

## Resiliencia y promoción de la salud del adolescente



La resiliencia es la capacidad de resistir, demostrar fuerza y no deformarse a pesar de las adversidades. La construcción de la resiliencia es el instrumento básico para hacer frente a las situaciones de riesgo y debe ser un objetivo prioritario en la promoción de la salud de la adolescencia.

Siete son las características personales de los adolescentes que poseen resiliencia:

- 1) Introspección (insight). Capacidad de cuestionarse a uno mismo y de darse una respuesta honesta.
- 2) Independencia. Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener una sana distancia emocional y física, sin llegar al aislamiento.
- 3) Capacidad de relacionarse. Habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, a fin de balancear la propia necesidad de empatía y aptitud para brindarse a otros.
- 4) Iniciativa. Placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
- 5) Humor. Capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia; se mezclan el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.
- 6) Creatividad. Capacidad de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
- 7) Moralidad. Actividad de una conciencia informada; es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Así, la promoción de factores protectores como la autoestima, la asertividad, el uso saludable del tiempo libre, los valores y el proyecto de vida, constituye uno de los elementos dentro de la prevención primaria dirigida a mejorar la salud integral del adolescente.

En 1992, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló que entre los principales desafíos por afrontar, a fin de alcanzar la salud integral para todos los adolescentes, están aumentar los niveles de prevención, con énfasis en la

educación para la salud, y fortalecer los mecanismos para lograr una progresiva satisfacción de las necesidades biopsicosociales.

La OPS agrupa en cuatro los mecanismos de promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo de los adolescentes:

- 1) Capacidad de autocuidado.
- 2) Reciprocidad dentro del grupo.
- 3) Actuación del adolescente sobre sus ambientes para hacerlos cada vez más saludables.
- 4) Promoción de estilos de vida saludables.

Y, finalmente, sugiere como estrategias por consolidar de forma gradual y sostenida:

- 1) El refuerzo de la participación social de las organizaciones, especialmente de aquellas que funcionan con adolescentes, y la participación efectiva del grupo de adolescentes como sucede en el proyecto de participación comunitaria de adolescentes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable"
- 2) El refuerzo cuantitativo, y especialmente el cualitativo, de los servicios de salud y de otros sectores.
- 3) La coordinación de políticas y acciones intersectoriales.
- 4) La aplicación de enfoques integradores como el concepto de riesgo familiar, comunitario e intersectorial en los programas de salud del niño (todo menor de 18 años según la Declaración de los Derechos del Niño).

Toda medida preventiva exitosa depende de una sociedad que facilite el equilibrio entre el cumplimiento satisfactorio del desarrollo del adolescente y su experimentación en conductas de riesgo, en donde el trabajo de prevención requiere, además, de modelos de conducta positivos (líderes profesionales, familia, pares) y la oferta institucional de alternativas a las conductas de riesgo (como el programa "Otra forma de moverte"), la existencia de programas encaminados a fortalecer los factores de protección y la resiliencia como el proyecto de participación comunitaria de adolescentes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" y el de promoción de la salud mental del adolescente "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". Si estás interesado en estos proyectos contacta con Lola Bosques o Patricio Ruiz del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares (C/ Manuel Merino, s/n tfnos: 918824000 – 918824220)