

CRISIS Y RESILIENCIA: REFLEXIONES SOBRE EL AFRONTAMIENTO POSITIVO A LO LARGO DEL CICLO VITAL

Jesús Morales

Magíster en Lectura y Escritura. Investigador por el Programa de Estímulo a la Investigación y por el Programa de Estímulo a la Docencia en la Universidad de Los Andes, Venezuela. lectoescrituraula@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8379-2482>

Recibido: 3 de marzo 2023.
Aceptado: 15 de mayo 2023.

Resumen

A lo largo de la historia la humanidad ha enfrentado crisis de diversa índole, cuyas implicaciones multidimensionales han puesto a prueba su capacidad para adaptarse a los cambios recurrentes y a los desafíos emergentes de cada época; estos embates no solo han transformado los estilos de vida sino las posibilidades de trascender el estado de caos, riesgo e incertidumbre hacia experiencias positivas a partir de las cuales alcanzar el desarrollo psicológicamente sano y exitoso. En razón de lo planteado, este ensayo como resultado de una revisión documental deja ver las aportaciones de la resiliencia al manejo de la crisis en el curso del ciclo vital; destacando competencias socioemocionales asociadas con el manejo de la adversidad, la gestión inteligente de la

frustración, el estrés y los conflictos psicosociales, a los que es posible afrontar desde la adaptación, recuperación y trascendencia, como requerimientos para lograr una vida productiva y significativa; esto supone aprovechar las circunstancias adversas como parte del proceso evolutivo, en el que los cambios vivenciados redimensionen las posibilidades para crecer adecuadamente, desarrollar destrezas, fortalezas y virtudes de afrontamiento que amplíen la disposición para responder a las exigencias personales y sociales. En conclusión, la promoción y el desarrollo de la resiliencia a lo largo del ciclo vital constituye una alternativa para enfrentar los retos, proceder de manera autónoma y gestionar oportunamente la toma de decisiones acertadas.

Palabras clave: resiliencia, crisis, ciclo vital, afrontamiento positivo, incertidumbre.

Abstract

Throughout history, humanity has faced crises of various kinds, where multidimensional implications have tested the ability to adapt to the recurrent changes and emerging challenges of each era; these outbreaks have not only transformed lifestyles but also the possibilities of transcending the state of chaos, risk and uncertainty towards positive experiences from which to attain psychologically healthy and successful development. Due to the above, this essay as a result of a documentary review, reveals the contributions of resilience to crisis management during the life cycle; highlighting socio-emotional competencies associated with managing adversity, the intelligent management of frustration, stress and psychosocial conflicts, which it is possible to face from adaptation, recovery and transcendence, as requirements to achieve a productive and meaningful life; this means taking advantage of adverse circumstances as part of the evolutionary process, in which the experienced changes resize the possibilities to grow properly, develop coping skills, strengths and virtues that increase the willingness to respond to personal and social demands. In conclusion, the promotion and development of resilience throughout the life cycle constitutes an alternative to face the challenges, proceed autonomously and timely manage the right decisions.

Keywords: resilience, crisis, life cycle, positive coping, uncertainty.

Al referirnos al vocablo crisis parecieran evocarse una serie de reacciones y emociones asociadas con la incertidumbre y el miedo como factores que amenazan la estabilidad de la humanidad. Un acercamiento a los planteamientos de Morín y Viveret (2011), dejan ver que la pertenencia a un mundo incierto no supone en modo alguno la resignación a una vida caótica, sino por el contrario, debe asumirse como el desafío de enfocarse en “pensar bien, en elaborar estrategias, efectuar propuestas conscientemente; y en conducir los esfuerzos hacia objetivos claros y precisos” (p. 28).

La crisis como parte del ciclo vital del ser humano, constituye un proceso que trae consigo momentos de quiebre multidimensional que instan al individuo a revisarse interiormente, a comprender su propio funcionamiento, a precisar sus propias cualidades y competencias, pero además y como lo propone la psicología humanista a trabajar en pro de mejorar el desenvolvimiento pleno de su potencial (Rogers, 2015). En tal sentido, la crisis se asocia con las posibilidades para crecer valiéndonos de las bondades con las que hemos sido dotados y, a las que se le adjudica la fuerza para sobreponernos en medio de las adversidades.

En consecuencia, la crisis responde a momentos de inflexión que ponen a prueba nuestra capacidad resiliente, es decir, la disposición y la flexibilidad para asumir nuevos desafíos que instan al sujeto a cambiar el curso de vida y, por consiguiente a articular nuevos esfuerzos en torno a objetivos y metas que entrañan mayores posibilidades de desarrollo multidimensional.

Este proceder refiere a la capacidad para visualizar un horizonte positivo, en el que las adversidades se asuman como parte del curso normal de la vida, que además de dinamizar nuestro quehacer cotidiano se convierten en posibilidades para impulsar el afloramiento de las virtudes más elevadas del ser humano. En tal sentido, la crisis como proceso de transformación supone a la vez la disposición para reconocer problemas, a los cuales afrontar desde una actitud abierta, flexible y dispuesta a organizar, reorganizar y jerarquizar los recursos personales en función de los cuales maximizar los logros.

Una revisión de los acercamientos teóricos sobre el afrontamiento positivo, indican que este como resultado de la resiliencia involucra competencias importantes asociadas con adaptación, recuperación, desarrollo psicológico saludable y capacidad para trascender las si-

tuaciones traumáticas y las circunstancias severamente estresantes en procesos exitosos que conduzcan a una vida saludable (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Una acercamiento a los planteamientos de Fromm (1992), dejan ver que el ser humano en la búsqueda constante de su realización, procura disponer su voluntad, libertad, creatividad y capacidad hacia la transformación del mundo, atravesando las más complejas dificultades en las que subyace la necesidad de cambiar adoptando “actividades que le ayuden a dirigir su voluntad hacia una meta y, de este modo prolongar su esfuerzo hasta lograr lo propuesto sin escatimar disciplina y dedicación” (p.12). Esto implica actuar desde la debilidad y el sufrimiento como un modo de recuperar el equilibrio necesario para superar el desequilibrio, reestableciendo el espíritu crítico y resiliente para actuar vigorosamente desde la experiencia como punto de partida para trascender.

Lo expuesto para Lazaruz y Folkman (1986), refiere implícitamente al afrontamiento positivo, como el proceso que involucra “cambios de pensamiento y conductas del individuo a medida en que se desarrolla su interacción con una situación, como resultado de continuas valoraciones y revaloraciones de lo que ocurre, de su importancia y de lo que puede hacerse al respecto” (p. 31). En tal sentido, este ensayo como resultado de una revisión documental, deja ver las aportaciones de la resiliencia al manejo de la crisis que se dan a lo largo del ciclo vital, proponiendo además, una serie de reflexiones asociadas con el afrontamiento positivo, como la capacidad de la que depende la gestión de las situaciones adversas que se vivencian cotidianamente.

Crisis y resiliencia

Enfrentar los desafíos de un mundo en cambio recurrente y sumido en el riesgo demanda el desarrollo de una personalidad capaz de afrontar con apertura la adversidad, sin que sus implicaciones negativas le impidan la recuperación sana y exitosa. Esta disposición psicológica refiere a la capacidad emocional y social para sobreponerse a los obstáculos, transformando los efectos traumáticos y los estresores ambientales en procesos intrapsíquicos que potencien el bienestar integral necesario para consolidar una vida sana.

Por consiguiente, enfrentar la crisis desde la resiliencia supone otorgarle mayor valor a la experiencia trascender las dificultades y las

situaciones conflictivas, siendo capaz de gestionar las estrategias útiles capaces de redimensionar las posibilidades de desarrollo personal en las que se encuentran implicados potenciales modos de crecer integralmente. Según propone Redorta (2005), las condiciones actuales como unas de las más complejas y azarosas por las que ha atravesado la humanidad, exige que “trabajemos para serenarnos y vivir nuestro interior tanto con seriedad y rigor, como con la actitud positiva de precisas oportunidades en medio de las adversidades” (p.18).

Una revisión de los planteamientos de Morín y Viveret (2011) sobre la crisis deja ver su estrecha relación con el crecimiento que impulsa el descubrimiento de las posibilidades para afrontar de manera creativa los problemas que aquejan a la humanidad. Es en medio de la crisis que el ser humano abre los sentidos para comprender el verdadero sentido de los acontecimientos, estimando que las condiciones actuales no solo son opuestas a cualquier posibilidad de progreso, sino que además, son insuficientes para impulsar creaciones extraordinarias que ayuden en el compromiso de superar las grandes dificultades.

Esto refiere al principio de esperanza, como mitigador de la angustia así como responsable de la emergencia de posibilidades creativas en las que subyacen procesos de metamorfosis que redimensionan la energía positiva para sobrellevar y redireccionar los objetivos tanto individuales como colectivos; este proceder refiere a la resiliencia como la capacidad en función de la cual, resolver con asertividad y apertura las dificultades, logrando trascenderlas y transformarlas, sin permitir que estas mitiguen las fuerzas para surgir vigorosamente y dotado de la experiencia para afrontar futuras situaciones que implican mayor esfuerzo.

Los estudiosos de la resiliencia como capacidad para visualizar oportunidades y alternativas de crecimiento en medio de la crisis, indican que el proceder positivo y saludable frente a las adversidades cotidianas depende en gran medida de una serie de factores entre los que se precisan: el apoyo socio-afectivo capaz de potenciar en el sujeto la disposición para entender los aspectos positivos que permean los problemas, pero además, percibirse a sí mismo competente y apto para desplegar esfuerzos personales que le hagan competente para mitigar la tensión, la frustración y el estrés, reconociendo mediante la autovaloración que cuenta con las habilidades y destrezas, que por considerarse factores protectores permitirán sortear los efectos negativos de cualquier situación.

Lo planteado refiere implícitamente a la introspección, como el proceso psicológico consistente en dialogar e interrogarse a sí mismo, en un intento por descubrir las potencialidades y fortalezas necesarias para otorgarle solidez emocional y cognitiva a las acciones que se requieren para soportar las situaciones adversas. Esto supone, entre otras cosas, la disposición para poner en orden las iniciativas que unidas a objetivos claros, precisos y alcanzables reduzcan las implicaciones del caos y la aparente desorganización.

Si bien es cierto, las crisis entrañan el poder de paralizar el poder de acción y reacción, también se asumen como las impulsoras del sentido de compromiso y responsabilidad para cambiar lo adverso, transformándolo en un nuevo proceder estratégico que valiéndose del pensamiento crítico, como el modo de pensamiento que permite identificar las causas, los factores responsables de la adversidad y los puntos neurálgicos que requieren mayor focalización y creatividad; pero que además, refieren a la elasticidad como proceso adaptativo que determina el curso exitoso de la vida, ampliando el desarrollo de fortalezas para enfrentar tensiones dolorosas hasta potenciar los factores necesarios que consoliden una salud mental positiva.

Según propone el Instituto of HeartMath (2014) la resiliencia es valorada como “la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, retos o adversidad” (p.1). Esta posición deja ver un elemento fundamental que en la actualidad ha tomado bastante fuerza, se trata de la actitud positiva de participar de los cambios con la flexibilidad mental para resolver y manejar los conflictos desde diversos puntos de vida. Para el instituto en mención, esta integración activa del ser humano frente a los cambios refiere a la resiliencia en su dimensión emocional, como la responsable de propiciar la gestión positiva de los sentimientos y emociones, así como el despliegue de la energía renovadora capaz de potenciar el enfoque sobre propósitos trascendentales.

Esto alude a la articulación de estrategias de transformación que redimensionen el arte de saber vivir, la cual entraña afrontamiento de los desafíos mediante la reformulación del curso de acción que permita revitalizar las dimensiones psíquicas, cognitivas, físicas y emocionales a través de las cuales descubrir las condiciones favorables subyacentes en la adversidad. Este proceder significa emprender un nuevo retorno a la normalidad, en el que se reanudan las oportunidades para

afrontar los problemas desde la reflexión que conduce a la reestructuración de comportamientos (Cyrulnik y Anaut, 2014).

Según Salikeu (1988), proceder frente a las crisis de manera resiliente demanda la identificación de su tipificación, como el proceso del que depende trascender a la fase resolutive de la misma. En tal sentido, las crisis se pueden clasificar de la siguiente manera: las circunstanciales, son inesperadas, no se logran avizorar y su carácter repentino e inesperado ocasionan desestabilidad multidimensional; de desarrollo, estas permiten precisar posibles acciones en la medida en que se van dando o emergiendo; las crisis inesperadas además de estimarse como amenazas son difíciles de predecir, condición que da lugar al desequilibrio psicosocial y, finalmente, las crisis intratables, constituyen eventos traumáticos que no admiten respuestas inmediatas y sí, posiblemente luego de la valoración de su gravedad mediante la racionalización y la valoración crítica-objetiva permiten que se minimicen sus efectos.

Para Forés y Grané (2012) refiriéndose a los aportes de Cyrulnik, indican que la resiliencia se asocia con la esperanza, con las posibilidades de ver en el mundo y en las adversidades, un propósito que aliente, que “permita volver a la vida después de padecer una adversidad; por ende promover la resiliencia es generar vocabularios tejidos en la esperanza, vocabularios tejidos con expectativas positivas que puedan impulsar a las personas hacia círculos virtuosos mediante expectativas positivas” (p. 8).

Resiliencia y afrontamiento positivo a lo largo del ciclo vital

Las definiciones de resiliencia en su vinculación con el afrontamiento positivo, enfatizan en la concepción de habilidad al servicio de la adaptación, gestión de los momentos críticos y la capacidad para recuperarse desde el proceder activo que procura buscar en las adversidades las posibilidades para vivir de manera significativa. Sin embargo, este acercamiento teórico no se queda ahí, pues también, se le asume como la competencia emocional que permite gestionar los factores estresores presentes que, como parte del repertorio psicológico del individuo le permiten transformar las crisis en posibilidades de bienestar integral.

Para Barra (2003), el afrontamiento aporta al manejo de las crisis “estrategias para reducir la tensión causada por las tensiones es-

tresantes, o para controlar las condiciones aversivas del entorno” (p. 31). Para el autor, el afrontamiento constituye para del proceso de resiliencia, que aunado a maximizar el éxito adaptativo como resultado de la suma y refuerzo de los aprendizajes conductuales, que le permiten al sujeto tolerar, resolver y gestionar los efectos de las situaciones conflictivas; de allí, que se entienda al afrontamiento como una respuesta positiva que no “involucra necesariamente la modificación de la crisis, pero si enfocarla en manejarla de una manera adecuada” (Barra, 2003, p. 30).

Desde la perspectiva de Forés y Grané (2012), las “personas resilientes se rebelan contra su destino, no se dejan determinar por la adversidad. Saben que, aunque su línea de salida a la vida está muy marcada, hasta donde se alcance, depende más de sus decisiones que de los condicionantes” (p. 9). Los autores indican que las personas resilientes frecuentemente son movidas por proactividad, cualidad que les insta a proceder con responsabilidad, a asumir con expectativas positivas el emprendimiento de nuevos cursos de acción, evitando la resignación y sí, en cambio, adoptando actitudes de cambio que le conduzcan a vivir en el denominado posibilismo vital.

En palabras de Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento a lo largo del ciclo vital demanda la promoción de “esfuerzos cognitivos y conductuales constantes, que ayuden en la adaptación al cambio, en un intento por desarrollar capacidades para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 31).

Según propone Chul-Han (2017), la vida es un constante ir y venir de situaciones complejas e inciertas, en las que prolifera el miedo como resultado del “tránsito a lo desconocido, en el que se vivencia situaciones totalmente diferentes, que definen posibilidades de transformación positivas, impulsan sensaciones de regocijo, que a su vez estimulan la imaginación para crear e innovar” (p. 62). Esto supone la movilización de la fuerza interior capaz de engendrar las denominadas zonas de bienestar y autorrealización, como experiencias subjetivas que conducen a la maximización el rendimiento así como de la capacidad de resistencia y flexibilidad para afrontar cada desafío desde una actitud de apertura.

En otras palabras, el sujeto resiliente es capaz de manejar las dificultades con sentido optimista y con la mente abierta para asumir

ajustes nuevos, aspectos que debe mejorar y procesos que deberá emprender para garantizar no solo la superación de la situación crítica en la se encuentra incurso, sino para desenfocar su mirada de lo sombrío, adoptando para ello el manejo de las circunstancias adversas como momentos pasajeros que demanda de sí la capacidad para entretejer nuevas alternativas de vida que dinamicen su estado presente o actual.

Por tal motivo, la resiliencia supone la praxis de actitudes positivas y optimistas que, como resultado del acompañamiento de terceros, coadyuve con la precisión de posibilidades aparentemente inexistentes para quien se encuentra sumido en crisis. Algunas estrategias que se sugieren con respecto al reforzamiento de la resiliencia como factor de protección frente a las crisis que se vivencia a lo largo de la vida, refieren a: el establecimiento de vínculos sanos y positivos, a través de los cuales, emprender con mayor disposición el afrontamiento de la adversidad; esto sugiere apelar a fuentes de apoyo, acompañamiento afectivo y socioemocional, así como favorecer el establecimiento de procesos comunicativos que permitan precisar soluciones, definir cursos de acción y establecer alternativas a los problemas vivenciados.

Esta disposición para afrontar los momentos difíciles a nivel personal, se encuentra vinculada con la capacidad de interacción que, a su vez, está ligada al rol activo del sujeto para manejar factores estresantes, hasta mitigar sus efectos destructivos y en su lugar generar fortalezas que eviten el riesgo de su integridad psicosocial. Esto a su vez debe entenderse como el accionar de la fortaleza interior que le permite ver al individuo sus fortalezas, sus actitudes y su potencial para gestionar lo que sucede no solo a su alrededor sino lo que se da en su interior, es decir, los cambios, los momentos críticos, las carencias de ánimo y la desmotivación, así como la ansiedad que conduce a la desestabilización de su dimensional psico-emocional.

Por consiguiente, la resiliencia como parte de las competencias psicológicas que se deben promover a lo largo del ciclo vital, constituyen un proceso inherente al proceso evolutivo, cuyo objetivo es conducir al ser humano al afrontamiento adecuado de sus propias circunstancias sin sumirse en estados de parálisis insanos. Esto se debe de modo significativo a la predisposición del individuo para proceder

desde el repertorio intrapsíquico que unido a la dimensión social, le permite emprender actuaciones de superación, afrontamiento y resolución a las circunstancias difíciles.

Al respecto, los estudios en materia de resiliencia indican que niños provenientes de hogares estables afectiva y emocionalmente tienden a desarrollar la habilidad cognitiva para manejar la vulnerabilidad que propicia la exposición a factores estresores; implícitamente esto refiere a dos factores importantes: por un lado, la dimensión constitucional que le permite al sujeto apropiarse de los aportes derivados del ambiente familiar sano, equilibrado y estable, la disposición flexible para sobreponerse a la adversidad, pero además, proceder con optimismo valorando no solo los factores de riesgo sino las oportunidades subyacentes; y, por el otro, las condiciones ambientales o sociales derivadas del relacionamiento positivo con el contexto social, articulan las condiciones para manejar competitivamente y con éxito la crisis (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Para la psicología de la salud, la resiliencia favorece el afrontamiento de las dificultades pero además, la gestión de reacciones que favorezcan la adaptación al cambio; esto supone, el accionar en torno a lidiar con las vivencias críticas, interpretando sus efectos, los posibles aspectos que requieren abordaje inmediato y los que deben ser tratados progresivamente en un intento por minimizar las implicaciones asociadas con el estrés. En etapas del ciclo vital como la niñez y la adolescencia, promover el desarrollo de actitudes resilientes constituye una manera de consolidar procesos psicosociales importantes como lo son: la disposición al dinamismo social que insta al cambio y al afrontamiento exitoso, la adopción de actitudes crítico-valorativas que permite interpretar la naturaleza de las transformaciones que se dan en el contexto de vida y que determinan el funcionamiento efectivo de la salud mental (Barra, 2003).

Lo planteado indica que la resiliencia como proceso psicológico adaptativo reduce la tensión y libera el proceder activo que conduce al sujeto a la gestión de sus propios requerimientos, movilizándolo en torno a la superación de los conflictos, de las vicisitudes y crisis, redimensionando los recursos de resistencia y minimizando las posibilidades de agotamiento que vulneren el bienestar. Según Barra (2003), el sujeto resiliente es capaz de sobrevivir y adaptarse, pero

además, de “distinguir entre situaciones favorables y las que no lo son, lo que refiere a la disposición flexible de su sistema cognitivo tanto en su carácter eficiente como versátil” (p. 27).

Con respecto al afrontamiento del estrés, como factor de riesgo presente a lo largo del desarrollo humano, la resiliencia le aporta al sujeto la racionalidad para estimar el significado personal que deberá atribuirle a sus experiencias críticas así como a los eventos traumáticos, indicándole qué recursos desplegar para gestionarlos, en un intento por superar la sensación de pérdida o amenaza. Esta valoración como parte del bienestar personal que procura el sujeto, le permite afrontar desafíos, resolver situaciones como la ansiedad, frustración, depresión y en caso extremos el manejo inteligente de la depresión. Al respecto Barra (2003) afirma que la resiliencia en sus aportes al afrontamiento no solo reduce los efectos del factor estresor, sino que además, coadyuva a combatir emociones negativas como “impaciencia, excitación y cualquier amenaza o peligro” (p. 28).

Frente a estos procesos psicológicos asociados con la tensión que ocasiona el estrés y la ansiedad, el sujeto resiliente será capaz de disponer los recursos aportados por las experiencias significativas de vida, en las cuales precisar referentes de afrontamiento que le permitan construir respuestas, estimar posibilidades y emprender valoraciones que mitiguen la intensidad de los factores de riesgo; por consiguiente, el afrontamiento de las crisis funcionan de la siguiente manera “cuando el daño y la amenaza son altos y la capacidad de afrontamiento es bajar, el estrés es considerable. Por el contrario, cuando la capacidad de afrontamiento es alta, el estrés puede ser mínimo” (Barra, 2003, p. 29).

Por ende, aprender a gestionar las crisis con actitud resiliente supone familiarizarse con la desorganización y la incertidumbre que ocasionan los eventos adversos por los que atravesamos cotidianamente, frente a los cuales se requiere el desarrollo de habilidades personales para responder de manera oportuna y positivamente; garantizando la emergencia de cambios que amplíen la experiencia y cooperen con el mejoramiento de las condiciones de vida.

Para Bowlby (2014), los sujetos provenientes de contextos sanos, familias funcionales afectiva y emocionalmente tienen mayor predisposición no solo al desarrollo sano, sino además al operar resiliente y a la resolución de las exigencias propias de su entorno, pues

cuenta con la autonomía y la seguridad para superar las pérdidas y dificultades. Sin embargo y aunque esto no supone garantía de funcionamiento coherente en lo que a afrontamiento refiere, su se aprecia mayor predisposición para para adaptarse a los cambios, entre los que se precisan situaciones asociadas con los efectos negativos de la separación en algún momento de la vida, motivado a crisis fortuitas; en Bowlby, se precisa que hijos que alcanzado un fuerte apego también tienden a desarrollar una salud psíquica positiva que le ayudan a proceder de manera coherente frente a “situaciones de estrés o de riesgo. Esto se debe a la actitud de apertura para gestionar las dificultades responsables de ocasionar ciertos grados de estrés emocional intenso, frente a los cuales es frecuente que el sujeto procure acercamientos de apoyo” (p. 5).

Seguidamente, Bowlby (2014) caracteriza algunos rasgos del sujeto que posee el afrontamiento positivo, entre los que menciona “la capacidad de adaptación mediante la habilidad del pensamiento para predecir eventos, como un modo de supervivencia, manejo de alternativas y diversificación de posibilidades para responder al presente y al futuro” (p. 7). En Forés y Grané (2012), se precisan otras cualidades importantes, a decir “el sujeto resiliente apuesta por construir su futuro. Son personas a las que les gusta la generación de posibilidades, que trabajan la imaginación que es el motor de la esperanza” (p. 10).

Ahora bien, algunas estrategias de afrontamiento que se deben considerar a lo largo del ciclo vital refieren a: la promoción del espíritu crítico que inste al sujeto a precisar información sobre los modos y estrategias a partir de las cuales manejar fluidamente las situaciones adversas; promover la proactividad o la denominada acción directa a través de medidas tanto específicas como realizables y reales; desplegar esfuerzos intrapsíquicos que ayuden en el proceso de “negación, evitación o intelectualización del estresor, como factores orientados primariamente hacia la regulación emocional” (Barra, 2003, p. 31).

Conclusiones

Las crisis como procesos de cambio traen consigo tanto inestabilidad como propensión a la desorganización, entre otras razones, por entra-

ñar eventos desconocidos frente a los cuales muchas veces es difícil responder con actitud positiva. Por consiguiente, ejercitarse en el manejo del afrontamiento y el proceder resiliente constituye el medio para disponer los recursos cognitivos, comportamentales, actitudinales y conductuales en torno a sobrellevar las circunstancias con el sentido de apertura y flexibilidad para asumir los cambios como parte del discurrir de la vida.

Esto significa aprender a gestionar situaciones que alteran el normal funcionamiento de las dimensiones psicológica, emocional y social, en un intento por evitar momentos de caos que disminuyan el desempeño personal

El desarrollo de competencias resilientes como aliadas del afrontamiento de las crisis o traumas vivenciados a lo largo del ciclo vital, supone potenciar la dimensión psicológica del individuo, hasta lograr que emerja la disposición resolutive para superar los conflictos con la actitud de apertura que, además de reducir los riesgos diversifique las posibilidades tanto para reconocer como para racionalizar en las adversidades las oportunidades para reinventarse, ajustar su proceder y resignificar la tensión, la frustración y los estados de ansiedad, que por representar factores de riesgo pudieran ocasionar desorganización.

Referencias

- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y práctica*. Buenos Aires: Tavistock Publications Ltd.
- Cyrulnik, B y Anaut, M. (2014). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Forés, A y Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. Madrid: Editorial Narcea
- Fromm, E. (1992). *EL corazón del hombre*. Fondo de Cultura Económica.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Salikeu, Karl. (1988). *Intervención en crisis*. Ciudad de México: Manual Moderno.

- Kotliarenco, M., Cáceres, I y Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Mundial de la Salud.
- Morín, E y Viveret, P. (2011). *¿Cómo vivir en tiempos de crisis?* Editorial Nueva Visión.
- Redorta, J. (2011). *“El poder y sus conflictos o ¿Quién puede más?”* Madrid: Editorial Paidós.