

UN MODELO EXPLICATIVO DE RESILIENCIA EN JOVENES Y ADOLESCENTES¹

Alicia Omar^{*}
Laura Paris[#]
Hugo Uribe Delgado[¶]
Sergio Henrique Ameida da Silva Junior^æ
Marcos Aguiar de Souza^ϕ

RESUMEN. La resiliencia ha sido definida como la capacidad para superar y salir fortalecido de las adversidades. Esta capacidad es evolutiva y es influenciada por factores protectivos, tanto personales como ambientales. Si bien muchos de estos factores han sido identificados, poco se sabe acerca de las complejas interacciones entre ellos y la forma que contribuyen al desarrollo de la resiliencia. Con base en la evidencia científica más reciente, el objetivo del presente trabajo fue desarrollar un modelo explicativo de la resiliencia en jóvenes y adolescentes. Cada variable introducida en el modelo asienta sus bases en la evidencia teórica o empírica publicada. Por la naturaleza de las variables incluidas (optimismo, sentido del humor, emociones positivas, bienestar, inteligencia emocional), el modelo propuesto se enmarca dentro de los lineamientos de la Psicología Positiva. Se ofrecen sugerencias teóricas, metodológicas y epistemológicas para poner a prueba el modelo..

Palabras-clave: Resiliencia, modelo explicativo, psicología positiva.

AN EXPLANATORY MODEL OF RESILIENCE IN YOUTH AND ADOLESCENTS

ABSTRACT. Resilience has been defined as the ability to overcome and emerge stronger from adversity. This capability is evolutionary and is influenced by protective factors, both personal and environmental. Although many of these factors have been identified, little is known about the complex interactions between them and the way that they contribute to the development of resilience. Based on the latest scientific evidence, the objective of this work was to develop an explanatory model of resilience in youth and adolescents. Each variable introduced in the model is rooted in theoretical or empirical evidence published. By the nature of the variables included (optimism, sense of humor, positive emotions, well-being, emotional intelligence), the proposed model fits within the guidelines of Positive Psychology. Theoretical, methodological, and epistemological suggestions are offered to test the model.

Key words: Resilience, explanatory model, positive psychology.

UM MODELO EXPLICATIVO DE RESILIÊNCIA EM JOVENS E ADOLESCENTES

RESUMO. Tem-se definido resiliência como a capacidade de superar as adversidades e sair delas mais fortalecido. Esta capacidade é evolutiva e é influenciada por fatores de proteção tanto pessoal como ambiental. Embora muitos desses fatores tenham sido identificados, pouco se sabe sobre as complexas interações entre eles e a maneira como contribuem para o desenvolvimento da resiliência. O objetivo deste trabalho foi desenvolver, com base nos últimos dados científicos, um modelo explicativo da resiliência em jovens e adolescentes. Cada variável introduzida no modelo está enraizada na prova teórica ou empírica publicada. Pela natureza das variáveis incluídas (otimismo, senso de humor, emoções positivas, bem-estar e inteligência emocional), o modelo proposto enquadra-se nas diretrizes da Psicologia Positiva. Sugestões teóricas, metodológicas e epistemológicas são oferecidas para testar o modelo.

Palavras-chave: Resiliência, modelo explicativo, Psicologia Positiva.

¹ Apoyo: CONICET (Argentina) - CNPq (Brasil).

^{*} Doutora em Psicologia, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas – Universidade Nacional de Rosário, Argentina.

[#] Doutora em Psicologia, Universidade Nacional de Rosário, Argentina.

[¶] Mestre em Sociologia, Universidade Nacional de Rosário, Argentina.

^æ Mestre em Epidemiologia em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública/Fiocruz, Brasil.

^ϕ Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Docente do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil.

Las transformaciones psicosociales experimentadas por los individuos luego de diferentes crisis vitales están abriendo nuevas avenidas de investigación en las ciencias sociales y biomédicas por sus particulares implicancias en las prácticas y políticas de la salud pública. Desde la óptica de Almedon (2005), las consecuencias positivas (recuperación) y negativas (trauma crónico), que sobrevienen a las crisis, constituyen las dos caras de una misma moneda. Por lo que el interrogante crucial al que se enfrentan los científicos se refiere a cuáles son los aspectos del individuo o de su entorno social que determinan el lado de la moneda luego que ocurre la adversidad.

Estudios pioneros efectuados con niños y adolescentes en riesgo (Luthar, 1991; Garnezy, 1991; Masten, Best & Garnezy, 1990; Rutter, 1985; Werner & Smith, 1982), utilizaron el término resiliencia para referirse a la capacidad de superar exitosamente la adversidad, justamente porque en el área de la física, donde fue acuñado, es empleado para referirse a la capacidad de un cuerpo para recuperar su forma original luego de ser sometido a diferentes tipos de fuerzas y presiones. Desde entonces, en el campo de las ciencias sociales y del comportamiento, se ha popularizado el empleo del término resiliencia, como una forma de explicar la capacidad de algunos sujetos para adaptarse exitosamente a pesar de los desafíos de circunstancias amenazantes. Por lo que el término no significa invulnerabilidad ni impermeabilidad al estrés, sino que se refiere a la capacidad de afrontar las contingencias y salir fortalecido. Esta característica personal de mantenerse incólume o, mejor aún, de salir fortalecido de una transición psicosocial, ha permitido repensar a la salud como un estado de bienestar dinámico, o un punto móvil sobre un continuo definido por los extremos *ease-dis-ease* (bienestar-enfermedad).

La revisión de la literatura efectuada por Ahern, Ark y Byers (2008) con el propósito de determinar lo que se ha aprendido sobre la resiliencia en los últimos 25 años, indica que las primeras investigaciones (Luthar, 1991; Garnezy, 1991; Masten, Best & Garmenzi, 1990; Rutter, 1985; Werner & Smith, 1982) se centraron en comprender el comportamiento mal adaptado. Los especialistas empezaron a descubrir que los niños generalmente sucumbían cuando aumentaban los factores de riesgo y disminuía su resiliencia (Masten, Best & Garnezy, 1990). Se hizo evidente que los niños y adolescentes experimentaban riesgos y vulnerabilidad de forma diferente dependiendo de la etapa de desarrollo que hubieran alcanzado (Garnezy & Masten, 1994). Los estudios

longitudinales han proporcionado evidencia empírica insustituible para la comprensión del desarrollo de la resiliencia. En este sentido, se destaca el estudio seminal de Werner y Smith (1982), quienes siguieron desde el período prenatal y por más de cuatro décadas, a todos los niños nacidos en 1955 en Kauai, una isla hawaiana. Se trató de una cohorte multirracial de niños que habían estado expuestos a la pobreza, el estrés perinatal, cuadros psicopatológicos de los padres y desavenencias familiares. Los resultados indicaron que, a pesar de sus riesgos, alrededor de un tercio de los niños se transformaron en resilientes y continuaron siendo adultos resilientes. Informaron, además, que los varones mostraron mayor vulnerabilidad que las mujeres en su primera década, aunque esta relación se invirtió durante la segunda (Werner 1993). Otros estudios longitudinales con jóvenes en situación de riesgo encontraron que los efectos de los traumas sufridos en la infancia persistía en la edad adulta temprana (Luthar, 1991), y que ciertos factores o características protectivos ayudaban a las personas a manejar la adversidad (Garnezy, 1991; Rutter, 1985).

De la revisión de la literatura también surge que, en la actualidad, los mayores esfuerzos están puestos en el desarrollo de instrumentos que posibiliten la evaluación válida y confiable de la resiliencia y, especialmente, en la identificación de las variables psicosociales que puedan predecir o explicar la emergencia de la resiliencia (Earvolino Ramirez, 2007), sobre todo en jóvenes y adolescentes. Con respecto a este último punto, los hallazgos reunidos en la literatura internacional todavía no se muestran suficientes para la construcción de un cuerpo de conocimientos sólido y sistemático, capaz de explicar adecuadamente el rol de las variables demográficas, psicosociales y culturales sobre la capacidad para afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella, lo que denota la necesidad de nuevos trabajos que puedan contribuir a la profundización de esta temática. Tales consideraciones motivan el surgimiento del presente estudio, cuyo objetivo se orienta al desarrollo de un modelo teórico, conceptual, que contribuya a explicar la emergencia de los comportamientos resilientes entre los jóvenes y los adolescentes. El modelo propuesto se asienta en un conjunto de proposiciones derivadas de la evidencia teórica y empírica publicada. Como corolario del estudio, se efectúan algunas sugerencias para los que quieran poner a prueba el modelo a través de una verificación empírica concreta.

RESILIENCIA Y COPING

El coping se refiere a las respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales que los sujetos usan para manejar y tolerar el estrés. Se trata de un proceso complejo, que ha sido descrito tanto como un rasgo, una respuesta situacional o una disposición a responder al cambio (Lazarus & Folkman, 1984). De la exhaustiva revisión efectuada por Folkman y Moskowitz (2004), emergen dos concepciones predominantes en la bibliografía más actualizada. La perspectiva más general considera al coping como una respuesta frente al estrés, mediante la cual se preparan las percepciones, emociones y comportamientos de un sujeto para la adaptación, o para el cambio. La perspectiva más específica, describe al coping como un estilo de interacción observable, asimilable a una variable tipo rasgo, que es activada cuando el entorno cambia en algún sentido. Independientemente de la perspectiva teórica adoptada, es incuestionable el rol facilitador, inhibitorio y de repliegue que juega el coping frente a situaciones puntuales y emociones básicas, tales como la ansiedad y el miedo.

Según Folkman y Moskowitz (2004), el coping no es considerado necesariamente un reductor apropiado del estrés, ya que se refiere a cualquier intento que hace la persona para manejar una situación estresante. De la multiplicidad de intentos taxonómicos, el que mayor consenso ha generado entre los especialistas es el que clasifica a las estrategias de coping como enfocadas en la emoción, enfocadas en el problema, y de evitación o rechazo. Las estrategias enfocadas en la solución activa del problema son consideradas estrategias positivas o eficaces para reducir el estrés. En tanto que las enfocadas en las emociones o las referentes a huida, negación o evitación de la fuente generadora de estrés, son consideradas estrategias negativas o ineficaces para afrontar el estrés.

Son escasas las investigaciones dirigidas al estudio de las estrategias de coping empleadas por los jóvenes y adolescentes y, más escasas aún, las que se ocupan de los jóvenes latinoamericanos, por lo que las evidencias disponibles sólo reflejan realidades europeas, asiáticas o africanas. En este sentido, por ejemplo, Wilson, Moore, Boyd, Easley y Russell (2008), analizando las estrategias de coping en grupos de adolescentes africanos, observan que los menos hábiles para afrontar el estrés usan estrategias no productivas tales como ignorar o apartarse de la fuente estresora, autoculparse y atormentarse con pensamientos ansiosos. Mientras que los más hábiles, habitualmente suelen usar un conjunto de estrategias productivas tales como tratar de solucionar el

problema, trabajar duro y focalizar sobre lo positivo. Por su parte, Alumran y Punamäki (2008), explorando las respuestas de coping empleadas por adolescentes árabes durante el primer año de estudios universitarios, observaron que las más usadas al principio del año fueron búsqueda de apoyo social y empleo del humor y, a medida que el año progresaba, emergieron respuestas de coping cognitivo tales como reinterpretación positiva y focalización en la tarea.

Revisando estudios empíricos que documentaban cambios positivos luego de haber sufrido traumas y adversidades, Steinhart y Dolbier (2008) concluyeron que las estrategias de coping positivas, tales como solución activa del problema, evaluación cognitiva y reinterpretación positiva, se asocian consistentemente con la resiliencia y el crecimiento personal producto de la adversidad. En tanto que Ahern, Ark y Byers (2008), así como Ruus et al. (2007), han informado algunas diferencias debidas al género, desde el momento que han observado que las mujeres tienen menores habilidades de coping y se muestran más proclives a emplear estrategias basadas en la emoción, y en conductas sociales adaptativas (altruismo, vínculos y trabajo en equipo). En tanto que los varones se inclinan por el empleo de estrategias evitativas, de escapismo hedonístico o de solución activa del problema. Asumiendo entonces que la resiliencia puede ser considerada como una medida de la habilidad para enfrentar al estrés y que existen diferencias en el empleo de estrategias de coping debidas al género de los adolescentes, se postula que:

Proposición 1: los jóvenes y adolescentes resilientes emplearán estrategias positivas de coping, tales como la solución activa de los problemas. Tales estrategias serán empleadas con más frecuencia por los varones resilientes que por las mujeres resilientes.

RESILIENCIA, COPING Y BIENESTAR SUBJETIVO

El concepto de bienestar está íntimamente ligado al concepto de calidad de vida, el que por ser polimórfico cubre una variedad de áreas tales como percepción del bienestar físico, mental y social, sentimientos de felicidad, satisfacción y gratificación vinculados con la salud, familia, trabajo, situación financiera, oportunidades educacionales, autoestima, creatividad, pertenencia y confianza en los demás. Todos los indicadores de bienestar del sujeto tienen un componente objetivo y otro subjetivo. Los componentes objetivos son conocidos generalmente

por el término “estándar de vida” el que incluye aspectos tales como salud, consumo de alimentos, educación, ocupación, condiciones del hogar, seguridad social, vestimenta, recreación y tiempo libre. Los elementos subjetivos están vinculados a la sensación de bienestar experimentada por cada sujeto, ya que el individuo es considerado el mejor juez de su estado de bienestar. Pareciera que los sujetos construyen un patrón, o estándar, el que es percibido como apropiado para ellos y comparan las circunstancias de su vida con ese estándar. Por lo que el bienestar es una función del grado de congruencia entre los deseos y necesidades individuales, por un lado, y las oportunidades y demandas del medio ambiente, por el otro. Circunstancia, esta última, que ha llevado a Ng, Ho, Wong y Smith (2003), a señalar que el concepto de bienestar está culturalmente embebido y depende de cómo las nociones de “bien” y “estar” son definidas y practicadas en las diferentes comunidades culturales.

La evidencia empírica disponible indica el creciente interés por desentrañar las vinculaciones entre determinados rasgos o características propias del bienestar subjetivo y su impacto sobre la resiliencia. En este sentido, se ha demostrado (Philippe, Lecours, & Beaulieu-Pelletier, 2009), que la emocionalidad positiva y la autorregulación predicen bienestar subjetivo en niños, en tanto que el apoyo social y el empleo de las redes sociales disponibles impactan positivamente sobre el bienestar de los ancianos. Investigaciones recientes han señalado relaciones positivas entre resiliencia y afectos positivos; y entre resiliencia, confianza para afrontar las dificultades y apoyo social percibido (Omar, 2008). Asimismo, se han informado asociaciones negativas entre resiliencia y ansiedad; resiliencia, miedos, depresión y pesimismo, y entre resiliencia, hostilidad y problemas físicos (Monaem et al., 2008).

Por su parte, Ruus et al. (2007) ha observado que el empleo de algunas estrategias de coping tales como la revalorización cognitiva, impactan más positivamente sobre el bienestar subjetivo que las estrategias de negación o rechazo. Desde el momento que la revalorización se asocia con emociones positivas y mejor funcionamiento interpersonal, mientras que el rechazo y la negación generan pesimismo, y correlacionan negativamente con bienestar subjetivo. Perspectiva compartida por Steinhart y Dolbier (2008) quienes señalan asociaciones significativas entre bienestar subjetivo y empleo de estrategias orientadas a la solución de problemas. Por lo que en base a tales referentes, se presupone que:

Proposición 2: los jóvenes y adolescentes resilientes experimentarán un mayor número de emociones positivas, lo que aumentará su bienestar subjetivo.

RESILIENCIA, COPING, BIENESTAR SUBJETIVO Y OPTIMISMO

El constructo optimismo-pesimismo constituye una dimensión psicológica en la que el polo del optimismo representa una distorsión de las expectativas a favor de los aspectos positivos de la vida, mientras que el polo del pesimismo representa una distorsión negativa. La tendencia de algunos sujetos de acentuar lo positivo por sobre lo negativo es identificada como optimismo, y constituye una deformación perceptiva hacia lo placentero, que lleva a ver el lado positivo de las cosas, a tener mayor cantidad de pensamientos gratificadores, y a reportar buenas noticias con más frecuencia.

Las relaciones entre optimismo y bienestar subjetivo están bien documentadas en la bibliografía científica. Contribuciones recientes (Hirsch, Wolford, LaLonde, Brunk & Parker Morris, 2007), indican que la emocionalidad positiva correlaciona con estilos atribucionales positivos y creencias optimistas, aspectos que contribuyen directamente al bienestar. Paralelamente, se ha observado que las expectativas positivas acerca de los resultados tienen implicaciones significativas sobre el comportamiento. En este sentido, Hirsch et al., (2007) señalan que las personas optimistas se ajustan más favorablemente a importantes cambios en la vida, tienen un mejor funcionamiento físico y experimentan menor cantidad de síntomas depresivos. Por lo que concluyen subrayando que el optimismo es benéfico para el bienestar psicológico, en tanto que el pesimismo es pronóstico de depresión, deficiente salud física y bajas funciones inmunológicas.

Atendiendo a las relaciones entre optimismo y estrategias de coping, Nielsen y Hansson (2007) han informado que los optimistas experimentan menos estrés, adoptan estrategias de coping activo y, cuando este tipo de estrategias no está disponible, optan por estrategias enfocadas en la emoción, tales como aceptación o uso del humor. Los pesimistas, en cambio, tienden a rechazar el problema o a desentenderse del estresor. En esta misma línea argumental se inscriben los hallazgos de Luthans, Avolio, Avey y Norman (2007) quienes documentan correlaciones positivas entre optimismo y coping orientado a la solución de problemas, y entre pesimismo y coping evitativo. Estos hallazgos les

permiten señalar que el pensamiento constructivo que caracteriza a los optimistas es responsable de su mayor habilidad para manejar efectivamente problemas situacionales a través del uso de diferentes estrategias de coping social.

Pareciera que las expectativas positivas de los optimistas y la confianza en sí mismos conducen a la resiliencia psicológica. En este sentido, Alumran y Punamäki (2008) han informado que el empleo de coping activo por parte de los optimistas no sólo mejora su rendimiento sino que también impacta positivamente sobre su sistema inmunológico y aumenta su bienestar y resiliencia, ya que ellos continúan persiguiendo un objetivo aunque sufran golpes psicológicos en el corto plazo. Aunque escasos, los estudios sobre resiliencia y coping coinciden en señalar que las personas que salen fortalecidas de eventos cruciales son aquellas con mayor estabilidad emocional, que vivencian mayores niveles de afectos positivos, y que se inclinan por el uso de estrategias de coping positivo. Al respecto, estudiando muestras de estudiantes universitarios taiwaneses, Li (2008) encuentra que la resiliencia es el rasgo más efectivo para predecir coping activo en situaciones de alto o moderado estrés, y que el aumento de la resiliencia ayuda a afrontar más eficientemente el estrés cotidiano. A la luz de tales referentes teóricos y empíricos, se postula que:

Proposición 3: el optimismo contribuirá a aumentar la resiliencia de los jóvenes y adolescentes, y les permitirá afrontar el estrés más exitosamente.

RESILIENCIA, COPING, BIENESTAR SUBJETIVO Y SENTIDO DEL HUMOR

El sentido del humor es una forma de ver el mundo, un estilo de vida y una manera de autoprotección, vale decir, un mecanismo para afrontar los problemas cotidianos y las dificultades situacionales (Arntén, Jansson, & Archer, 2008). Se trata de un constructo multidimensional, que incluye un complejo entramado de rasgos psicológicos y habilidades sociales, tales como creatividad, tolerancia a la ambigüedad, necesidad de aprobación social, deseo de controlar la situación, deseos de comunicarse, necesidad de superar una situación embarazosa, necesidad de ocultar tendencias agresivas. Frente a un mismo evento, el patrón individual del sentido del humor difiere apreciablemente en función del estado de ánimo, la personalidad, la importancia de la situación y las

herramientas personales de humor disponibles en el momento.

Algunos de los elementos que constituyen el repertorio personal del sentido del humor son el reconocimiento de uno mismo como una persona humorística, el reconocimiento del humor de otros, la capacidad para apreciar el humor, la capacidad para apreciar el absurdo, y la capacidad de reírse frente a los problemas. La mayoría de la investigación ha focalizado sobre la posibilidad individual de reír y ha descuidado los restantes elementos teóricos del sentido del humor. Razón por la cual se ha asimilado, erróneamente, la respuesta afectiva de la risa con el sentido del humor personal. No obstante, la respuesta conductual de la risa puede, o no, ser indicador de la percepción o de la comprensión del humor, ya que la risa puede ocurrir en ausencia del humor y el humor no siempre puede ir acompañado con la risa.

La habilidad de usar el humor como un lubricante social, para distender una situación difícil, puede considerarse un recurso de coping adaptativo. Al respecto, algunos autores informan que, entre los adolescentes, el sentido del humor puede contribuir a un mejor manejo del estrés. En este sentido, por ejemplo, se ha señalado (Gilligan, 2008) que las mujeres con alto sentido del humor resuelven mejor y con menor ansiedad los exámenes de matemáticas; mientras que los adolescentes ansiosos y con escaso sentido del humor suelen emplear estrategias inapropiadas para reducir el estrés, tales como aumentar el consumo de alcohol o estupefacientes.

Los resultados acerca de las relaciones entre el sentido del humor y el bienestar son un tanto controversiales. En este sentido, Monaem et al. (2008), informan que si bien la creencia popular señala que el humor aumenta tanto el bienestar psicológico como la salud física, la evidencia empírica de este efecto facilitador del humor tiene poco apoyo científico, ya que un buen sentido del humor puede contribuir a una percepción más positiva de la salud física que la que efectivamente se posee. Por su parte, las relaciones entre sentido del humor y resiliencia son más claras y contundentes. Al respecto, Peacock-Villada, DeCelles y Banda (2007), señalan que el humor se asocia directamente con la resiliencia y la capacidad para afrontar dificultades; en tanto que Nielsen y Hansson (2007) observan que el sentido del humor de los adolescentes contribuye a aumentar sus rasgos resilientes y la satisfacción con los logros alcanzados. En cuanto a las relaciones entre el sentido del humor y otras variables psicosociales, tales como la edad y el género, se ha informado (Almeida, Aguiar, Monteiro, & Omar, 2007) que el humor

declina con la edad y es mayor en hombres que en mujeres, si bien los varones suelen hacer más uso del humor agresivo y autodestructivo que las mujeres. Frente a este conjunto de referentes teóricos y empíricos se postula que:

Proposición 4: el sentido del humor puede contribuir a aumentar la resiliencia de los jóvenes y adolescentes. Los varones resilientes emplearán con mayor frecuencia que las mujeres el sentido del humor como una estrategia de coping.

RESILIENCIA, COPING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

El interés por el estudio de la inteligencia emocional (IE) viene creciendo de manera exponencial. Byrne, Dominick, Smither y Reilly (2007), señalan que una búsqueda del término "Inteligencia Emocional" en PsycINFO correspondiente al período 1980-1989 arrojó un total de 4 citas; para el período 1990-1999 un total de 70 citas, mientras que para el período 2000-2006 se registraron 937 citas. Este interés por el tema se ha traducido también en numerosas propuestas de definición del constructo a lo largo de estos años. El análisis realizado por Byrne et al. (2007) muestra que la IE ha sido considerada, alternativamente, como un conjunto de capacidades y competencias que influyen en la propia habilidad para manejarse exitosamente frente a las demandas y presiones del medio ambiente; como un subfactor de la inteligencia social, que involucra la habilidad para monitorear y discriminar las propias emociones y sentimientos y usar tal información para guiar pensamientos y acciones; como el potencial innato para sentir, usar, reconocer, recordar, aprender, comunicar, manejar y entender las emociones y lograr empatía con los demás. Vale decir que la IE puede ser definida como la capacidad de identificar, percibir y expresar emociones, o mejor dicho, la habilidad de incorporar emociones y sentimientos para solucionar problemas y tomar decisiones.

La evidencia empírica más reciente (Zeidner, Matthews & Roberts, 2009), relaciona la IE con mayores niveles de bienestar subjetivo, de satisfacción con la vida y calidad de las relaciones sociales, así como con el mantenimiento de la buena salud y con una menor tendencia a la sintomatología somática en situaciones de estrés. A su vez, entre los jóvenes y adolescentes, un número creciente de estudios (Seaton & Beaumont, 2008) vincula a la IE con mejores

índices de adaptación social y con un mejor manejo del estrés frente a las presiones académicas y las demandas escolares. Al respecto, pareciera que los sujetos que son más inteligentes emocionalmente afrontan el estrés con mayor éxito porque perciben y valoran sus estados emocionales, saben cómo y cuándo expresar sus emociones y pueden regular efectivamente sus estados de humor, lo cual les permite alcanzar niveles adecuados de salud mental.

Alumran y Punamäki (2008) observan que la constelación de emociones vinculadas a las habilidades autopercebidas que entraña la IE se relaciona positivamente con buen rendimiento escolar y, negativamente, con comportamientos socialmente desviados. Agregan que los estudiantes con mayor IE seleccionan mejor las estrategias de coping, tienen menores probabilidades de faltar a clases sin autorización familiar o ser expulsados de las escuelas por cuestiones disciplinarias, y se caracterizan por una mayor aceptación de los talentosos, con quienes se involucran en actividades conjuntas. Mientras que los que poseen escasa IE no sólo evitan trabajar con sus compañeros más talentosos, sino que niegan el talento y desprecian la popularidad de los más destacados. Asimismo, se han informado asociaciones significativas entre IE y resiliencia (Almeida, Omar, Aguiar, & Carvalho, 2009), lo que estaría indicando que los jóvenes más inteligentes emocionalmente tendrían la habilidad para transformar las emociones positivas en oportunidades de aprendizaje y las emociones negativas en crecimiento positivo frente a las adversidades. Por lo que en base a tales indicadores empíricos se presupone que:

Proposición 5: los jóvenes y adolescentes más inteligentes emocionalmente serán más resilientes y tendrán mayor habilidad para afrontar el estrés.

RESILIENCIA, COPING Y VALORES CULTURALES

La psicología ha comenzado a proponer modelos que reconocen la importancia de la cultura sobre la salud mental. Algunos de estos modelos están tratando de explicar como impactan las variables culturales, especialmente los valores que caracterizan a una sociedad, sobre el funcionamiento armónico de las personas. Al respecto, los más estudiados son individualismo y colectivismo por tratarse de valores que hacen referencia a la naturaleza de las relaciones que un individuo mantiene con su grupo. Los miembros de culturas individualistas se caracterizan

por el distanciamiento emocional de sus grupos de pertenencia y por la primacía de los objetivos personales sobre los grupales. Mientras que los miembros de culturas colectivistas condicionan sus autoconceptos y comportamientos a sus grupos de pertenencia, se vuelven interdependientes y se esfuerzan por mantener relaciones armoniosas con los demás. De manera que la diferencia básica entre el individualismo y el colectivismo radica en el énfasis atribuido a las metas personales o grupales, ya que los individualistas dan prioridad a sus propios intereses y a las relaciones personales, mientras que los colectivistas atribuyen mayor importancia al bienestar colectivo y a las metas grupales.

En la actualidad se observa un crecimiento importante de las investigaciones dirigidas a analizar las posibles implicancias psicológicas de la orientación hacia el individualismo o el colectivismo (Wilson, et al., 2008). El denominador común de estos estudios es que consideran al individualismo y al colectivismo como dos dimensiones ortogonales, en tensión dinámica dentro del individuo. Lo que significa que ambas orientaciones pueden coexistir y que cada sujeto puede presentar características de ambas orientaciones en diferentes proporciones, siendo muchas veces el contexto el que va a definir el estilo de comportamiento prevaleciente.

Investigaciones recientes (Omar, et al., 2010; Pinkerton & Dolan, 2007; Utsey, Bolden, Lanier, & Williams, 2007; Utsey, Hook, Fischer, & Belvet, 2008), han explorado como interactúa el individualismo y el colectivismo con el bienestar, el optimismo, el coping, los procesos de socialización, la satisfacción y la resiliencia. Utsey et al. (2007) señalan las vinculaciones potenciales entre valores culturales y prácticas de socialización. Informan que los padres individualistas tienden a socializar a sus hijos para la independencia y la seguridad en sí mismos, mientras que los colectivistas orientan a los hijos a la dependencia y la autoestima disminuida. Los hallazgos de Utsey et al. (2008), indican que el colectivismo influye sobre el bienestar y la interacción social, en tanto que el individualismo, sobre el autoconcepto y la inteligencia. Señalan que el colectivismo contribuye al bienestar subjetivo y la resiliencia, en tanto que el individualismo entorpece el empleo del coping positivo y de la inteligencia emocional, disminuyendo los comportamientos resilientes. Por su parte, Wilson et al., (2008) han informado que los colectivistas tienen fuerte necesidad de afiliación y, frente al estrés, se inclinan por el empleo de la búsqueda de apoyo social como estrategia de coping. Observaciones que coinciden con las de Pinkerton y Dolan, (2007),

quienes muestran que, en general, los miembros de culturas colectivistas tienen como fuentes de apoyo social a la familia, amistades y vecinos. Pareciera que estos vínculos con el grupo primario tienen un efecto amortiguador de la angustia y el estrés que producen los entornos hostiles postmodernos. Habida cuenta que el apoyo social percibido jugaría un papel crucial en el afrontamiento exitoso del estrés, y contribuiría a aumentar el bienestar y la resiliencia. Por lo que a la luz de estos aportes teóricos y empíricos se hipotetiza que:

Proposición 6: la orientación de los jóvenes y adolescentes al individualismo disminuirá las relaciones entre empleo de estrategias de coping positivo y resiliencia, y entre inteligencia emocional y resiliencia.

Proposición 7: la orientación de los jóvenes y adolescentes al colectivismo aumentará las relaciones entre bienestar subjetivo, optimismo, sentido del humor y resiliencia.

CONCLUSIONES - SUGERENCIAS PARA VERIFICAR EL MODELO

La resiliencia es la capacidad de adaptarse exitosamente a las adversidades y a las situaciones de riesgo. Esta capacidad cambia a través del tiempo y es influenciada por factores protectivos, tanto personales como ambientales. Si bien muchos de estos factores han sido identificados, poco se sabe acerca de las complejas interacciones entre ellos y la forma que contribuyen al desarrollo de la resiliencia entre los adolescentes. El mayor conocimiento sobre estos aspectos puede ser importante para el diseño de acciones e intervenciones tendientes a aumentar la comprensión de las respuestas diferenciales frente a un mismo factor estresante y elevar los niveles de resiliencia. De allí la importancia de elaborar modelos que intenten reproducir la dinámica de las interrelaciones entre las variables presumiblemente mediacionales y predictivas, y la subsecuente variable dependiente (resiliencia).

En línea con las tendencias más actuales (Pinkerton & Dolan, 2007), el objetivo del presente estudio fue elaborar un modelo de la resiliencia en jóvenes y adolescentes. El modelo asienta sus bases en la evidencia publicada por lo que la inclusión de cada variable, lejos de reflejar especulaciones subjetivas, está basada tanto en razones teóricas como empíricas. Por las características de las variables que conforman el modelo explicativo propuesto (bienestar subjetivo,

optimismo, sentido del humor, coping positivo, inteligencia emocional), cualquier estudio que se planifique para ponerlo a prueba, debería inscribirse en el contexto de la Psicología Positiva, área emergente de la psicología que, frente al tradicional énfasis sobre los estados negativos, está propiciando una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas, redimensionando las fortalezas y las virtudes humanas, así como los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven.

A su vez, y por el hecho de incluir los valores culturales como variable “mediadora” entre la resiliencia y los aspectos “positivos” que contribuyen a su emergencia y desarrollo, cualquier estudio que se planifique para poner a prueba el modelo propuesto debería ejecutarse con muestras de jóvenes y adolescentes provenientes de contextos culturales diferentes. Lo que permitiría verificar si las variables culturales, por su parte, actúan como factores diferenciadores de los comportamientos resilientes. Por lo que su ámbito natural debería ser el enfoque transcultural. Enfoque que por estar orientado al estudio de las similitudes y diferencias existentes en el funcionamiento psicológico individual de varios grupos étnicos y culturales, permitiría analizar la variabilidad existente en la emergencia de los comportamientos resilientes en cada grupo cultural, para luego comparar los resultados obtenidos en los diferentes grupos a efectos de detectar las comunalidades y/o diferencias.

Finalmente, cualquier estudio que se planifique para poner a prueba el modelo diseñado, debería considerar el empleo de técnicas de análisis tales como path análisis y análisis de regresión mediada para verificar el rol de cada una de las variables incluidas en el mismo. El desideratum final es que la puesta a prueba del modelo permita identificar el interjuego entre las variables implicadas y favorezca la implementación de programas tendientes a desarrollar y aumentar la resiliencia de los jóvenes y adolescentes en riesgo.

REFERÊNCIAS

- Ahem, N.R., Ark, P., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125.
- Ahem, N.R., Ark, P., & Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatric Nursing*, 20, 32-36.
- Almedon, A. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to “light at the end of the tunnel”? *Journal of Loss and Trauma*, 10, 253-265.
- Almeida, S. da S., Aguiar, de S., M., Monteiro, N., & Omar, A. (2007). Avaliação da resiliência e do humor em estudantes: um estudo Brasil-Argentina. (Resumen). En Sociedad Brasileira de Psicologia (Org.), *Resumos de comunicações científicas*. XXXVII Reunião Anual de Psicologia da Sociedade Brasileira de Psicologia (versión electrónica). Florianópolis: SBP.
- Almeida, S. da S., S., Omar, A., Aguiar, M., & Carvalho, S., R. (2009). Resiliencia e inteligencia emocional en adolescentes: un estudio Brasil, Argentina y México. (Resumen). En Conselho Regional de Psicologia (Org.), *Resumos de comunicações científicas*. VI Congresso Norte Nordeste de Psicologia (versión electrónica). Belém: UFPará.
- Alumran, J.I., & Punamäki, R. L. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahraini adolescents. *Individual Differences Research*, 6, 104-119.
- Arntén, A. A. C., Jansson, B., & Archer, T. (2008). Influence of affective personality type and gender upon coping behavior, mood, and stress. *Individual Differences Research*, 6, 139-168.
- Byrne, J.C., Dominick, P.G., Smither, J.W., & Reilly, R.R. (2007). Examination of the discriminant, convergent, and criterion-related validity of self-ratings on the Emotional Competence Inventory. *International Journal of Selection and Assessment*, 15, 3, 341-353.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Garnezy, N. & Masten, A. (1994). Chronic adversities. In M. Rutter (Eds), *Child and Adolescent Psychiatry*. Blackwell: Oxford.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children’s adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*. 20, 459-466.
- Gilligan, R. (2008). Promoting resilience in young people in long-term care. The relevance of roles and relationships in the domains of recreation and work. *Journal of Social Work Practice*, 22, 37-50.
- Hirsch, J., Wolford, K., LaLonde, S., Brunk, L. & Parker Morris, A. (2007). Dispositional optimism as a moderator of the relationship between negative life events and suicide ideation and attempts. *Cognition Therapy Research*, 31, 533-546
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Li, M.H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal*, 42, 312-325.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Masten, A., Best, K., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Monaem, A., Macdonald, J., Woods, M., Hughes, R., Orchard, M., & Jasprizza, E. (2008). A proposed longitudinal study of boys’ and men’s health and well-being in Greater Sydney, Australia. *International Journal of Men’s Health*, 7, 192-209.

- Ng, A., Ho, D., Wong, S., & Smith, I. (2003). In search of the good life: A cultural odyssey in the east and west. *Genetic, Social, & General Psychology Monographs*, 129, 4, 317-363.
- Nielsen, A., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health*, 23, 331-341.
- Omar, A. (2008). Bienestar subjetivo y perspectivas de futuro como predictores de resiliencia en adolescentes. En J.M. Moysen (Coord), *El claroscuro de la vida juvenil* (pp. 5-22). México: Editorial Artes Gráficas.
- Omar, A., Almeida da Silva Junior, S.H., Paris, L., Aguiar de Souza, M., & Pino Peña, R. (2010). Resiliencia y afrontamiento del estrés en adolescentes. Efectos mediadores de los valores culturales. *Psicologia em Revista*, 16, 448-468.
- Peacock-Villada, P., DeCelles, J., & Banda, P. (2007). Grassroot Soccer resiliency pilot program: Building resiliency through sport-based education in Zambia and South Africa. *New Directions For Youth Development*, 116, 141-154.
- Philippe, F.L., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: examining the role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77, 139-175.
- Pinkerton, J. & Dolan, P. (2007). Family support, social capital, resilience and adolescent coping. *Child and Family Social Work*, 12, 219-228.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Ruus, V., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, S., & Veisson, A. (2007). Students' well-being, coping, academic success, and school climate. *Social Behavior and Personality*, 35, 919-936.
- Seaton, Ch., & Beaumont, L. (2008). Individual differences in identity styles predict proactive forms of positive adjustment. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8, 249-268.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56, 445-454.
- Utsey, S., Hook, J., Fischer, N., & Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 202-210.
- Utsey, S.O., Bolden, M.A., Lanier, Y., & Williams III, O. (2007). Examining the role of culture-specific coping in predicting resilient outcomes among African Americans from high risk urban communities. *Journal of Black Psychology*, 33, 75-93.
- Werner, E.E. (1993). The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Adolescence Health*, 13(4), 262-8.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Wilson, D., Moore, P., Boyd, E., Easley, J., & Russell, A. (2008). The identification of cultural factors that impact well-being among African American college students. *Psychology Journal*, 5, 105-117.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *The Primer of Emotional Intelligence*. Cambridge, MA: MIT Press.

Recebido em 03/11/2009

Aceito em 01/08/2011

Endereço para correspondência: Alicia Omar. Italia 1365 - 1° A, (2000), Rosario, Santa Fe, Argentina.
E-mail: agomar@arnet.com.ar.