

RESILIENCIA, CUALIDAD A DESARROLLAR POR EL HOMBRE DE ARMAS

Claudio Muñoz Cabrera*

Es muy conveniente que los oficiales y gente de mar sean capaces de desarrollar la cualidad de la resiliencia: capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas.

Durante el año 2011 cuando me desempeñaba como oficial de operaciones de la Fragata "Almirante Blanco Encalada", el Comandante del buque, Capitán de Fragata Ramiro Navajas, en una llamada general -previo a un período de entrenamiento- enfatizó una cualidad que cada hombre debía desarrollar y ésta tenía relación con la resiliencia. Fue la primera vez que escuché esa palabra.

La explicación del Comandante Navajas fue muy gráfica, mostró una regla de medir y acto seguido la dobló tantas veces como pudo, pero esta simple regla tenía una particularidad especial, nunca se quebró o sufrió fractura alguna, sino que, muy por el contrario, volvió a su condición original.

Con esa simple analogía, pude comprender que el hombre, tal como esa singular regla, puede ser capaz de sobreponerse ante alguna presión externa, problema, dificultad o trauma; pero sin perjuicio a lo anterior existe en todo grupo humano personas que no poseen esa capacidad, siendo necesario fomentarla para posteriormente desarrollarla.



¿Qué significa resiliencia?

Norman Garmezy (1991), define la resiliencia como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa positiva después de un evento estresante. Otra definición semejante es la de Masten (2001), fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo. Otros autores (Wagnild y Young, 1993) señalaron a un individuo resiliente como aquel que tiene un sano sentido de sí mismo, es audaz, determinado, y capaz de encontrar un significado en la vida. En

* Capitán de Corbeta. Oficial de Estado Mayor.

cambio, para Luthar (2003) la resiliencia se refiere a un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa, definiendo el término de resiliencia como la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida.

La diversidad de definiciones converge en la existencia de dos perspectivas teóricas en el estudio de la resiliencia. Por un lado, están las aproximaciones que conciben la resiliencia como un resultado, y por otro, las que la definen como un proceso.

La perspectiva de la resiliencia como resultado se basa en las secuelas que muestra la persona después de haber estado sometida a situaciones de amenaza y/o adversidad (Rutter, 1990). Pueden diferenciarse dos formas; la primera observa malas consecuencias en la conducta o el desarrollo. Un ejemplo en la adultez, es adoptar conductas antisociales como pueden ser la criminalidad, el consumo de drogas, o no lograr mantener redes sociales y permanecer en aislamiento de la familia. La segunda categoría o forma, abarca resultados positivos. Por ejemplo, para los adultos jóvenes llegar a terminar una carrera, trabajar y establecer una familia; en la adultez media, conservar el trabajo y la estabilidad en la familia, con los hijos y lograr una satisfacción emocional; y en la vejez, conservar adecuados niveles de funcionamiento, de salud física y psicológica, así como mantener relaciones sociales y de apoyo entre otros.

De forma general, los estudios realizados bajo la perspectiva de la resiliencia como resultado, buscan individuos que, después de haber sufrido un evento dañino o adverso, continúan mostrando conductas y emociones que indican buenos resultados.

En cuanto a la resiliencia como proceso, se explora la relación entre los factores de riesgo, acontecimientos que actúan para intensificar la reacción de una persona ante la adversidad, y de protección, mecanismos que actúan para mejorar la respuesta de un individuo a la adversidad (hacer más resistente) (Rutter, 1999). Así, los mecanismos de riesgo y de protección pueden ejercer su influencia indirecta o directa a través de la interacción con un entorno determinando, proporcionando resultados, positivos o negativos.

Dichos factores o recursos son llamados protectores y amortiguan o eliminan el efecto de la adversidad.

Los recursos que pueden proteger a las personas son diversos y muy variados, encontrándose principalmente en las cualidades y características de la propia persona, como por ejemplo el sentido de control personal, la autoestima, la forma que tienen de enfrentarse y resolver las situaciones problemáticas, etc.

Un aspecto a considerar, es que la resiliencia se relaciona con una variable denominada "personalidad resistente" del individuo. La personalidad resistente, tiene relación con el deber que representa comprometerse en todas las actividades que uno lleva a cabo en las diversas áreas de la vida, sentirse conectado, tener propósitos y ser activo; el control, que se refiere a sentirse capaz para regular lo que pasa en el ambiente, tener influencia personal en los acontecimientos que se experimentan en la vida; y, finalmente, el desafío o reto, que da la bienvenida a los cambios en lugar de percibirlos como algo perjudicial para el individuo; así, se tiene la creencia de que el cambio (y no la estabilidad) es lo habitual, lo importante y lo necesario en la vida. Se ha encontrado que las personas con altas puntuaciones en personalidad resistente afrontan de modo adecuado el estrés, la enfermedad y a las condiciones adversas de la vida, además suelen promover estilos de vida saludable.

Aspectos que potencian la resiliencia

■ Control personal

El control personal (control primario o secundario) ocupa un lugar central para lograr la adaptación y la resiliencia. Los esfuerzos para regular el curso de la vida y el ambiente, es contingente con las conductas que llevarán a cabo las personas para establecer y modificar sus metas personales, optimizar sus motivaciones y recursos emocionales, así como realizar lo necesario para alcanzarlas (control secundario) y, finalmente, mantener un control sobre su propio ambiente (control primario) (Heckhausen, 2001).

El control primario se centra en la cognición o percepción de en que medida las acciones de uno afectan a lo que ocurre en el mundo

externo de uno. El control secundario se centra en la cognición o percepción de los mecanismos de control internalizados. Las estrategias de control secundario a menudo se desarrollan y se ponen en marcha en respuesta al fracaso o la incapacidad para ejercer el control primario; las estrategias secundarias incluyen cambiar el nivel de aspiraciones de uno, la negación, las atribuciones egocéntricas o la reinterpretación de las metas. El control secundario está relacionado no con la capacidad del individuo para influir en el mundo externo, sino con su capacidad para adaptar o acomodar sus propias metas, deseos y creencias para ajustarse a la situación presente. Se ha descrito el control secundario como una forma de acomodación adaptativa.

■ Autoeficacia.

La autoeficacia ha sido entendida tradicionalmente haciendo referencia a un dominio o una tarea específica. No obstante, algunos investigadores han conceptualizado un sentido general de autoeficacia que se refiere a un sentido amplio y estable de competencia personal sobre cuán efectiva puede ser la persona al afrontar una variedad de situaciones estresantes (Choi, 2004).

La autoeficacia influye en cómo la gente siente, piensa y actúa. Respecto a los sentimientos, un bajo sentido de autoeficacia está asociado con depresión, ansiedad y desamparo. Las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas, tanto positivos como negativos, en su grado de optimismo o pesimismo, en los cursos de acción que ellas eligen para lograr las metas que se plantean para sí mismas y en su compromiso con estas metas (Heckhausen, 2001). Un alto sentido de eficacia facilita el procesamiento de información y el desempeño cognitivo en distintos contextos, incluyendo la toma de decisiones y el logro académico.

■ Autoestima

La autoestima, es la actitud de la persona respecto a ella misma, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios. Si nos referimos a la autoestima en términos de autovaloración, aludimos a algo mucho más intrínseco, más esencial e incluye la consideración de uno mismo en cuanto dueño de sus propios actos

y con un sentido de competencia que depende más de sí mismo que de la adecuación a ideales autoimpuestos o a las normas externas. La autoestima que deriva de este proceso de autovaloración, supone que el sujeto es consciente de sí mismo, de un yo sobre el que piensa positivamente. Supone además una aceptación de ese yo, de sí mismo, de su conducta, de sus logros o no logros, al margen de criterios externos o ideales autoimpuestos.

Las personas con alta autoestima poseen un conocimiento más claro y confiado de ellas mismas, tanto es así que las personas con mayor autoestima resisten mejor ante hechos estresantes (Bisconti y Wallace, 2006). Las personas con mayor autoestima, muestran mayor conducta adaptativa (mayor esfuerzo y perseverancia en las tareas), ya que el valorarse a uno mismo positivamente, la creencia en las propias posibilidades, es un importante recurso psicológico de afrontamiento, por lo tanto, la alta autoestima favorece la vida personal y profesional; lo que supone que en situaciones de amenaza o experiencias de fracaso, el sujeto con alta autoestima tiende a utilizar estrategias para manejar esas situaciones, estrategias que se pueden orientar tanto al dominio de la situación como a la aceptación, evitación o minimización de la misma.

Actitud es la clave

Los factores que potencian la resiliencia están enmarcados en un concepto que permanentemente lo he llamado *ACTITUD POSITIVA*.

La actitud positiva no es un movimiento filosófico, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad. No pretende ser un abrigo bajo el que arropar creencias y dogmas de fe. La actitud positiva no debe ser confundida en ningún caso con una corriente dogmática que pretende atraer creyentes ni seguidores, y en ningún caso debe ser entendida fuera de un riguroso contexto profesional. La actitud positiva comprende las cualidades y emociones positivas del ser humano que durante tanto tiempo han sido ignoradas.

Esta actitud, está formada por las emociones positivas y el optimismo, que están estrechamente relacionados con la resiliencia.

Las emociones positivas son estados de ánimo “que nos hacen sentir bien” y pueden proporcionar a las personas experiencias subjetivas placenteras y sensaciones de paz. Un líder que tenga esta cualidad, logra una organización cognitiva más abierta, flexible con la habilidad para integrar distintos tipos de información. El resultado de esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones. Siguiendo este argumento, las emociones positivas tienen gran importancia en los procesos de adaptación que buscan alcanzar un equilibrio, ya que facilitan las relaciones en un equipo de trabajo y favorecen el bienestar. Además, experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras, una gran cantidad de emociones positivas pueden potenciar altos niveles de resiliencia. Las personas resilientes, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes.

Por otra parte el optimismo es una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro, relacionándose con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar. Es considerado como la tendencia a esperar que el futuro depare

resultados favorables. Se considera como una dimensión de la personalidad relativamente estable; que está determinado, en parte, por la herencia y por experiencias tempranas, pero es posible en etapas maduras, aprender a visualizar las cosas de otra manera. El optimismo es una forma realista de percibir las cosas ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia, y colectivamente a lo largo de la historia.

El optimismo es una fortaleza importante que ayuda a afrontar las adversidades y tiene beneficios en la salud y el bienestar. El optimismo también puede actuar como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que, sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida.

Finalmente creo que es imperativo que los oficiales y gente de mar sean capaces de desarrollar esta cualidad, llamada resiliencia, ya que será una herramienta válida para enfrentar el actual mundo globalizado, altamente competitivo en donde predominan los cambios y las innovaciones tecnológicas, constituyendo como factor crítico de éxito para las organizaciones lograr transformar equipos de trabajo corrientes en equipos de trabajo de alto desempeño, flexibles, comprometidos y con un alto ritmo de adaptación, para aplicar los avances de la tecnología y desarrollar estrategias administrativas y operacionales a fin de alcanzar los resultados esperados en el menor tiempo posible.

* * *

BIBLIOGRAFÍA

1. Garmezy, N. (1991). *Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments*, pp. 459-46.
2. Masten, A.S. (2001). *Resilience Process in Development*. *American Psychologist*, pp. 227-238.
3. Wangild, G.M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. *Journal of Nursing Measurement*, pp. 165-178.
4. Luthar, S. (2003). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, p. 71.
5. Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*, pp. 181-214.
6. Heckhausen, J. (2001). *Adaptation and Resilience in Midlife*, pp. 345-394.
7. Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del ciclo vital*.