

## **LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA: UN TRANSITO HACIA LA OPTIMIZACIÓN DEL DESARROLLO EVOLUTIVO**

Gema Puig Esteve

**PALABRAS CLAVE:** *Riesgo, prevención, promoción, optimización, potencialidad*



### **LOS PROFETAS DE LA PREVENCIÓN.**

Allá por los años 80, el estudio de los conceptos de patología, enfermedad o factor de riesgo estaban en boga. Los sanitarios defendíamos que *prevenir era mejor que curar*, y nos empapábamos de campañas preventivas donde primaba un mensaje prohibitivo y amenazador, que daba por supuesto que, por pertenecer a determinado sector de población, uno iba a tener más boletos para desarrollar problemas de salud, lo cual construía un escenario profético de difícil escapatoria.

Por tanto, en quien fijábamos la mirada y con quien depositábamos el esfuerzo eran aquellas personas que, según criterios establecidos, estaban en riesgo. Aquellos que acumulaban más "puntos", por reunir mayor número de características de las identificadas como determinantes de una situación de riesgo. Nos consumía, por tanto, un pensamiento lineal, donde unas determinadas causas estaban ligadas irremediablemente a unas consecuencias.

También se invertía esfuerzo en analizar aquellos factores del entorno que resultaban ser un riesgo, para minimizarlos. Fue la época de las vacunas. Las medidas se enfocaban, fundamentalmente, a evitar la exposición a riesgos, imponiendo sanciones a aquellos que incitaban, legislando y alertando de las consecuencias nefastas en caso de exposición a dichos factores.

**Desde este prima**, el individuo en riesgo resultaba ser una víctima del sistema, vulnerable por acumulación de factores de riesgo, sin responsabilidad aparente sobre lo que le sucede.

Rescatamos de aquella época:

- . El hecho de centrarse en estos aspectos significó el estudio de los trastornos, las consecuencias negativas de los mismos y los factores de riesgo que contribuían a su desarrollo.
- . Se "hiperdesarrolló" la capacidad para identificar riesgos.

. Fueron numerosas las medidas para reducir el efecto nocivo, con los beneficios que eso conllevó.

. La clave de evitar o retrasar el inicio de conductas de riesgo, que sigue siendo un objetivo prioritario en el ámbito preventivo.



## LA OTRA CARA DE LA MONEDA

Pero la vida es tan compleja, y son tantas las diferencias entre unos individuos y otros, incluso frente a situaciones objetivamente semejantes, que llegó un momento en el que no era posible encontrar respuestas a lo que la experiencia mostraba, puesto que en algunos casos se rompían las predicciones.

Así, el concienzudo esfuerzo por identificar factores de riesgo en poblaciones de riesgo, resultaba arriesgado. pues se constataba que existía un número de personas que, expuestas a los mismos factores de riesgo parecían no desarrollar ninguna patología. Y es aquí cuando el paradigma de la vulnerabilidad comenzó a resquebrajarse, y, en nuestro afán por encontrar respuestas dimos un paso más. Así es como comenzamos a entender que la salud era algo más que el hecho de no estar enfermo. Y que la idea no era, por tanto, el no enfermar, sino mejorar nuestra famosa calidad de vida. Para lo cual, resultaba imprescindible modificar algunas condiciones de vida, potenciando aquellas que ejercían un efecto protector sobre el individuo, aumentando así el control sobre los que se fueron definiendo como "determinantes de salud".

Aquí se contemplaba a toda la población, no sólo a los que estaban en riesgo, y el entorno, así como los estilos de vida, con la idea de mejorarlos en lo posible.

Rescatamos de este planteamiento:

. La propuesta de trabajar **con las fortalezas** y no con las debilidades. Esto supuso pasar del *modelo de riesgo* al *modelo de desafío*.

. La **ampliación de la mirada** exclusiva sobre la enfermedad, preocupándose de un concepto más general de salud, lo que ha permitido trabajar no sólo en intervenciones de tratamiento y prevención, sino también de promoción de la salud.



## MAS ALLA DE LO PREVISTO.... LA OPTIMIZACIÓN

Con el cambio de siglo, nos caló hasta los huesos la plasticidad y el "yes, we can". Y ya nada volvió a ser lo mismo. Desde la convicción de que la persona tiene recursos y fortalezas, se propicia el desarrollo óptimo en su contexto, favoreciendo el mejor entorno posible, a partir de sus potencialidades, desarrollando al máximo su

potencial dentro de su contexto.

Por ello, se enfoca necesariamente desde una perspectiva ecológica, puesto que se considera a la persona de manera integral y dentro de su contexto, proactiva y activa en la configuración de su propio desarrollo.

## LA RESILIENCIA COMO un tránsito



Esta manera de entender el desarrollo, de forma tal que se contemplan tanto el riesgo, la fortaleza como la potencialidad, sólo es posible si el prisma a utilizar se amplía. Y, puesto que optimizar se refiere a maximizar el potencial humano, la resiliencia posibilita un nuevo foco de realidad.

El paradigma de la resiliencia aporta la posibilidad de ir más allá del destino inicial. Para ello, es necesario ampliar el foco, más allá de la conducta, más allá de los condicionantes del entorno. Pero también entender qué papel juega el riesgo, que aporta al individuo, que oportunidades surgen en la adversidad que permiten llegar donde nunca se hubiese sospechado. Es ver la partida desde otro punto, considerar las crisis como una oportunidad para crecer. Este es el tránsito que permite a la persona, en cualquier momento de su vida, sacar el máximo partido a lo que es y a lo que puede llegar a ser en ese instante y en ese contexto. Este es el aporte de la resiliencia al desarrollo evolutivo.

**PARADIGMA y lectura de la realidad desde el paradigma del DÉFICIT**



**Lectura de la realidad desde el paradigma del DESAFÍO**



**Lectura de la realidad desde el paradigma de la RESILIENCIA**

