.

Resiliencia

“La resiliencia es la habilidad de prosperar, madurar e incrementar la competencia frente a circunstancias adversas”

- Gordon, 1995

Como escribió Kimberly Gordon, “La resiliencia es la habilidad de prosperar, madurar e incrementar la competencia frente a circunstancias adversas”. Ahora, consideremos por un momento que “adverso” no significa necesariamente “negativo”. Por ejemplo, para unos padres primerizos, despertarse a las 3 A.M. puede ser “estresante”, pero el tener un hijo no es de ninguna forma negativo. En general, lo que nos resulta adverso depende en una pequeña parte de nuestra experiencia general. Ya sea una experiencia alegre o catastrófica, siempre se aprenden nuevas habilidades y actitudes para lidiar con los cambios cuando estos ocurren.

La resiliencia involucra

- Un patrón en el tiempo
- Buena adaptación eventual a riesgos, estresores y adversidades crónicas
- Posibilidad de afrontar anomalías biológicas u obstáculos ambientales
- Responder a circunstancias que puedan ser crónicas severas o infrecuentes

Es necesario destacar que el desarrollo de la resiliencia y de los mecanismos de afrontamiento no son una consecuencia de la frecuencia o severidad de los estresores, o de la magnitud de dificultad del evento estresante. El patrón de resiliencia implica que el cambio de nuestras percepciones ante ciertos eventos ocurre a través del tiempo. Por otra parte, en algunas ocasiones las habilidades de afrontamiento que se desarrollan en una situación, pueden tener una aplicación en otro evento sin relación alguna con la situación original en que se adquirieron.

La resiliencia involucra (continuación)

- Una capacidad de prosperar, madurar e incrementar competencias a través de contextos cambiantes
- El uso de una amplia gama de recursos internos y externos

Por ejemplo, el residente de un pueblo de montaña puede encontrarse de vacaciones en la playa. Momentos después, se da aviso de un tsunami inminente y esta persona no duda en desplazarse a terrenos más altos. Tanto en el desborde de un río en la montaña como en un tsunami, se suelen producir inundaciones a menudo fatales. Son distintas situaciones, pero el uso de habilidades de afrontamiento previas en este caso, no requiere del aprendizaje de nuevas habilidades.

Fórmula de la resiliencia



$$\text{Crecimiento} = \text{Desafío} + \text{Soporte}$$

Cada persona experimenta los “desafíos” que se desprenden de un evento complejo de formas diferentes bajo circunstancias distintas. El tamaño del “desafío” esta relacionado a la sensación que se tiene del “soporte” externo e interno necesario para hacer lo que es posible y apropiado ante una situación determinada. Este “soporte” incluye recursos internos de resiliencia, confianza en sus capacidades, un sistema de creencias y valores, y de por supuesto, una red de apoyo social. Como resultado a la resolución de un desafío, se obtienen nuevos aprendizajes y experiencias, que en el caso de ser positivos, podemos catalogar como crecimiento personal.

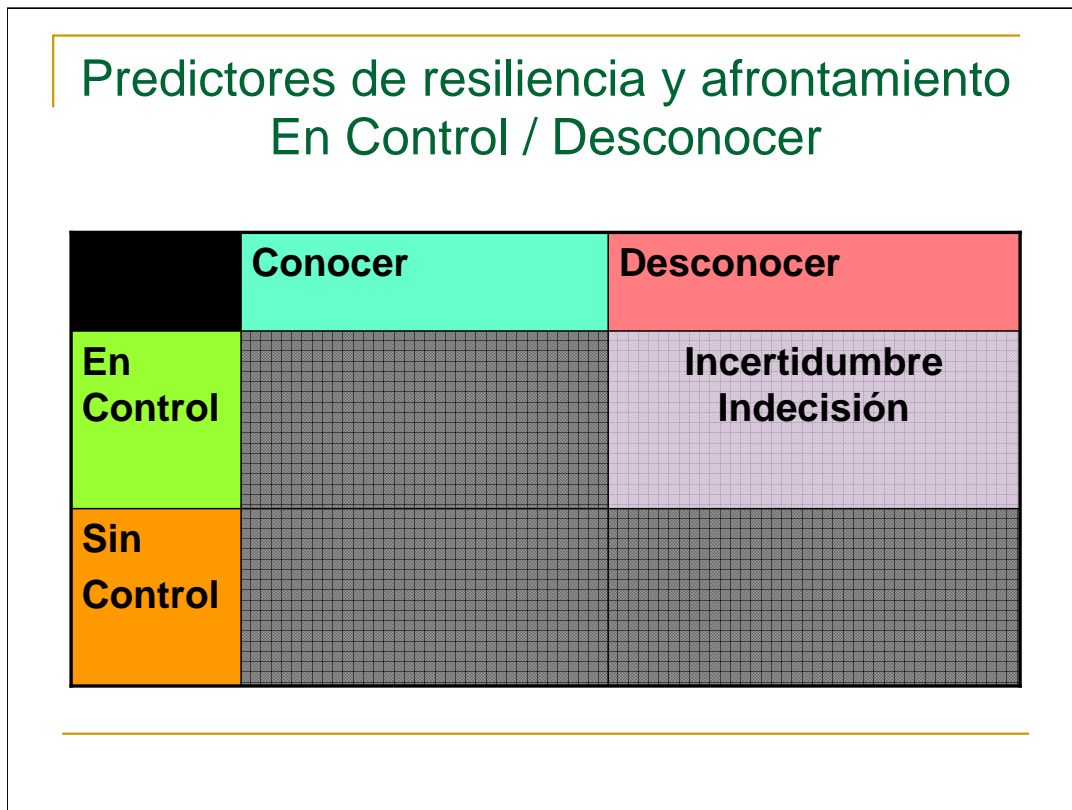
Predictores de resiliencia y afrontamiento		
Descripción		
	Conocer	Desconocer
En Control		
Sin Control		

Ahora, pasemos a dar una mirada más detallada de cómo el afrontamiento y la resiliencia trabajan en conjunto. Recuerde, que como mencionábamos previamente, una se construye sobre la otra. La gente con altos niveles de resiliencia tiende a realizar con mayor facilidad respuestas de afrontamiento efectivas, mientras que aquellos que realizan respuestas de afrontamiento efectivas tienden a manifestar con anterioridad una actitud más resiliente. En esta diapositiva, vamos a observar dos dimensiones de factores que entran en juego en la actitud resiliente y en las respuestas de afrontamiento: el conocimiento y el control. Aquí se muestra cómo somos capaces de organizar los eventos de la vida en torno a los cuales tenemos algún grado de conocimiento y/o control. Si nos percibimos como poseedores del conocimiento y control necesarios para tomar una decisión importante, desarrollamos una sensación de dominio y nuestra confianza aumenta. Por otro lado, si nos focalizamos tan sólo en los aspectos de una situación sobre los cuales tenemos poco conocimiento y ningún control, nuestra confianza se desvanece y nos sentimos cada vez más impotentes.

Predictores de resiliencia y afrontamiento En Control / Conocer

	Conocer	Desconocer
En Control	“Superviviente” Activo	
Sin Control		

Aquellas personas capaces de enfocarse en los aspectos situacionales que conocen y controlan, el desarrollo de una mentalidad de “superviviente” ocurre con relativa facilidad. Hablamos en este caso de “superviviente”, en tanto este concepto posee una connotación proactiva de acciones y estrategias que la diferencia de la noción de “afectado”. En esta instancia, la persona afectada por un desastre o en situación de peligro o ante un desafío, se siente con la capacidad de actuar con confianza y competencia suficiente como para realizar acciones de afrontamiento efectivas ante los obstáculos y/o amenazas inminentes. Un ejemplo sencillo de esto sería el proceso de abrir una puerta, en el cual se tiene el control de los recursos (la llave) y el conocimiento necesario para realizar la tarea (como emplear la llave). En este caso, la confianza en nuestro desempeño es alta, al igual que nuestra sensación de dominio frente la situación.

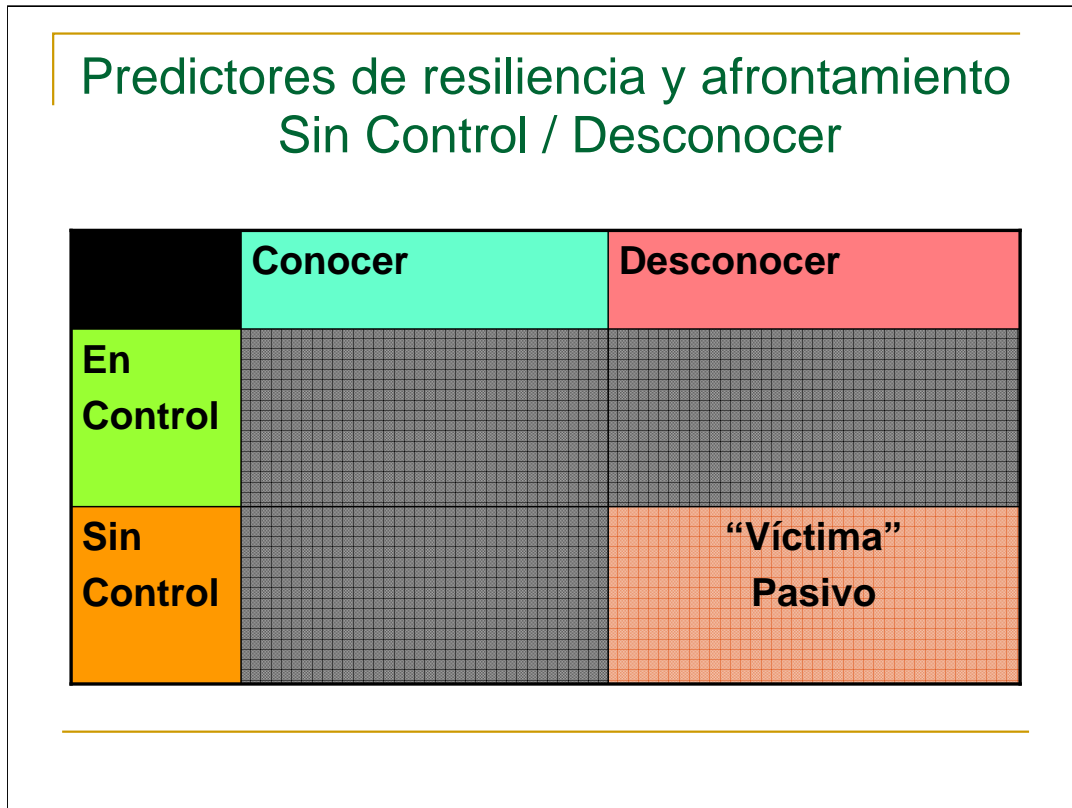


Continuemos con el ejemplo de abrir una puerta, pero en esta ocasión, la llave es de la casa de otra persona y se encuentra en un manajo de llaves. Usted tiene el control de los recursos, en tanto posee la llave correcta, pero desconoce cual de todas es la correcta. Esto disminuye la confianza y aumenta la incertidumbre. A menos, por supuesto, que se enfoque en el conocimiento del proceso necesario para identificar la llave correcta, que en este caso sea posiblemente el de ensayo y error, es decir, probar una por una hasta encontrar la correcta. Enfocándonos en los aspectos que conocemos y controlamos de la situación, permite que nuestra confianza se eleve, al igual que nuestro desempeño para superar el obstáculo. Enfocarnos en lo que controlamos y en lo que conocemos nos empodera y nos permite desarrollar una actitud resiliente ante una situación determinada y efectuar acciones de afrontamiento efectivas ante los desafíos.

**Predictores de resiliencia y afrontamiento
Sin Control / Conocer**

	Conocer	Desconocer
En Control		
Sin Control	Indecisión Incertidumbre	

Sigamos con el ejemplo de la llave. Quizás usted sepa como abrir la puerta, pero desconozca si la llave se encuentra realmente en el manajo. Nuevamente disminuye la confianza, a menos que se enfoque en el proceso y confíe en ser capaz de determinar el modo de establecer si es que la llave se encuentra en el manajo. Puede que se diga a sí mismo “yo puedo hacer esto, lo he hecho antes”. Primero descarta las llaves del auto y lentamente prueba una tras la otra, transformando su incertidumbre en confianza, simplemente enfocándose en lo que conoce y en lo que controla.



Por última vez, retomemos el ejemplo de la llave, pero en este caso situándonos en la mentalidad de “víctima”. Observamos la cerradura, y nos enfocamos en el no saber cual llave es la adecuada. Luego, nos empezamos a preguntar si es que la llave correcta siquiera se encuentra en el manajo de llaves. Pronto el foco se mueve a la parálisis al no saber que hacer y comenzamos a irritarnos al estar frente a una situación de incertidumbre, con una creciente sensación de impotencia, donde la confianza en nosotros mismos es prácticamente nula.

Predictores de resiliencia y afrontamiento Resumen		
	Conocer	Desconocer
En Control	“Superviviente” – Activo	Incertidumbre – Indecisión
Sin Control	Indecisión – Incertidumbre	“Víctima” - Pasivo

El desenlace de una situación varía de acuerdo a nuestra sensación de dominio de la misma, de lo que conocemos y controlamos. De esta forma, el proceso de resiliencia consta en enfocarse repetidamente en la parte superior del lado izquierdo del diagrama. En cualquier situación, el enfocarnos en los aspectos que conocemos y controlamos, y en el modo de identificar estos recursos, nos permite transformar las experiencias de supervivencia en una mentalidad resiliente a futuro.

Características de la gente con actitudes de resiliencia

- Capaz de reponerse y recuperarse de casi cualquier cosa
- Tener una actitud de “cuando hay voluntad, hay una forma”
- Ver los problemas como una oportunidad
- Mantenerse firme cuando los problemas ocurren
- Ver un pequeño margen de oportunidad y usarlo

Como hemos discutido, las personas que manifiestan resiliencia, operan con una orientación a los problemas que permite que ocurra un cambio positivo. Estas personas no son estáticas en sus respuestas. Se ven afectadas por eventos catastróficos como todos, pero la velocidad y probabilidad de que comiencen a afrontar y a actuar productivamente antes es mayor que la de los demás. Es una actitud altamente enfocada en la resolución de problemas actuales. Las personas que desarrollan una actitud resiliente ante una situación, distinguen de forma precisa entre factores dentro y fuera de su control. Pueden observar situaciones diferentes bajo una luz similar, sin que eso implique el no reconocer la adversidad de los hechos. Si existen problemas importantes más allá del control actual que posea, la persona con actitud resiliente, se enfoca en los aspectos del problema sobre los que sí posea un grado de control. Este conocimiento lleva a generar un plan de acciones específicas, que se observan como gestos de afrontamiento. Estas acciones eventualmente, se constituyen en un patrón de cambio del grado de control y del nivel de conocimiento, que se retroalimenta con cada nuevo aprendizaje. Conocimiento y control. Resiliencia y afrontamiento. Una y otra vez.

Otras características de la gente con actitudes resilientes

- Fe arraigada
- Red social de soporte
- Herramientas para ser competente en cualquier situación
- Capacidad de recuperarse de situación traumáticas, altamente estresantes

Esta diapositiva contiene otras características adicionales que permitirían a una persona desarrollar una actitud resiliente. Nuevamente, fíjese en algunas de estas características y pregúntese ¿esta es una características porque la persona es resiliente o es la persona resiliente debido a esta característica? En la realidad, no es ni la una ni la otra, sino que ambas. Sobre el nivel social y espiritual de un sujeto resiliente, la persona es más propensa a tener una clara creencia arraigada, valores morales firmes y una red de soporte social. Asumir que el dinero es una variable importante para una persona resiliente puede ser erróneo. Los recursos financieros son importantes, pero no necesariamente implican una mayor grado de resiliencia. Lo intangible de la resiliencia la hace difícil de predecir, pero fácil de reconocer. Las palabras y acciones de una persona que muestra un actitud resiliente fácilmente las caracteriza. A medida que ayudamos a los afectados de un desastre, no solo los apoyamos directamente, sino que también los ayudamos a percibir el “qué” y el “cómo” de su propio plan de respuesta al desastre. Una amplia gama de apoyo por parte de agencias, familiares y amigos puede estar disponible para asistirnos en poner a buen uso el control y el conocimiento que poseemos. Nuestro trabajo a menudo ayudará a una “víctima” a empezar el proceso de funcionar como un “superviviente”.

10 Formas de construir la resiliencia

- Conéctese con los otros
- Evite ver la crisis como un problema insuperable
- Acepte que el cambio es parte de la vida
- Muévase en dirección a sus metas
- Realice acciones decisivas

Estas son algunas sugerencias específicas para el desarrollo de una mayor resiliencia. Algunas de ellas son cosas que se pueden hacer, mientras que otras son ejemplos de una mentalidad o actitud acerca de nosotros mismos y la situación. Para cada uno de nosotros, los cambios iniciales que instauraremos serán en aquellos aspectos en los que podamos realizar algún cambio real y en la forma en como vemos los eventos a nuestro alrededor. Tan sólo cuando seamos capaces de enfocarnos en el “qué” hacer en el “ahora” y en “cómo” lograrlo, nos volveremos agentes efectivos del cambio. Esto se aplica tanto en nuestras propias vidas como en las de aquellos que deseamos ayudar.

10 Formas de construir la resiliencia (Continuación)

- Busque oportunidades para el auto-descubrimiento
- Nutra una visión positiva de usted mismo
- Mantenga la situación en perspectiva
- Mantenga una visión esperanzadora
- Cuídese a sí mismo

Es irónico el hecho de que debemos ser conscientes de nuestra limitada capacidad de permitir el cambio en otros, si es que esperamos ser de ayuda significativa en una situación de desastre. Nuestra propia resiliencia es una función de ser capaz de distinguir “lo que podemos hacer” de lo que “debe ocurrir”. Ser tanto un agente de cambio como un modelo para el proceso, nos ofrece repetidas oportunidades de practicar lo que predicamos: haga conexiones, evite ver las crisis como problemas insuperables, acepte que el cambio es parte de la vida, muévase en dirección a sus metas, realice acciones decisivas, busque oportunidades para el auto-descubrimiento, nutra una visión positiva de usted mismo, mantenga la situación en perspectiva, mantenga una visión esperanzadora y cuídese a sí mismo.

Resumen

- El estrés, la tensión y la resiliencia están ligados
- El afrontamiento y la resiliencia son parte de un ciclo complejo
- Reconocer los factores que controlamos y conocemos es vital en el afrontamiento y la resiliencia
- La gente resiliente tiene patrones predecibles de acceso a sus recursos internos y externos
- Los trabajadores asistenciales en situaciones de desastres se desempeñan mejor si son concientes de estos patrones en sí mismos

En este módulo hemos revisado los siguientes conceptos: estrés, tensión y resiliencia y están incuestionablemente ligados; el afrontamiento y la resiliencia son parte de un complejo ciclo, en un patrón de auto-reforzamiento; una adecuada conciencia de los factores situacionales que controlamos y conocemos es vital para el afrontamiento y la resiliencia; las personas con actitudes resilientes presentan un patrón predecible de acceso a sus recursos internos y externos, y los trabajadores y voluntarios en desastres funcionan mejor si son concientes de estos patrones en sí mismos.