¿Cómo favorecer la resiliencia en mi hijo/a?

Sabine Romero

Material complementario

¿Qué es la resiliencia?

- Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida

  significativa y productiva (ICCB Institute on Child Resilience and the Familiy).
- Aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad y construyendo pese a las circunstancias (Vanistandael, 1994).
- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso salir transformado por ellas (Grotberg, 1995).
- Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio "insano" (Rutter, 1992).

Pilares de la resiliencia individual (Melillo, 2004)

- **Autoestima consistente:** Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, "suficientemente" bueno y capaz de dar una respuesta sensible.
- **Introspección:** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.
- **Independencia:** Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.
- **Capacidad de relacionarse:** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.
- **Iniciativa:** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- **Humor:** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- **Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- **Moralidad:** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.
- **Capacidad de pensamiento crítico:** Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas.

Áreas de La Resiliencia

1. Vínculo de amor incondicional:

El haber contado con una persona que nos ha querido y aceptado sin tener que hacer méritos especiales nos permite fundar nuestra permanencia en el mundo a partir de una base segura; puede haber desaprobado conductas específicas, pero sin tocar nuestro valor esencial como personas.

Indicadores
Capacidad de establecer relaciones de apego seguro, de confianza; regulación de aspectos de dependencia/cohesión y autonomía/individuación; empatía, compromiso emocional con otros; capacidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas; influir y dejarse influenciar positivamente; aceptación incondicional de personas cercanas.

2. Red social y de pertenencia:

La red social se refiere a las relaciones que establecemos más allá de nuestros vínculos ligados a la familia nuclear (familia extensa; amigos/as; compañeros/as; vecinos/as; servicios comunitarios, educacionales y de salud; iglesia; clubes; trabajo y otros).

El sentido de pertenencia tiene relación con la experiencia de *sentirse parte de* un grupo, una organización, una comunidad, una localidad o región, un país/ continente y/o cultura. Ritos, ceremonias, creencias y tradiciones ayudan a anclarse a un lugar y comunidad.

En situaciones críticas y dolorosas la red social sostiene, acompaña, proporciona ayudas de diferente tipo (información, ayuda práctica, colaboración económica, contención emocional).

Indicadores
Sentido de la propia cultura, identificación y cuidado con el propio territorio, posibilidad de ejercer y recibir influencia positiva, capacidad de participación constructiva en grupo, mostrar solidaridad, dar y recibir apoyos, relación con parientes/amigos/vecinos e instancias de la comunidad, compromiso con el bienestar colectivo/sensibilidad social.

3. Autoestima y Habilidades:

La autoestima es el sentimiento de sentirse una persona querible, valiosa y merecedora de respeto profundo. Una persona con buena autoestima va construyendo una apreciación realista de sus fortalezas y debilidades; asume sus facetas luminosas y oscuras (la sombra). Siente el derecho de tener un lugar digno en el mundo.

Actualmente se ha ampliado el concepto de inteligencia (emocional, intrapersonal, interpersonal/social, kinestésica, espacial, musical, matemática, intuitiva y otras). Desde nuestra genética, crianza, educación/socialización y desde nuestras experiencias de vida, vamos haciendo aprendizajes y adquiriendo habilidades que son útiles y valiosas para abordar situaciones críticas.

Indicadores

Fuerza intrapsíquica, capacidad de mirarse, de iniciativa, autoconcepto amplio, expectativa y valoración de logro, cuidado por la propia salud, sentir capacidad de aprendizaje, sentirse querible, control de impulsos, capacidad de dar mensajes claros desde el YO, responsabilidad por sí mismo/a.

4. Creatividad y Humor:

Actualmente la creatividad es un don y una capacidad susceptible de desarrollar por cualquier persona. La creatividad es el arte de sumar dos más dos para que den cinco. Crear se puede considerar –por definición– como un acto divino y consiste en hacer algo a partir de la nada. La creatividad es el proceso de presentarse un problema imaginándolo, visualizándolo, suponiéndolo, contemplándolo y analizándolo. El individuo creativo admite que la vida, y en particular la propia vida, es rica en nuevas posibilidades. Se abre para crear condiciones de satisfacción en el mundo, puede crear orden, belleza y finalidad; tiene la posibilidad de expresión y simbolización de emociones intensas; inventa actos creativos reparadores cuando ha hecho daño. En situaciones de crisis agudas se pone a prueba la confianza exploratoria a partir de la seguridad y autoestima desarrollada a lo largo del tiempo.

El humor benigno (no el sarcasmo, la ironía o burla) relaja, baja la tensión y le quita peso o gravedad a una situación difícil. Permite cambios en la percepción, desfigurando y distorsionando una situación hasta el absurdo. Minimiza o amplifica la realidad. Facilita miradas descabelladas y novedosas de una situación que puede aparecer sin salida. El humor puede ser ingenioso y creativo. Si no somos personas que generamos humor, podemos abrirnos y recepcionar el humor de otros.

Indicadores
Capacidad de sonrisa y carcajada, de mente juguetona y crítica, saber reírse de sí mismo, aceptar a veces la falta de control e incertidumbre, apertura a la experiencia, aceptar lo absurdo, atreverse a presentar ideas poco convencionales para resolver problemas.

5. Ideología personal y voluntad de sentido:

Trascendencia significa un ir (o estar) más allá de ciertos límites, más allá de lo inmanente. Lo contrario a la trascendencia es la instalación en el mundo sin más inquietud que satisfacer las necesidades biológicas elementales. La persona resiliente es capaz reconstruir una vida significativa, crecedora y positiva a pesar de las condiciones desfavorables en que se encuentra. La voluntad de crecer trascendiendo supone ser pro-activo/a con la propia vida y no meramente pasivo/a o solo reactivo a los acontecimientos (alegrías, éxitos, dolores, miedos, desgracias, suerte). La trascendencia se puede buscar en una filosofía de vida, una ideología, en el contexto de una religiosidad, valores y otros. Buscar espacios y tiempos para reflexionar, meditar, contemplar la naturaleza, rezar, gozar momentos de paz interior, escuchar música, admirar una obra de arte, sostener una conversación íntima, estar plenamente presentes en lo que hacemos ayuda a ir desarrollando un sentido de trascendencia.

Indicadores
Conciencia moral, capacidad de entrega a los demás, normas básicas orientadoras de la conducta, experiencia de sentido de la vida, darle significado a las vivencias cotidianas, contacto con la propia vida interna, canales de percepción abiertos, valores que guían la libertad de elegir, discriminar entre lo esencial y lo circunstancial, capacidad de darle sentido a los dolores y sufrimientos, apertura a experiencias cumbre.