

\*Residente de la especialidad en medicina familiar. Universidad de Santander, Colombia.

\*\*Médico Internista. Universidad de los Andes, Colombia.

## El médico familiar como promotor de resiliencia

### *O médico de família como promotor de resiliência*

#### *The family Physician as a Promoter of Resilience*

Juan Sebastián Theran León,\* Laura Yibeth Esteban Badillo,\* Luis Andrés Dulcey Sarmiento.\*\*

El concepto de resiliencia implica un comportamiento adaptativo, con una visión optimista de las habilidades individuales y del orden emocional, cognitivo y social. Además de los procesos internos, incluye los componentes sociales que potencian la calidad de vida y el logro del bienestar general, tanto físico como psicológico, en medio de la adversidad. Los aspectos positivos afectan las interacciones de un individuo con los demás, ya que cada persona construye su propia historia de vida.<sup>1</sup> Para el médico, la familia no sólo debe ser vista como un recurso para el cuidado y preocupación de las personas dependientes, los profesionales de la salud deben estar presentes y en estrecho contacto con las familias para que puedan continuar, ante todo, en el desempeño de sus funciones sociales, transmitiendo valores, ideas, creencias y valores. Sus creencias y códigos de conducta, sobre todo, brindan condiciones y experiencias vitales que facilitan el óptimo desarrollo psicológico y social de sus integrantes. Fomentar la resiliencia crea salud mental, porque ofrece una perspectiva más optimista sobre el proceso salud-enfermedad. Además de promover una sana adaptación a las condiciones adversas, la resiliencia incluye una actitud proactiva enfocada en la connotación positiva de los eventos, basada en una visión más global del ser; representa el sentido de la vida, la flexibilidad en la forma de comunicarse consigo mismo, con los demás y con el entorno, en medio de la adversidad, con estrategias de afrontamiento más focalizadas y adecuadas. Superar una crisis significa aceptar la adversidad como un desafío, no como una pérdida.<sup>2</sup>

El objetivo del médico familiar es mejorar la salud lo cual es similar a aumentar la resiliencia. Fomentar la resiliencia requiere una orientación más específica, de acuerdo al ciclo de vida, a las características de los individuos involucrados en el proceso. Desde esta perspectiva, la mejora de la resiliencia se vuelve complementaria a diversas acciones de salud pública; enfatiza la capacidad de cada participante para superar las

dificultades, a lo largo de su ciclo de vida. La resiliencia mejora el desarrollo humano en todos sus aspectos. La resiliencia de la familia se puede considerar como una herramienta importante para la salud porque mantiene la seguridad, la funcionalidad, el afrontamiento, el afrontamiento y el éxito de superación desde una perspectiva positiva, es decir, sobre la base de la felicidad, la satisfacción, la motivación, la esperanza, el optimismo y la familia. capacidad.<sup>3</sup>

El acto médico requiere un cambio de actitud que refleje el importante lugar que ocupa comprender, acompañar y valorar la condición humana; Requiere una actitud reflexiva, es decir, flexibilidad, apertura a la experiencia y aprendizaje de uno mismo, de los demás y del entorno. Es necesario complementar el enfoque de resiliencia con el enfoque de riesgo, para promover un desarrollo saludable; Promover estos rasgos de salud en las comunidades más vulnerables es fundamental para reducir los aspectos que les impiden alcanzar su máximo potencial de desarrollo. Este postulado propone un nuevo modelo de desarrollo, argumentando que no todas las personas que han crecido en condiciones de adversidad, pobreza y desigualdad social son propensas al fracaso, la delincuencia o la locura; Por el contrario, el concepto enfatiza el potencial humano y llama a la esperanza y la responsabilidad colectiva en la promoción del cambio social.<sup>4</sup>

En conclusión, la resiliencia desde el enfoque familiar permite continuar en equilibrio con su entorno y facilitar el crecimiento, fomentando el óptimo desarrollo biopsicosocial de cada uno de los miembros de la familia. Esta se verá potenciada al profundizar en el conocimiento sobre la familia, el funcionamiento familiar saludable ya que podrían identificarse aquellas características familiares y factores protectores que pueden hacer a la familia resiliente, es decir, con capacidad de responder positivamente a la adversidad.<sup>5</sup>

## Referencias

1. Revista Gerencia y Políticas de Salud. [citado 3 de julio de 2022]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54510213>
2. de Araújo LF, Teva I, de la Paz Bermúdez M. Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Ter psicológica*. 1 de diciembre de 2015;33(3):257-76.
3. Bravo H, López J, Universidad P, De San M, De N, Michoacán H. Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español. *Rev Investig en Psicol [Internet]*. 31 de diciembre de 2015 [citado 3 de julio de 2022];18(2):151-70. Disponible en: <https://revista-sinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12089>
4. Keyes CLM. Social well-being. *Soc Psychol Q*. 1998;61(2):121-37.
5. Jiménez-Picón N, Velasco-Sánchez M, Romero-Martín M, Jiménez-Picón N, Velasco-Sánchez M, Romero-Martín M. La resiliencia familiar como activo en salud. *An Sist Sanit Navar [Internet]*. 2019 [citado 3 de julio de 2022];42(1):121-4. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272019000100021&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272019000100021&lng=es&nrm=iso&tlng=es)