

¿Cómo ayuda la Ciencia realmente a tu desarrollo personal y psicológico?

Introducción a la relación Resiliencia, Psicología y Ciencia  
Un resumen del antecedente del Modelo Resiliente de Psicología Aplicada

Lic. Fernando Hernández Avilés  
Presidente  
Asociación Mexicana de Resiliencia  
[www.Resilienciamx.com](http://www.Resilienciamx.com)  
[pheraviles@hotmail.com](mailto:pheraviles@hotmail.com)  
Twitter: @pheraviles  
Twitter: @Resilienciamx  
FB: facebook.com/pheraviles

Keywords: Ciencia, Psicología, Resiliencia, investigación, humano, desarrollo, personal, familia

Culturalmente estamos acostumbrados (jugaría con las palabras y diría que inconscientemente) a vernos como personas y organizaciones (familia, grupos de amigos, sociedades, países, estados, etcétera) aislados, a pesar de que en ciertos sentidos estemos inmersos en un proceso de globalización.

Este aislamiento se entiende y responde a necesidades prácticas del día a día, esto es, tenemos una necesidad imperativa como especie de dar y tomar de la vida lo que representa un beneficio relativamente real, rápido y práctico a cualquier necesidad o problema que se presente en ese momento, logrando con esto centrarnos en lo que nos interesa en calidad de inmediato, un ejemplo claro de esto es: cuando tenemos un problema legal o de gobierno, no tenemos forzosamente por que saber que requisitos o pasos deben realizarse para la solución de dicho problema y sólo cuando nos sucede nos metemos de lleno en el tema, lo cual está bien, pero hay cosas y casos que podrían aprovecharse o prevenirse si por un lado ampliáramos la visión de las cosas que hacemos y por el otro nos diéramos la oportunidad de conocer más acerca de cosas que aparentemente no tienen que ver con nosotros, o nos son ajenas por el simple hecho de no dar una solución inmediata.

De cierta forma lo mismo pasa cuando hablamos de temas como Psicología, Ciencia y Resiliencia, al entenderlas como algo ajeno a nosotros hay veces que dejamos de lado la importancia y aplicaciones que aportan a nuestra vida en la cotidianidad. Y es que después de todo, muchas veces a partir de ellas (disciplinas) y a pesar de que las vemos como aisladas, encontramos sin saberlo las aplicaciones, herramientas y respuestas en nuestra vida, pero ya de forma procesada.

Con el fin de explicar esta relación a modo de ejemplo, les introduciré en uno de los primeros modelos que desarrollamos en la Asociación y que coadyuvaron a la fundación de la Asociación Mexicana de Resiliencia, Salud y Educación.

El Modelo Resiliente de Psicología Aplicada (MRPA), modelo que en sus inicios permitió después de un importante trabajo de investigación delimitar de forma, sí teórica, pero sobre todo aplicada, las diferentes concepciones y aplicaciones del concepto de Resiliencia, pero sobre todo de su relación y acepciones con la Ciencia y Psicología.

El MRPA nace de la unión de éstas tres grandes áreas de estudio contemporáneas del Desarrollo Humano: La Resiliencia, La Psicología y, La Ciencia y Tecnología. De cada área se retoman aquellos puntos que de forma teórica y aplicada permiten la construcción de un modelo multidisciplinario de trabajo e investigación.

El MRPA tiene como fin: desarrollar una investigación profunda sobre cada una de estas áreas y las tres en su conjunto, que permita a su vez derivar en soluciones aplicadas al desarrollo humano en diferentes escenarios, a través de Investigación, Prevención/ Promoción e Intervención Directa.

Para entender la relación entre las tres expongo un resumen de lo que se toma de cada una y se considero para la unión aplicada:

La Resiliencia tiene sus raíces y fundamentos desde la aparición de la especie humana. Ésta explica el por qué algunas personas son más resistentes a los retos y problemáticas de la vida. La palabra viene del latín *resilio* = saltar hacia atrás, rebotar, volver atrás. Hay personas con una “constitución particular” que les permite salir adelante y sobreponerse a situaciones extremas, en donde, además salen fortalecidos por la experiencia.

La importancia actual de la Resiliencia radica en que es una perspectiva diferente de trabajo y estudio de las diversas problemáticas sociales y de desarrollo que existen a nivel mundial, de hecho por decretos de la ONU y el Instituto Interamericano del Niño todas las personas deben tener acceso a ella, equiparándolo con derechos como el no al maltrato infantil y a la violencia doméstica, a la equidad y género, salud y alimentación, buen trato, y calidad de vida.

La Resiliencia originalmente tiene mismo un fuerte sentido comunitario y los principales modelos que se derivan de ella, parten de la premisa de promoción y prevención de problemas o situaciones de riesgo a través de los recursos de una comunidad o persona. Los Principales Países en donde se ha desarrollado son: Francia, España, Argentina y Chile.

Pero debe reconocerse que derivado de lo anterior en pleno 2012 existe un fuerte apalancamiento entre la Resiliencia comunitaria y el desarrollo de Resiliencia en las organizaciones y estratégica, de modo que en conjunto permitan el desarrollo y sustentabilidad de la otra, ya que tienen que existir modelos económico sociales que desarrollen los modelos comunitarios sociales (esto será tema de otro análisis posterior).

Dentro del MRPA se define a la Resiliencia como la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno que se le presente, encaminado a la superación personal y colectiva.

La Psicología como disciplina es una de las más complejas dado que hacia su interior no existe en sí una Psicología, sino varias teorías o corrientes que se ocupan de un objeto de estudio en particular y para el cual desarrollan estrategias o técnicas para su trabajo o investigación, ejemplos de esto son: el psicoanálisis de los más conocidos, la teoría conductista, la cognitiva conductual, la gestalt, etcétera.

Con base en que el modelo esta orientado a trabajar multidisciplinariamente y en relación directa con la Resiliencia, se tomó la decisión de trabajar desde una perspectiva científica y aplicada de la Psicología. Esto debido a que el MRPA pretende realizar un estudio y

teorización actual y a futuro que permita la generación de tecnologías y métodos de investigación y aplicación.

Con base en lo anterior se retoma entonces de la Psicología los siguientes criterios generales.

Sobre la Psicología Aplicada el que:

La intervención para los problemas del comportamiento son particulares no generales.

Todo problema es singular en un contexto particular

Analizar cada situación para definir las potencialidades particulares de cada persona en un contexto socio-histórico único

Para el estudio de los fenómenos psicológicos (como la Resiliencia) se retoman y adaptan los siguientes espectros de análisis y estudio (en intervención en crisis):

Conductual

Afectivo

Somático

Interpersonal

Cognitivo

La incorporación inicial de la Ciencia y tecnología dentro del MRPA, se justifica al partir de un enfoque de la Psicología como una Ciencia, de la cual se deriven tecnologías de evaluación y aplicación de los criterios de desarrollo del Modelo, por ejemplo el diseño y elaboración de una escala para medir habilidades resilientes es una tecnología derivada de la Psicología como Ciencia, de igual modo que el Programa interactivo Resiliente al medir a través del uso de una computadora algunas variables de desarrollo humano dentro del MRPA.

Es por tal razón que se considera a la Ciencia y Tecnología desde diferentes enfoques de participación, por un lado de la construcción que nosotros hagamos de herramientas y técnicas de apoyo al MRPA, y por otro al uso de las tecnologías que gozan de mayor aceptación y conocimiento general en la divulgación y promoción de la Resiliencia a través de la computadora, el Internet y otros derivados tecnológicos (tanto informáticos como humanos) específicos.

De este modo,

La Ciencia básica es:

Analítica

Abstracta

General

Explicación de un segmento de la realidad delimitada teóricamente

Tecnología:

Sintética

Concreta

Particular

Modificación de un segmento de la realidad.

Resultado de la anterior tenemos que la Ciencia como constructo y aplicación aporta a la población en general soluciones que faciliten su fácil comprensión de las cosas y con ello su desarrollo personal y social a partir de criterios de investigación, teorización, aplicabilidad (tecnología), sustentabilidad y transformación.

Pero eso no es todo también se encarga junto con cada persona, de delimitar aquellas soluciones que en efecto cuentan con un proceso y fundamento sólido para la transformación, cambio y desarrollo de la gente, sólo que es responsabilidad tanto de las institución que facilita recursos a las personas y de las personas mismas, acercarse a fuentes de información y soluciones, debidamente fundamentadas, teniendo que muchas veces las mismas personas que conformamos las instituciones al tener como todos necesidades inmediatas, entregamos productos o servicios que por la necesidad de satisfacer las propias necesidades son de mala calidad, sin fundamento, pero sobre todo fuera de toda relación con las necesidades reales de la gente, lo que ha dado por resultado que aumente la creencia, pensamiento y sentimiento de que cosas como la Ciencia nos son ajenas, ya sea por que no sabemos transmitir sus beneficios o cuando lo hacemos, lo trasmitimos mal.

En la Asociación Mexicana de Resiliencia entendimos la importancia de facilitar recursos fundamentados a las personas y de saber como hacerlo, es por ello que te invitamos a conocer como la Ciencia, Psicología y Resiliencia ayudan a tu desarrollo personal y psicológico, pero sobre todo a que consideres lo aquí platicado cuando te acerques a otras instituciones, dependencias o servicios de gobierno, academia, etcétera.

Afortunadamente existen muchas instituciones y profesionales que se preparan y sustentan sus prácticas profesionales para hacer que la Ciencia transforme tu realidad y necesidades inmediatas y mediatas, por lo que sin duda apelamos a tu buen juicio para acercarte a ellas.

El trabajo de investigación teórica y de campo que da origen al MRPA, así como su contextualización social, actual y, concreta de la realidad mexicana y su vinculación internacional, permitió que fuera reconocido con el Primer Lugar Nacional en el Certamen Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología, en el área Social.

Lic. Fernando Hernández Avilés  
Presidente  
Asociación Mexicana de Resiliencia  
[www.Resilienciamx.com](http://www.Resilienciamx.com)  
[fheraviles@hotmail.com](mailto:fheraviles@hotmail.com)  
Twitter: @fheraviles  
Twitter: @Resilienciamx  
FB: facebook.com/fheraviles