Resiliencia en la Promoción de la Salud Mental basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso

Henry Cerquera Espinosa[1] y Maricarmen Finol Portillo[2]

Universidad El Bosque, Colombia

Notas del autor

1. Psicólogo, Especialista en Psicología Clínica y Desarrollo Infantil, Magister en Dificultades del Aprendizaje, estudiante que opta por el título de Magíster en Psicología
2. Psicóloga egresada de la Universidad El Bosque. Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal. Especialista en Intervención Psicológica en Situaciones de Crisis y Magíster en Psicología Clínica, de la Universidad de San Buenaventura. Docente de la Universidad El Bosque (pregrado y posgrado) y Terapeuta DBT. Directora de Trabajo de Grado.

Este trabajo está exento de responsabilidad o conflictos de interés percibidos.

Resiliencia en la Promoción de la Salud Mental Familiar, basada en ACT

Resumen

El presente estudio, tuvo como objetivo, identificar los contenidos basados en la evidencia que pueden ser parte de un manual de actividades, dirigido a cuidadores informales de niños, niñas y adolescentes, con el propósito de fomentar la resiliencia, mediante tres de las estrategias del hexaflex de la Terapia de Aceptación y Compromiso. La revisión narrativa que se presenta, da cuenta de la importancia de la resiliencia para el manejo de dificultades que se muestran en la encuesta de salud mental de 2015 y que con la pandemia se observaron, como se registró en el estudio del Colpsic en 2021. Este análisis se basó, en la revisión de artículos publicados en los últimos 10 años, usando diferentes bases de datos, utilizando la palabra clave "resiliencia" ("resilience"). Los resultados indican la presencia de factores de promoción de la resiliencia como el autoestima, afrontamiento, la familia, apoyo social, espiritualidad, optimismo, humor, por lo que, se recomienda promoverla a través de la aceptación, la clarificación de valores y las acciones comprometidas, ya que, cumplen la función de facilitadores de la transformación de la función de estímulos y reducción de la evitación experiencial, como factor clave para la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Palabras clave: Resiliencia, ACT, Niños Niñas y Adolescentes

Abstract

The present study aimed to identify evidence-based content that can be part of a manual of activities for informal caregivers of children and adolescents, with the purpose of promoting resilience through three strategies from the hexaflex of Acceptance and Commitment Therapy. The narrative review presented here highlights the importance of resilience in managing difficulties, as demonstrated in the 2015 mental health survey and further observed during the pandemic, as documented in the 2021 study by Colpsic. This analysis was based on a review of articles published in the last 10 years, using different databases and the keyword "resilience." The results indicate the presence of resilience-promoting factors such as self-esteem, coping, family, social support, spirituality, optimism, and humor. Therefore, it is recommended to promote resilience through acceptance, values clarification, and committed actions, as they serve as facilitators for transforming stimulus function and reducing experiential avoidance, which are key factors for the mental health of children and adolescents.

Keyword: Resilience, ACT, Boys Girls and Adolescents

Introducción

En los últimos años, se ha hecho cada vez más relevante la necesidad de potenciar factores que contribuyan a mantener una buena salud mental. El contexto de la pandemia ha subrayado la importancia de desarrollar habilidades que le permitan al individuo afrontar adversidades, sobre todo al encarar lo desconocido, como ha sido el caso del COVID-19, dejando en evidencia, la urgencia de impulsar factores protectores.

> En la Ley 1616 de 2013, Colombia define la salud mental como un estado dinámico, que se expresa en la vida cotidiana, a través del comportamiento y la interacción, permitiendo a individuos y colectivos, desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales, para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (2013, p.1).

A raíz de la pandemia y las medidas adoptadas a nivel mundial, surgieron crisis en los ámbitos económicos, sociales, sanitarios y de salud mental, siendo la población vulnerable, la más afectada a nivel global. En este contexto, el Colegio Colombiano de Psicólogos, publicó un estudio que resalta la afectación en distintas categorías derivadas de la experiencia de pandemia, como dificultades de adaptación, conductas de prevención, percepción de amenazas, impacto social económico y laboral, estilo de vida y salud mental (depresión, ansiedad, somatización, soledad y baja resiliencia; Sanabria-Mazo et al., 2021).

Analizando lo descrito anteriormente, se encuentra una oportunidad, que une y motiva un interés investigativo, ya que una baja resiliencia, implica una dificultad adaptativa ante eventualidades de la vida, que son además inevitables, lo que supone un escenario propicio, para hablar de la pertinencia de ACT y su utilidad en la promoción de la salud mental.

Por consiguiente, la resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse de manera efectiva a situaciones adversas o estresantes y vista con "optimismo y confianza en las posibilidades de adaptación y de mejora constante del ser humano" (Uriarte, 2005, p.61), es un factor clave en la salud mental y su promoción, que no es exclusiva de ninguna disciplina particular, consiste en "desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido, e incluso transformado, por las experiencias de adversidad" (Ospina , 2005, p.84).

De este modo, al promover la resiliencia, se fortalece la capacidad de la persona, para manejar y superar los desafíos emocionales y psicológicos, por lo que ACT, puede facilitar este proceso, dado que fomenta la aceptación de las experiencias difíciles sin intentar eliminar o evitar las emociones y pensamientos negativos, ya que, en lugar de ello, se centra en el compromiso y la acción hacia los valores y metas personales.

Por ende, se establece que la resiliencia, se refuerza en ACT, al permitir que las personas, manejen eficazmente las dificultades sin perder de vista, lo que realmente es importante para ellas; además favorece el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas, incluso desde muy corta edad, lo que incrementa su valor preventivo, promueve el bienestar psicológico y refuerza el compromiso con acciones, que están en línea con los valores personales, permitiendo así, una vida más plena y significativa.

Como evidencia el estudio realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2021). la inminente preocupación por enfrentar la enfermedad y las acciones preventivas adoptadas para prevenir la transmisión durante pandemia, generaron cambios en las dinámicas cotidianas, en especial de las familias, acentuándose las afectaciones para la infancia y la adolescencia, que pone de manifiesto el impacto sobre la salud mental en la niñez y la adolescencia.

Así mismo, y según lo refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), en el mundo existen alrededor, de mil millones de seres humanos, que padecen trastornos mentales, como la depresión y cada 40 segundos, alguien muere por suicidio, por tal razón la OMS, fomenta la promoción de la salud y prevención de la enfermedad mental, originando hábitos saludables, además de fortalecer, estrategias de intervención intersectoriales, desde la primera infancia, con atenciones en salud, dirigidas especialmente, a poblaciones vulnerables (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2021).

> En Colombia, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 (siendo esta la más reciente al momento de la revisión), se detectan como dificultades, en relación con la salud mental, para el grupo de edad comprendido entre 7 y 11 años, que aproximadamente el 44,7%, presenta al menos una manifestación o indicio vinculado a la condición mental. Los síntomas más frecuentes, son un uso del lenguaje inusual (19%) y una sensación subjetiva de ansiedad (12,4%). En cuanto al grupo de edad, de 12 a 17 años, se observa que el 12,2% de los adolescentes, presenta conflictos mentales, siendo los signos más habituales, el nerviosismo (24,6%) y dolores de cabeza persistentes (20,5%). En relación con los trastornos, se evidencia que, en el grupo de edad de 7 a 11 años, un 4,7% ha experimentado algún tipo de desequilibrio mental, en los últimos 12 meses. El trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), en cualquiera de sus formas, fue el más frecuente, con un 3%. Para el grupo de edad, de 12 a 17 años, el 4,4% ha experimentado alguna forma de alteración mental, en los últimos 12 meses. La fobia social (3,4%) y cualquier señal de agitación (3,5%), fueron los trastornos más prevalentes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p. 10).

Por otro lado, la familia es la unidad básica y primaria, en donde cada uno de sus participantes, tiene la posibilidad, de desarrollar y desplegar habilidades, para enfrentar situaciones desfavorables de la vida diaria (Cuervo et al., 2007), ya que, como lo plantea (Dallos, 1996, como se citó en Villalba, 2003) Estudios sistemáticos han revelado que, al considerar el bienestar de cada individuo y su familia, los procesos desempeñan un papel más significativo que la estructura misma de la familia., por tanto, es importante que se promuevan principios de resiliencia desde las familias, a fin de fortalecer estrategias individuales de adaptabilidad a situaciones adversas, que les permita modificar sus habilidades de afrontamiento, para absorber presiones y estabilizarse rápidamente, lo expuesto, desde intervenciones basadas en la evidencia.

A propósito de lo anterior, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés), propone el "aprender a caer y a levantarse, es decir, a elegir nuevamente actuar, hacia valores, con los eventos privados que sobrevengan por la recaída" (Luciano y Valdivia, 2006, p. 87).

De acuerdo con Hayes (como se citó en Barraca 2007), en ACT se emplean estrategias poco convencionales, siendo las metáforas, las paradojas y los ejercicios experienciales, los principales métodos utilizados, lo anterior, para facilitar el proceso de cambio en los pacientes. De esta manera, se hace uso de metáforas, para transmitir conceptos complejos, de manera más accesible y comprensible, lo que las hace útiles, para el trabajo con niños y adolescentes; las paradojas para desafiar las creencias limitantes, fomentar la reflexión y el cambio de perspectiva y los ejercicios experienciales, por su parte, permiten a los individuos, experimentar directamente las situaciones problemáticas y explorar nuevas formas de respuesta y solución.

La intervención implica la aplicación del Hexaflex, que son procesos o fases no lineales, ya que teniendo en cuenta a Luciano y Valdivia (2006), se identifican seis elementos

fundamentales, que establecen los límites de la inflexibilidad psicológica y su alteración, por lo tanto, se representan gráficamente, como los seis extremos de un hexágono, todos conectados entre sí.

Considerando lo anterior, la ACT, corresponde a un cuerpo de conocimiento riguroso y efectivo, fundamentado en el análisis experimental aplicado y en la Teoría de Marcos Relacionales, abordando eventos privados susceptibles de cambio, a través de la modificación de funciones contextuales, lo que la hace, una actividad idónea para facilitar el tránsito, de las angustias generadas por las vicisitudes de la vida, a la homeostasis (Luciano y Valdivia, 2006), de ahí la pregunta planteada: ¿Cuáles son los factores de promoción de la resiliencia basados en la evidencia, necesarios para el diseño de un manual de ACT, dirigido a cuidadores informales de niños, niñas y adolescentes?

Objetivo General

Identificar los factores de promoción de la resiliencia, basados en la evidencia para el diseño de un manual de actividades desde la Terapia de Aceptación y Compromiso, dirigido a cuidadores informales de niños, niñas y adolescentes.

Objetivos Específicos

- Identificar los factores asociados a la resiliencia en niños, niñas y adolescentes, presentes en literatura de los últimos 10 años.
- Definir las estrategias desde la ACT, que pueden facilitar a los cuidadores informales, la promoción de la resiliencia entre niños y adolescentes.

Método

Tipo de estudio

El presente estudio es una revisión narrativa de literatura (Zillmer y Díaz-Medina, 2018), ya que posibilita el aprendizaje al definir y detallar conceptos y recopila estudios previos sobre el mismo tema, considerando su evolución histórica y los avances en el área. También identifica y selecciona referencias, métodos y técnicas, que pueden ser utilizados en investigaciones futuras.

Se considera que "son un tipo de revisión que se caracteriza por ser de una forma *"más o menos exhaustiva"* (Aguilera, 2014, p. 359).

Respecto a las unidades de análisis, el presente estudio tuvo en cuenta artículos en inglés y español, publicados en los últimos 10 años, en las bases de datos: Redalyc, Scopus, Publindex, Proquest y PsyArticles, haciendo uso de la Palabra Clave/Keyword: Resiliencia/resilience.

Instrumentos

El instrumento a empleado fue una ficha, realizada en una Matriz de Excel, la cual facilitó el registro y clasificación documental, así como la revisión de textos (Apéndice A y Apéndice B)

Procedimiento

Se llevó a cabo con una adaptación de lo propuesto por Sandoval (1997, como se citó en Bautista, 2011), lo anterior, mediante:

1. Inventario documental**:** A través de la clasificación, de las Bases de Datos disponibles, para su revisión y el conteo de los artículos disponibles en cada uno teniendo en cuenta también la fecha de publicación.
2. Rastreo**:** A partir de la Matriz de Inventario Documental y se elaboró una adicional, en la que se documenta la información asociada al tema, por base de datos, objetivo del estudio,

factor/etiqueta de y referencia de publicación, a fin de determinar, el origen de la información registrada, la posibilidad de trazabilidad y las fechas de publicación.

3. Selección: Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión liberando artículos duplicados y trabajos de grado.
4. Lectura: Se realiza lectura de títulos, después, lectura de resúmenes, lectura de resultados, conclusiones y/o discusiones a fin de identificar los factores/etiquetas relacionadas, con el concepto de Resiliencia y su función como mecanismo de desarrollo o protección, frente a condiciones adversas.
5. Análisis de frecuencia**:** Se implementó, con el objetivo de encontrar, patrones prevalentes de factores/etiquetas, en los documentos evaluados, que permitan fundamentar, la promoción de la Resiliencia.
6. Reconstrucción integrativa: Se realizó un análisis de contenido (de los artículos), identificando los factores comunes, en las definiciones o referencias asociadas, a los factores/etiquetas definidas, a fin de orientar la estrategia de ACT más adecuada, para trabajarla; realizando finalmente, proposiciones agrupadas, que resuman una definición integrativa.
7. Elaboración de recomendaciones para el diseño del Manual: Se realizan recomendaciones integrando los factores/etiquetas identificadas, con las estrategias de ACT.

Plan de análisis

Las actividades mencionadas anteriormente, se llevaron a cabo, a través de la aplicación, del análisis de categorías inductivas emergentes, a lo largo de categorías preestablecidas, las cuales fueron:

- Problemáticas susceptibles de promoción, a través de la resiliencia y

- Oportunidades de promoción de la resiliencia, mediante la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Consideraciones Éticas

Debido a la naturaleza del presente trabajo, sin riesgo y ausencia de intervenciones directas en personas, no se requirió de Consentimiento Informado, dado que, de acuerdo al artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la Investigación sin riesgo: "Son estudios que utilizan sistemas y procedimientos de indagación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o alteración intencionada de las variables vitales, orgánicas, psicológicas o sociales de las personas que participan en el estudio, entre los que se consideren: revisión de biografías clínicas, recepciones, ensayos y otros en los que no, se le identifique tampoco, se traten elementos clave de su conducta" (Ministerio de Salud y Protección Social, 1993, p.3). Por lo tanto, en el marco legal, se respalda la realización de esta investigación, sin la necesidad de obtener Consentimiento Informado.

Además, el Capítulo VII Artículo 56 de la ley 1090 del 2006. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores. Razón por la cual se realizó la correspondiente citación y referenciación respetando los derechos de autor.

Resultados

El propósito general del estudio fue identificar los factores de promoción de la resiliencia, basados en la evidencia para el diseño de un manual de actividades desde la Terapia de Aceptación y Compromiso, dirigido a cuidadores informales de niños, niñas y adolescentes, como estrategias frente a la conservación de la salud mental. En este sentido, la revisión realizada, pone en relieve,

la eficacia de las Terapias de Tercera Generación y particularmente de ACT, en la disminución de los síntomas y el mejoramiento del funcionamiento del individuo, en áreas significativas.

El presente trabajo, resalta la relación del Hexaflex de ACT con los factores identificados como aplicables a la promoción de la resiliencia y sus efectos consecuentes sobre la salud mental, ya documentados en trabajos como el de Hernández (2019), cuyos resultados revelaron un incremento significativo, en la flexibilidad psicológica y el funcionamiento en diversas áreas vitales, así como una reducción significativa en los síntomas de ansiedad y depresión; además, se observó un aumento en la manifestación de comportamientos asertivos, aumentando también la "auto-aceptación".

Objetivo 1: Identificar los factores asociados a la resiliencia en niños, niñas y adolescentes, presentes en literatura de los últimos 10 años.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la búsqueda de artículos, frente a las bases de datos seleccionadas, tal como se muestra en la Tabla 1, en la primera fase se revisaron 269 artículos. De estos, se identificaron 26 en Scopus, 40 en Publindex, 98 en Redalyc, 18 en Proquest y 87 en PsycArticles, utilizando como palabra clave resiliencia/resilience.

Tabla 1
Inventario Documental.

Bases de datos	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	Total
Scopus /ScienceDirect	2	2	5	1	2	7	2	2	2	1	26
Publindex	1	3	2	2	5	8	8	2	1	8	40
Redalyc	13	19	5	17	15	18	1	4	4	2	98
Proquest	4	1	1	1	1	1	1	2	3	3	18
PsycArticles	14	11	22	12	8	6	4	2	5	3	87
Total	34	36	35	33	31	40	16	12	15	17	269

En cada uno de estos artículos, se hallaron diversas etiquetas, relacionadas con los factores asociados a la prevención del deterioro de la salud mental ante eventualidades y a la promoción de la resiliencia, tal y como se detalla en el Apéndice C.

Posteriormente, fue necesario realizar un reconteo y una priorización de la información, con el objetivo de identificar las frecuencias absolutas de las etiquetas percibidas como factores clave en la promoción de la resiliencia concebidas en el presente trabajo como herramientas facilitadoras de la transformación de los estímulos en un análisis de prevalencia adicional.

De esta manera, lo común fue encontrar que, al hablar de resiliencia a nivel individual y familiar, los factores o etiquetas abordados con más frecuencia son: la Autoestima, el Afrontamiento, lo Familiar, el Apoyo Social, la Espiritualidad, el Optimismo y el Humor, seguidos de factores adicionales con frecuencia decreciente como autoeficacia, confianza, perseverancia y adaptación.

Este trabajo, retoma los factores más frecuentes con el fin de facilitar, la conexión con las estrategias de ACT, se procedió a agrupar las definiciones de estos factores o etiquetas encontradas, en los artículos identificados. Así, se logró crear una definición clara y concisa para cada uno de ellos, permitiendo trabajar con estas variables, de manera efectiva.

Objetivo 2: Definir las estrategias desde la ACT, que pueden facilitar a los cuidadores informales, la promoción de la resiliencia entre niños y adolescentes.

En relación con ACT, tanto el intercambio de la función del estímulo, como la derivación de funciones, conceptos heredados de RFT, representan oportunidades de cambio, en la forma en que los individuos, se relacionan con sus circunstancias en contextos específicos, representados por sus experiencias y eventos privados consecuentes. Estos eventos serán inevitables a lo largo de la vida y requerirán acción. A partir de esto, se considera, que las etiquetas seleccionadas por

su prevalencia, entre los artículos sobre la resiliencia, tienen la función de facilitar esta transformación de la función y la derivación de estímulos, lo que lleva a establecer, una relación con el modelo Hexaflex de ACT, ya que, desempeña un papel crucial, en la promoción de la Flexibilidad Psicológica.

Tanto aceptar las circunstancias, libre de juicios, como conectar con los valores y realizar acciones consecuentes, resulta conveniente, en un ruta bidireccional, con estos pilares de ACT y los conceptos revisados, de Autoestima, Afrontamiento, Familia, Apoyo Social, Optimismo, Espiritualidad y Humor, en la promoción de la resiliencia, ya que implican desde diferentes perspectivas, una transformación de la función de estímulos aversivos, que representan algunas experiencias vitales, pero inevitables.

De acuerdo con la información consultada, se puede observar que la *Autoestima,* se entiende como una percepción de uno mismo y está relacionada con la competencia y la definición de lo que es importante para el sujeto (Cantero-García y Alonso-Tapia, 2018). En cuanto al *Afrontamiento*, Correa et al. (2017) señalan que implica el contacto y la tolerancia de situaciones adversas. La *Familia*, según Cantero-García y Alonso-Tapia (2018), constituye el primer contexto, en el que se refuerzan, las conductas resilientes, desde etapas tempranas del desarrollo y facilitan su fortalecimiento.

Reflexionando sobre Burgos-Gallegos et al. (2022), se comprende que el *Apoyo Social,* es un recurso fundamental, ya que proporciona redes que facilitan, tanto la promoción como la prevención, en el afrontamiento de las dificultades y en el fortalecimiento de la resiliencia. En relación a la dimensión *Espiritual*, Redondo-Elvira et al. (2017), destacan su función principal, de facilitar la clarificación de valores y superar eventos adversos, en conexión con las creencias.

Además, Ridder et al. (citado en Londoño, 2009), sostienen que el *Optimismo,* representa la capacidad de mantener una visión de futuro, orientada a los valores, lo cual impacta directamente en la salud, la regulación y la acción presente. Por último, el *Humor*, según Martín Bravo (2019), puede entenderse como una actividad dirigida al intercambio de cargas emocionales.

Todos estos conceptos, comparten funciones en común, con la Aceptación, la clarificación de Valores y por ende, Acciones Comprometidas, en la promoción de la resiliencia y esta es, favorecer la transformación, de la función de los estímulos y derivación de las mismas, a eventualidades vitales inesperadas, incrementando las competencias, para reponerse frente a las mismas.

Lo anterior, como se muestra en la Tabla 2; por lo que, se concluye que lo obtenido, se relaciona con tres procesos: Aceptación, la clarificación de Valores y Acciones Comprometidas, lo expuesto, mediante el uso de metáforas, consideradas como herramienta principal de ACT que facilita la comprensión del contenido de la experiencia y la desliteralización del lenguaje, lo que hace de ella una herramienta ideal para el trabajo con NNA.

De esta manera, el presente estudio responde a su objetivo general, derivando como recomendación general, el uso de los tres elementos del Hexaflex descritos anteriormente, que se identificaron como promotores de los factores de resiliencia identificados a partir de la revisión, en el diseño de un manual de actividades, mediante metáforas, basados en Terapia de Aceptación y Compromiso.

Tabla 2

Estrategias de ACT para promover los factores de resiliencia

Factores / Etiquetas	Estrategias del Hexaflex de ACT
Autoestima	Aceptación, Valores

Factores / Etiquetas	Estrategias del Hexaflex de ACT
Afrontamiento	Aceptación, Valores
Familia	Aceptación, Valores
Apoyo social	Aceptación, Valores
Espiritualidad	Valores
Optimismo	Valores
Humor	Aceptación

Nota: Las rutas de promoción, entre factores y estrategias del hexaflex de ACT, son bidireccionales; siendo importante resaltar, que al abordar "Aceptación y Valores", es importante trabajar también, sobre "Acciones Comprometidas".

Discusión

A partir de la información valorada, en el proceso de revisión documental, se identificaron en los artículos, de los últimos 10 años, diferentes factores que permiten fomentar la resiliencia. Estos factores incluyen la Autoestima, el Afrontamiento, la Familia, el Apoyo Social, la Espiritualidad, el Optimismo y el Humor.

Lo primero que puede constatarse, es que el concepto de resiliencia, acopiado al presente trabajo, se adecua a la evidencia, en los artículos revisados, ya que en términos generales, se concibe a la resiliencia teniendo en cuenta a Werner y Smith, como se citó en Jaramillo-Moreno y Cuevas (2020) La capacidad individual para hacer frente a experiencias que podrían ser traumáticas y lograr sobreponerse a ellas, fortalecerse y adquirir mayores recursos.

También se identifica, que las metáforas de ACT asociadas al Hexaflex, corresponden a herramientas facilitadoras, en la transformación de la función de estímulo, que sería la función análoga de los factores identificados en la literatura y lo cual es deseable en la promoción de la resiliencia.

De este modo y a partir de la revisión llevada a cabo, se podría decir que ser resiliente, se relaciona con la habilidad, de reducir la evitación experiencial, a partir de la Aceptación, conectar

con Valores y movilizarse en dirección a ellos en forma efectiva, lo que, en ACT, se denomina como “Acciones Comprometidas”.

Por lo anterior, la *Aceptación* se define, como un estado de apertura o exposición, ante eventos privados, con actuaciones orientadas, hacia un valor (Hayes et al., como se citó en Luciano y Valdivia 2006); los *Valores*, implican relacionarse, con lo que otorga significado a la existencia, con la capacidad de enaltecer los desafíos y orientar de manera constructiva conductas (Páez y Montesinos, 2016); y las *Acciones Comprometidas,* se refiere a elecciones deliberadas en cada instante y en una orientación específica, demostrando disposición a aceptar, las experiencias subjetivas, que esto acarrea (Luciano y Valdivia, 2006).

En este sentido y a partir de lo obtenido, se evidencia la relación entre los factores identificados (como componentes de la resiliencia) y las habilidades de ACT.

De igual forma y teniendo en cuenta, a Páez y Montesinos (2016), una considerable proporción de los individuos que acuden a terapia, experimentan de alguna manera, obstáculos vinculados, a la incapacidad de hallar propósito en sus existencias. Dentro del enfoque de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una parte fundamental del quehacer del terapeuta, consiste en hacer evidente al cliente, la disparidad entre lo que posee en su vida y lo que anhela obtener. Además, será necesario mostrarle, que la opción de disminuir dicha disparidad necesariamente implica involucrarse en acciones, que provoquen el cambio.

En línea con lo anterior, se puede destacar, que las acciones promotoras de cambio, validadas en el ejercicio de revisión realizado, motivan la acción en contexto. Esto resalta el principio contextual-funcional de ACT, que evidencia cómo el desarrollo de habilidades resilientes, puede mejorar cuando los facilitadores, provienen de diferentes contextos, donde la

familia, en particular, desempeña un papel importante, ya que se observa una relación entre el bienestar familiar y la adaptación familiar (Reyes et al., 2021).

Conclusiones

Una vez realizado lo propuesto, puede concluirse que los procesos del Hexaflex de ACT, que son recomendados para la construcción de un manual para cuidadores, cuyo objetivo sea la promoción de la resiliencia son la Aceptación, los Valores y las Acciones Comprometidas.

Así mismo, puede establecerse, que los elementos más comunes, que componen factores asociados al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades resilientes, son el Autoestima, el Afrontamiento, la Familia, el Apoyo Social, la Espiritualidad, el Optimismo y el Sentido del Humor.

Por último, fue posible verificar, cómo la pertenencia a diferentes grupos (deportivos, laborales, culturales, religiosos y sociales en general), además de la familia, afecta positivamente la promoción de las habilidades resilientes, ya que, teniendo en cuenta, a García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013), el contexto del individuo, influye directamente, en su proceso de maduración y evolución.

Recomendaciones

De acuerdo con el trabajo realizado, en términos generales, se sugiere continuar implementando la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), para promover la resiliencia, a nivel individual y familiar.

En segunda instancia, es relevante, frente a los procesos de promoción, involucrar redes de apoyo, como la familia y ámbito educativo, ya que estarán presentes, a lo largo de la vida del sujeto, por lo que, podrían favorecer, la asimilación, entrenamiento y fortalecimiento de habilidades resilientes.

Así mismo, el método utilizado, resultó útil para localizar las etiquetas indicando que los factores de resiliencia están presentes de diferentes formas y por diferentes motivos en los estudios revisados. Esto podría indicar, que los factores son efectivamente esenciales, para favorecer la resiliencia, sin embargo, en futuras investigaciones, se podría realizar un metaanálisis, para considerar los factores, como variables y definir mejor este aspecto. También se debe verificar, la aplicación de las etiquetas, a los componentes de ACT, para mejorar la comprensión de las mismas, ya que, este trabajo representa sólo la base del manual y no su estructura completa.

Se recomienda el uso de metáforas, siendo estas, una herramienta principal de ACT, frente a la asimilación de la información, comprensión y para crear paralelos con la vida cotidiana, además que establece una mayor probabilidad de mejora, en los componentes evidenciados.

Finalmente, se recomienda determinar la población objetivo del manual y así definir el tipo de metáfora a utilizar, así como la pertinencia de las actividades asociadas (p.e: colorear), la cual podría ser diferente para niños, que, para adolescentes, esto a fin de clarificar también, si se trata de actividades que puedan ser auto aplicadas o hetero aplicadas.

Referencias

Aguilera, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis?. *Revista de la Sociedad Española del Dolor, 21*(6), 359-360. https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010

Barraca, J. (2007). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, aplicación en el contexto clínico y áreas de desarrollo. *Miscelánea Comillas, revista de ciencias humanas y sociales, 65*(127), 761-781. https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/7351/7197

Bautista, N. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa: Epistemología, metodología y aplicaciones.* Editorial Manual Moderno.

Burgos-Gallegos, C., Marabolí-Fuentes, M., & Montoya-Velásquez, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista Costarricense de Psicología, 41*(1), 67-80. https://doi.org/10.22544/rcps.v41i01.04

Cantero-García, M. & Alonso-Tapia, J. (2018). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en familias con hijos con problemas de conducta. *Revista de Psicodidáctica, 23*(2), 153-159. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.04.001

Correa, M., Sánchez, S., Esteve, R., Ruiz-Párraga, G., Serrano, E., López, A., & Ramírez-Maestre, C. (2017). Relación entre la plenitud, la resiliencia y la adaptación de los pacientes con dolor crónico. *Revista Mexicana de Psicología, 34*(2), 91-100. https://centroemociones.es/media/material/resiliencia_plenitud_y_dolor.pdf

Cuervo, J., Hortúa, Y. De la., & Gil, G. (2007). Comprensiones en torno a la resiliencia desde la política pública y textos de algunas organizaciones no gubernamentales con sede en Bogotá

que trabajan con familias en situación de vulnerabilidad. *Diversitas, 3*(2), 335-348. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1794999820070002000 13&lng=pt&tlng=es.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2021). *Nota Estadística: Salud mental en Colombia. Un análisis de los efectos de la pandemia.* https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). *Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19*. Unicef para cada Infancia Argentina. https://www.unicef.org/argentina/publicaciones-y-datos/Efectos-salud-mental-ninias-ninios-adolescentes-COVID19

García-Vesga, M. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11*(1), 63-77. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692715X2013000100003&lng=en&tlng=es

Hernández, A. (2019). Intervención desde la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Activación Conductual en un caso de ansiedad social. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales, 10*(2), 156-171. https://doi.org/10.29059/rpcc.20190602-97

Jaramillo-Moreno, R., & Cuevas, C. (2020). Panorama científico de la relación entre la violencia intrafamiliar y de género y la resiliencia familiar: posibilidades, retos y límites. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 16*(1), 113-130. https://doi.org/10.15332/22563067.5544

Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46.383.

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. D.O. No. 48.680.

Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología, 12*(1), 95-107. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79814903009

Luciano, M. & Valdivia, M. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). *Papeles del Psicólogo, 27*(2), 79-91. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203

Martín Bravo, C. (2019). Educar la resiliencia desde la pintura, el cine y el teatro. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology", 4*(1), 173-182. https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666017/

Ministerio de Salud y Protección Social. (1993, 4 de octubre). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental.* https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022,17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [Comunicado de prensa] https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-

response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad

Ospina, D., Jaramillo, D., & Uribe, T. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. *Investigación y Educación en Enfermería, 23*(1), 78-89. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072005000100007&lng=en&tlng=es

Páez, B. & Montesinos, F. (2016). *Tratando con Terapia de aceptación y compromiso: habilidades terapéuticas centrales para la aplicación eficaz*. Ediciones Pirámide.

Redondo-Elvira, T., Ibañez-del-Prado, C., & Barbas-Abad, S. (2017). Espiritualmente resilientes. Relación entre espiritualidad y resiliencia en cuidados paliativos. *Clínica y Salud Investigación Empirica en Psicología, 28*(3), 117-121. https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.09.001

Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 2008.

Reyes, M., Cerchiaro, E., Bermúdez-Jaimes, M., Carbonell, O., Sánchez, J., Cantor, J. & Roncancio, M.. (2021). Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. *Interdisciplinaria, 38*(3), 117-138. https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.7

Sanabria-Mazo, J., Useche-Aldana, B., Ochoa, P., Rojas-Gualdrón, D. & Sanz, A. (2021). *Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia*. Editorial CES. https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/09/Libro-Impacto-de-la-pandemia-de-COVID-19-en-la-salud-mental-en-Colombia.pdf

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica, 10*(2), 61-79. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206

Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention, 12*(3), 283-299. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818049003

Zillmer, J. & Díaz-Medina, B. (2018). Revisión narrativa: elementos que la constituyen y sus potencialidades. *Journal of Nursing and Health, 8*(1), e188101. https://doi.org/10.15210/jonah.v8i1