

XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2007.

# Programa de intervención interdisciplinario para el desarrollo de resiliencia.

Iglesias, Silvia, Desimone, Martín, Diaz, Luis, Garcia Boo, Marga, Squillace, Mario, Zinder, Mariano Germán, Loes Arnaiz, M. Rosario y Azzara, Sergio Hectór.

Cita:

Iglesias, Silvia, Desimone, Martín, Diaz, Luis, Garcia Boo, Marga, Squillace, Mario, Zinder, Mariano Germán, Loes Arnaiz, M. Rosario y Azzara, Sergio Hectór (2007). *Programa de intervención interdisciplinario para el desarrollo de resiliencia. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-073/26>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e8Ps/Vca>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN INTERDISCIPLINARIO PARA EL DESARROLLO DE RESILIENCIA

Iglesias, Silvia; Desimone, Martín; Diaz, Luis; Garcia Boo, Marga; Squillace, Mario;  
Zinder, Mariano Germán; Lores Arnaiz, M. Rosario; Azzara, Sergio Hectór  
Facultad de Farmacia y Bioquímica - Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires

---

## RESUMEN

Es imprescindible complementar la educación clásica con programas educativos que fomenten el desarrollo de resiliencia para que se integren las habilidades sociales, emocionales, intelectuales y artístico-culturales, junto con la ciencia y la tecnología. Dentro de este marco, desde el año 2002 en la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires, en un trabajo en conjunto de las cátedras de Química Analítica Instrumental (FFYB-U.B.A.) y Metodología para la Investigación Psicológica (P.S-U.B.A.), implementamos programas transdisciplinarios que fomentan la resiliencia. Los mismos han sido estandarizados y validados científicamente a través de investigación empírica. Se ha comprobado la eficacia de los mismos comparando la respuesta de las personas antes y después de la aplicación de los programas, mostrando diferencias significativas pre y post implementación, hacia cambios positivos.

### Palabras clave

Resiliencia Educación Programas estandarizados

## ABSTRACT

A CROSS-DISCIPLINARY PROGRAM TO PROMOTE RESILIENCE

It is essential to complement the classic education with programs that promote and integrate social, emotional, intellectual and artistic and cultural qualities with science and technology. Since 2002 a team of researchers at the Faculty of Pharmacy and Biochemistry and Faculty of Psychology at the University of Buenos Aires (UBA) have implemented a cross-disciplinary project to provide tools for strengthening resilience of students. We include standardised and scientifically validated programs. The efficiency of which has been investigated and evaluated including comparisons of responses prior to, and after the implementation of the program, showing significant differences, towards positive changes.

### Key words

Resilience Education Standardised programs

## RELEVANCIA DEL PROBLEMA

Las instituciones educativas de hoy enfrentan el gran desafío de formar profesionales capaces de desenvolverse eficazmente en los contextos de las sociedades en las cuales están destinados por su formación. Considerando que la educación es el pasaporte para el cambio (Morin, 2001), es imprescindible complementar la educación clásica con programas educativos que fomenten el desarrollo de resiliencia para que se integren las habilidades sociales, emocionales, intelectuales y artístico-culturales, junto con la ciencia y la tecnología.

Cada vez más, no solo los que investigan y trabajan en ciencias sociales, sino también miembros de otras ramas de la ciencia, comienzan a percibir la necesidad de fomentar el desarrollo de aptitudes resilientes.

Richardson y sus colaboradores (1990) describen la resiliencia como "el proceso de lidiar con acontecimientos vitales disociadores, estresantes o amenazadores de un modo que proporciona al individuo destrezas protectoras y defensivas adicionales a las previas a la disociación resultante del acontecimiento".

La resiliencia es un conjunto de actitudes, pensamientos y acciones. Se la puede considerar un proceso donde se conjugan los aspectos emocionales, cognitivos y biológicos de cada persona. Existen condiciones o factores protectores tanto interno o ambientales que ayudan al desarrollo de la resiliencia. Entre ellos se encuentran introspección, independencia, flexibilidad, control interno, asertividad, resolución de problemas, creatividad, control de los impulsos, sociabilidad, soporte social, sentido del humor, competencia personal, optimismo, altruismo. (Han Henderson, 2003)

Las personas resilientes son capaces de enfrentar estresores y adversidades y adaptarse positivamente, con una intensidad del estrés menor, ya que tienen desarrollada la capacidad para amortiguarlo y superarlo, disminuyendo así las emociones negativas, como la ansiedad, la depresión o la ira. (Chok Hiew, 2000). La adaptación normal es crucial para mantener la integridad del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA). Cuando el afrontamiento a la adversidad es ineficiente, la duración del estresor es prolongada acompañado de un sentimiento negativo, se desregula el eje HPA, elevándose el cortisol (Olff, 2005).

Muchas instituciones educativas están implementando enfoques educativos o programas de prevención e intervención que ayudan a desarrollar factores protectores, tanto interno como externos, en los alumnos. Estos factores protectores amortiguan el impacto de los acontecimientos estresantes de la vida. En Estados Unidos, Holanda, Australia e Inglaterra ha sido implantado el programa PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies). PATHS promueve la enseñanza de habilidades emocionales y sociales básicas, fomentando el desarrollo de "factores protectores". De esa forma, ayuda a los estudiantes a ser resilientes a las crisis y superar el estrés.

Dentro de este marco, desde el año 2002 en la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires, en un trabajo en conjunto de las cátedras de Química Analítica Instrumental (FFYB-U.B.A.) y Metodología para la Investigación Psicológica (P.S-U.B.A.), implementamos programas que fomentan la resiliencia. Los mismos han sido estandarizados y validados científicamente a través de investigación empírica.

Se ha comprobado la eficacia de los mismos comparando la respuesta de las personas antes y después de la aplicación de los programas, mostrando diferencias significativas pre y post implementación, hacia cambios positivos.

## METODOLOGÍA

### Participantes del programa

Estudiantes de la carrera de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. Todos los estudiantes recibieron un e-mail con el propósito y duración del programa y la alternativa voluntaria de participación. De forma rigurosa todos los integrantes de los programas aceptan y firman su consentimiento de participación.

### Procedimiento

Se implementa la modalidad taller. El programa consta de 10 encuentros de 2 horas de duración cada uno.

Comienzan con una INTRODUCCION teórica del tema del día, luego continúa con un trabajo grupal de discusión, donde se exponen propias vivencias o de otros a modo de ejemplos. A continuación se realiza un ejercicio de relajación profunda, donde se realiza un trabajo de reestructuración de las imágenes y símbolos cargados de emociones negativas. Este tipo de ejercicios tienen un beneficio directo sobre la salud, por amortiguar los efectos negativos del estrés. Así mismo, predispone a un mejor trabajo y análisis de las situaciones generadoras de estrés.

Los temas teóricos que se desarrollan son: Psiconeuroinmunoendocrinología; relación entre emoción, cognición, formas de accionar; estrés y resiliencia; control y estrés; Manejo adecuado del tiempo; metas a corto, mediano y largo plazo; estrategias de asertividad; destrezas en comunicación y resolución de problemas.

Se realizan mediciones pre y post implementación de los programas, lo cual permite medir la eficacia de los mismos. La información adquirida es incorporada a una base de datos y es evaluada estadísticamente.

## INSTRUMENTOS Y MEDICIONES

### Variable endócrina

Se mide concentración de la hormona en saliva a las 8 a.m. El nivel de cortisol en saliva es un excelente índice del nivel del mismo a nivel plasma. Las muestras son obtenidas en la propia casa, mediante métodos no invasivos y libres de estrés. Esta hormona facilita el estudio del eje HPA, y es muy útil como marcador de estrés. Está demostrado que niveles altos de cortisol en personas sanas están asociados con estrés y sentimientos negativos.

**Variables psicológicas.** El perfil psicológico incluyó rasgos de personalidad, enojo, ansiedad, estilos de afrontamiento y desesperanza. Con el inventario MIPS (Inventario de Millon) se evaluó estilos de personalidad, en las siguientes áreas: Metas motivacionales, estilos cognitivos y relaciones interpersonales.

La personalidad fue evaluada con el Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI, 1978), y . El enojo y sus diferentes formas de expresión mediante el Inventario de enojo de Spielberger (STAXI, 1991). El nivel de ansiedad se evaluó mediante el Inventario Estado-Rasgo de Ansiedad de Spielberger (STAI; 1984). El estilo de afrontamiento mediante el Inventario de Evaluación y afrontamiento de Miguel Tobal y Cano Vindel (IVA, 1994). La desesperanza fue evaluada por el Inventario de Desesperanza de Beck (BHI, 1988).

## RESULTADOS

Las implementaciones de los programas han aportado los siguientes resultados:

Se encontró una reducción significativa de las variables: nivel de ansiedad ( $p < 0,03$ ) y nivel de enojo ( $p < 0,03$ ). Niveles altos de esta variable predisponen a sentir explosiones de enojo e ira ante diferentes situaciones y provocaciones directas. Se halló

una reducción significativa en la expresión inadecuada del enojo ( $p < 0,04$ ). Altos valores en esta variable predisponen a tener reacciones excesivas ante las contrariedades como dar portazos, gritar, patear la puerta, romper algo.

El nivel de neuroticismo disminuyó de manera significativa ( $p < 0,02$ ). Este es un cambio más que importante, ya que valores elevados de dicha variable están relacionados con una alta vulnerabilidad al estrés e inestabilidad emocional. Los niveles de cortisol disminuyeron en forma significativa ( $p < 0,04$ ) en el grupo tras la implementación del programa. Está demostrado que niveles altos de cortisol en gente sana, se asocia con el estrés, emociones negativas y enfermedad (Vila, 2000).

Con respecto a variables de personalidad encontramos que aumentó significativamente el individualismo ( $p < 0,04$ ), la firmeza ( $p < 0,004$ ) y el control ( $p < 0,05$ ). Esto significa que aquellos que han participado del programa, al finalizar el mismo se han orientado a resolver sus propias necesidades, utilizando sus propios talentos y con mayor seguridad en sí mismos.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos demuestran que los programas han sido eficaces, que la respuesta psicoendócrina ha mejorado tras la implementación de los mismos y que se han promovido el desarrollo de factores resilientes. Este tipo de programas complementen la formación de los profesionales, con el fin de prepararlos para enfrentar las necesidades del cambiante y rápido mundo de hoy.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- HENDERSON, Nan; MILSTEIN, Mike (2003) Resiliencia en la escuela. Paidós. ISBN 950-12-5508-5
- HIEW, Chok, CHOK, C.; MORI, J.; SHMIGU, M. y TOMINAGA, M. (2000): "Measurement of resilience development of competence in favourable and unfavourable environments", *American Psychologist*, 53, pp.205-220
- OLFF, Miranda; LANGELAND, Willie; BERTHOLD, P.R.: *Gersons. Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. Neuroscience&biobehavioral Reviews. Vol29, Issue 3, May2005, Pages 457-467.*
- MORIN, Edgar.: "Los siete saberes necesarios para la educación del futuro" Elaborado para la UNESCO.2001. ISBN: 92-3-103778-1
- RICHARDSON, G.E.; NEIGER, B.L.; JENSON, S. y KUMPFER, K.L. (1990): "The resiliency model", *Health education*, 21 (6), pag33-39.
- ROJAS, Enrique: *Quien eres. 3 Edición. 2001. Grupo editorial Planeta. ISBN 950-730-056-2*
- VILA, J. (2000). *Cardiac defense and emotion: psychophysiological and clinical implications.* Taylor & Francis Group, *Psychology at the Turn of the Millenium.* (pp 413-439). Stockholm: Psychology Press