

## **RESILIENCIA, escudo contra la adversidad**

**Crecer y fortalecerse enfrentando y superando las adversidades.**

**Los sufrimientos y traumas que los niños pueden sufrir es necesario que los integren en su concepción de sí mismos.**

De muchas maneras, la vida de cada persona está cruzada por situaciones difíciles y dolorosas.

**Desafortunadamente, a algunas personas les tocará vivir situaciones decididamente traumáticas, lo que tendrá un impacto especialmente negativo si ello sucede en la infancia y si les falta la compañía de adultos significativos que sean vínculos protectores que les ayuden a hacerse una narrativa que les permita elaborar emocionalmente la situación.**

**Es necesario favorecer en los niños una actitud resiliente, tanto cuando han estado expuestos a situaciones traumáticas, como cuando sólo han debido afrontar las pequeñas adversidades que trae consigo cada día.**



### **Resiliencia y Comunidad**

Dr. Fernández D'adam

La resiliencia se refiere a la capacidad de los materiales de volver a recuperar su forma inicial, después de haber recibido golpes que habitualmente podrían deformarlos.

**Se plantea que las personas y también los niños tienen la capacidad de rehacer sus vidas, cuando los golpea una situación dolorosa, si cuentan con la ayuda de vínculos afectivos para tejer una actitud resiliente.**

**Boris Cyrulnik, psiquiatra y neurólogo francés, sostiene que quizás el factor más fundamental para construir una actitud resiliente es el encuentro con personas significativas, ya que ellas permiten con su escucha amorosa y atenta iniciar un proceso de resiliencia.**

En su magistral libro *"Los patitos feos"*, cuyo subtítulo es *"La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida"*, dice: **"A veces basta con una maestra que con una frase devolvió la esperanza al niño, un monitor deportivo que le hizo comprender que las relaciones humanas podrían ser fáciles, un cura que transfiguró el sufrimiento en trascendencia, un jardinero, un comediante, un escritor, cualquiera pudo dar cuerpo al sencillo significado: "Es posible salir airoso".**

**Todo lo que permite la reanudación del vínculo social permite reorganizar la imagen que el herido se hace de sí mismo. La idea de "sentirse mal y ser malo" se transforma tras el encuentro airoso con un camarada afectivo que logra hacer germinar el deseo de salir airoso".**

**Los sufrimientos y traumas que los niños pueden sufrir es necesario que los integren en su concepción de sí mismos, reconociendo en su forma de afrontar el dolor, sus capacidades y sus límites.**

**La definición de sí mismo siempre es dinámica y se va constituyendo en la interacción con otros. Un niño que sufre puede reconstruir la imagen de sí mismo gracias a la compañía de sus tutores de resiliencia.**

Para todas las personas que trabajan con temas de infancia es importante **comprender qué es el proceso de resiliencia**, aprender cómo es posible ayudar a los niños siendo tutores de resiliencia, es decir, acompañándolos, escuchándolos, ayudándolos a dar una significación a lo que les sucede y permitirles así enfrentar mejor el desgarramiento moral que implican los traumas, los dolores y las humillaciones en la infancia.

**Lo más nocivo frente al sufrimiento de un niño es asumir una actitud de ceguera, que invisibilice sus problemas.**

**Un tutor de resiliencia es el que, cuando un niño o una niña estén en problemas, los escucha empáticamente, cree en ellos y despierta su potencial de desarrollo, lo que hará que enriquezcan su identidad. Al escucharlos y dialogar valida las narrativas que los niños hacen de sus problemas, de su protagonismo y las formas que pueden descubrir para afrontarlos, favoreciendo en ellos una actitud resiliente.**

**"Un niño que sufre puede reconstruir la imagen de sí mismo gracias a la compañía de otros que pueden ser sus tutores de resiliencia".**

Por **Neva Milicic**, psicóloga.

Publicado en *EL MERCURIO* de Santiago de Chile: Revista Ya, el 13 de marzo de 2010

**Factores protectores para la generación de la Resiliencia en niños y jóvenes**

**La Resiliencia, que se define como aquel factor que nos permite adaptarnos de manera positiva a ambientes adversos.**

**¿Qué distingue a las personas resilientes?** Los investigadores han encontrado una serie de elementos presentes en estas personas, los cuales pueden ser divididos en los siguientes niveles:

### **1. INDIVIDUALES**

- Buenas habilidades cognitivas (incluyendo las habilidades de atención y resolución de problemas)
- Habilidades de adaptación a diversos contextos sociales
- Autopercepción y autoeficacia positiva
- Fe y sentido de vida
- Tener una actitud positiva ante la vida
- Buena autoregulación emocional (incluiría la capacidad de manejar nuestros propios impulsos)
- Sentido del humor
- Contar con talentos valorados por uno mismo y la sociedad

### **2. FAMILIARES**

- Contacto cercano con adultos que proporcionan cuidado
- Autoridad parental positiva (caracterizada por tener una estructura consistente, cercanía, expectativas realistas, calidez, etc.)
- Clima familiar positivo
- Comunicación asertiva y fluida
- Ambiente familiar organizado
- Padres que presentan factores de resiliencia individual
- Padres interesados e involucrados en la educación de los niños
- Aspectos socioeconómicos y escolares positivos en la familia

### **3. RELACIONES FAMILIARES Y EXTRAFAMILIARES**

- Relaciones cercanas con adultos que muestran una competencia prosocial y proporcionan apoyo
- Relaciones con compañeros respetuosos de las reglas sociales

### **4. COMUNALES**

- Escuelas efectivas
- Lazos con organizaciones prosociales (escuelas, clubes, ONGs, etc.)
- Comunidades o vecindarios donde se desarrolle un sentido o conciencia de colectividad
- Altos niveles de seguridad pública
- Servicios eficientes de seguridad social y de salud pública

**Francisco Javier Robles Ojeda**

**Publicado en "Psicoblogging" el 15 de Enero de 2009**