

# Resiliencia y el estrés traumático infantil



## ¿Que es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de un niño para recuperarse y mostrar una adaptación temprana y efectiva después de un evento potencialmente traumático.

## ¿Qué es un evento traumático?

Los eventos traumáticos, como el abuso sexual o físico, presenciar violencia doméstica o comunitaria, o estar en un desastre natural, a menudo provocan en los niños sentimientos fuertes y perturbadores y pueden potencialmente perturbar la vida diaria, su desarrollo y

su capacidad para funcionar. El efecto de un evento traumático depende en parte de la gravedad de la experiencia del niño. Todos los niños tienen algunas fortalezas que los ayudan a adaptarse y recuperarse después de un evento traumático.

Al mismo tiempo, algunos niños que experimentan un evento traumático pueden afectarse significativamente. Esto no es culpa de estos niños, ni una señal de debilidad o fracaso. Por lo contrario, algunos eventos traumáticos pueden abrumar la capacidad de los niños para adaptarse, lo que afecta su capacidad para recuperarse. En estos casos, el menor puede necesitar recursos, servicios y apoyos adicionales de la familia y del sistema para lograr la resiliencia y recuperación.

## ¿Cómo se presenta la resiliencia en los niños?

Después de un evento traumático, el paso del niño hacia la resiliencia podría incluir estos elementos:

- Responder con un mínimo de angustia o efecto sobre el funcionamiento diario.
- Exhibir una reducción temporal en la capacidad de afrontar la situación, seguida de un regreso temprano y efectivo al nivel normal de funcionamiento del menor.

Algunos niños pueden tener dificultades para funcionar en ciertas áreas (por ejemplo, rendimiento escolar), mientras que al mismo tiempo muestran resiliencia en otras áreas (por ejemplo, relaciones con los compañeros). Los recursos, servicios y apoyos familiares y del sistema pueden ayudar a mejorar el funcionamiento en las áreas en las que el niño tiene dificultades, al mismo tiempo que apoyan y mejoran las áreas en las que el niño florece.



## ¿Qué factores pueden mejorar la resiliencia en los niños después de eventos traumáticos?

La resiliencia de los niños puede verse mejorada por los siguientes factores:

- Apoyo de padres, amigos, familia, escuela y comunidad.
- Recursos que ayudan a amortiguar las consecuencias negativas en la vida cotidiana.
- Sentirse seguro en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Tener una alta autoestima: una sensación general positiva de su propio valor.
- Poseer un sentido de autoeficacia: el convencimiento del niño de que puede tener éxito en diferentes áreas de su vida.
- Tener un sentido para vivir, que puede incluir creencias espirituales o culturales, conexiones con otros o metas y sueños.
- Poseer talentos o habilidades en ciertas áreas (por ejemplo, artes, atletismo, estudios).
- Poseer una variedad de habilidades de afrontamiento adaptables y flexibles que puede usar en diferentes situaciones.



Las circunstancias o adversidades desafiantes de la vida, por ejemplo, vivir en la pobreza, el racismo, la violencia comunitaria continua, el aislamiento social o una enfermedad, pueden socavar la resiliencia de los niños.

## ¿Cómo afectan la resiliencia los sistemas en los que viven los niños?

Los niños dependen de otros para su supervivencia, y la familia, los compañeros, las escuelas, los vecindarios y las comunidades pueden proporcionar recursos que promuevan la resiliencia. La calidad de los sistemas y apoyos en la vida de un niño puede ayudar en gran medida a la recuperación resiliente de los niños.

Tener un sentido de cercanía o pertenencia con otros miembros de la familia, compañeros y miembros de la comunidad puede ayudar a los niños a sobrellevar el trauma. Cuando los niños experimentan un evento traumático, a menudo recurren a familiares y amigos para que les ayuden a dar sentido a su experiencia y a lidiar con las emociones difíciles.

La resiliencia se puede fomentar en los niños que tienen lo siguiente:

- Una relación sólida y positiva con un cuidador principal que actúa para garantizar la seguridad y la protección después de un evento traumático.
- Un círculo de familiares que estén comprometidos entre sí, pasan tiempo juntos, resuelven problemas y conflictos de manera efectiva y eficiente, celebran los éxitos, comparten valores y creencias, practican rituales significativos y tienen rutinas predecibles.
- Una escuela que proporciona un entorno social positivo, trabaja para fomentar y desarrollar las habilidades cognitivas del niño y promueve la seguridad y la



pertenencia de los estudiantes a través del apoyo de los consejeros escolares, trabajadores sociales escolares, oficiales de recursos escolares, maestros y otro personal escolar (por ejemplo, conductores de autobuses, trabajadores de la cafetería).

- Una comunidad que garantice el acceso a servicios esenciales de calidad, como cuidado infantil, programas extracurriculares, atención médica y servicios de salud mental; tiene vecindarios seguros; proporciona espacios verdes, fuentes de alimentos de calidad y actividades recreativas saludables; fomenta un sentido de comunidad y conexión; y tiene una cultura equitativa y diversa.



### **¿Cuáles son algunos de los pasos iniciales para mejorar la recuperación durante el tratamiento o los servicios?**

- Intervenciones basadas en fortalezas que se enfocan en ayudar a los jóvenes y las familias a reconocer, comprender y valorar sus propias fortalezas para responder a un evento traumático
- Evaluaciones basadas en fortalezas que incluyen:
  - Evaluar los recursos y las capacidades del niño, el cuidador, la familia y la comunidad.
  - Determinar cómo el proveedor puede apoyar y utilizar estos recursos para mejorar el funcionamiento del niño y la familia durante el proceso de tratamiento.

Los proveedores pueden trabajar en colaboración con el menor y la familia para desarrollar un plan de tratamiento o servicio que integre las fortalezas individuales, familiares y comunales para abordar las necesidades o síntomas, lograr metas, reducir las adversidades y fomentar el crecimiento y el desarrollo.

Por ejemplo, el proveedor podría ayudar al menor y su familia a crear un “árbol familiar de fortalezas”. La familia hace un inventario de los recursos y las fortalezas del menor, la familia y la comunidad y plasman estas fortalezas y recursos dentro el contorno de dibujo de un árbol. Los proveedores pueden utilizar el “árbol familiar de fortalezas” como símbolo para integrar las fortalezas y recursos personales y comunitarios y discutir las formas en que el menor y la familia pueden seguir desarrollándose para alcanzar los objetivos del tratamiento.



Un modelo general basado en fortalezas incluye estos objetivos:

- Establecer una alianza
- Identificar fortalezas y dificultades
- Infundir esperanza y aliento
- Encontrar soluciones prácticas para presentar problemas.
- Desarrollar fortalezas y competencias
- Fomento del empoderamiento y el cambio

Los niños pueden superar la experiencia del trauma, pero a menudo requiere un gran esfuerzo. Es importante que los proveedores y las familias reconozcan la valentía y el arduo esfuerzo que sus hijos pueden hacer para mejorar.

## Referencias e información adicional

- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. doi:10.1111/jcpp.12021
- Brom, D., Pat-Horenczyk, R., & Ford, J. (Eds.). (2009). *Treating traumatized children: Risk, resilience and recovery*. New York: Routledge.
- Cicchetti, D. (2013). Annual Research Review: Resilient functioning in maltreated children— past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402-422. doi:10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x
- Kisiel, C., Conradi, L., Fehrenbach, T., Torgersen, E., & Briggs, E. (2014). Assessing the effects of trauma in children and adolescents in practice settings. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 23, 223–242.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and the Family*, 64(2), 349-360.
- Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., Nash, W. P., (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(3), 213-30. doi:10.1007/s10567-011-0096-1.
- Smith, E. J. (2006). The strengths-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34, 13-79.
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348-366. doi:10.1111/jcpp.12025.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. (2nd ed.) New York: The Guilford Press.
- Weick, A., Rapp, C., Sullivan, W. P., & Kisthardt, W. (1989). A strengths perspective for social work practice. *Social Work*, 34(4), 350.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). New York: Springer.