GRUPO DESARROLLO HUMANO

©2007 Grupo Desarrollo Humano - Boletín-e Nº 102
Bienvenidos al Boletín-e del Grupo Desarrollo Humano
Editado mensualmente en Costa Rica por Gilbert Aubert y
enviado de manera gratuita vía e-mail a 30 países a +6.500 suscriptores voluntarios.
Le recomendamos imprimirlo para que lo pueda disfrutar cuando no esté en línea.

EDITORIAL: "RESILIENCIA O CAPACIDAD PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD"

El término resiliencia se aplica para descubrir como personas que experimentan situaciones extremas son capaces de superar las dificultades e incluso salir fortalecidas. La resiliencia es una habilidad que se requiere desarrollar para enfrentar la adversidad.

Ante situaciones de la vida cotidiana como pueden ser la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, malas experiencias laborales, problemas de pareja, problemas económicos, etc. las personas reaccionan de diferentes formas según el grado de vulnerabilidad, o sea según su grado de resiliencia.
La resiliencia permite a las personas salir airosos, resistir, sobrevivir y acceder a una vida productiva para sí mismos y para la sociedad.
Los ejecutivos del siglo XXI enfrentan un mundo de cambios turbulentos, presión continua y una nueva manera de hacer negocios, que les obliga a mantener una energía firme, a recuperarse rápidamente de los contratiempos y a fortalecerse con las adversidades. Es por esto que deben desarrollar su propia manera de resistir y desarrollar distintos niveles de resiliencia.

Aprovechamos para dar la más calurosa bienvenida a todos los nuevos suscriptores que se nos han unido en estas semanas.

-Gilbert Aubert
Editor

Si encuentra útiles y disfruta de los contenidos gerenciales que contiene este Boletín-e, recomiéndelo y reenvíelo a amigos, compañeros de trabajo, clientes y colegas para que también puedan conocerlo y beneficiarse.
Para suscribirse gratis entre en: www.grupodesarrollohumano.com
Nuestra política de privacidad garantiza que por ninguna razón comerciamos ni vendemos direcciones de correo, ni daremos su dirección a nadie, ni tampoco utilizamos el SPAM.

PENSAMIENTO:

"Sobreponerse de las tragedias, salir adelante tras la muerte de un ser querido o intentar algo una y otra vez hasta lograr los objetivo no es fruto del azar o de personas especiales. Se trata de una condición que se llama resiliencia, término poco conocido que significa la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido"
-Aída Worthington

A) "COMO ENFRENTAR LA ADVERSIDAD: LA RESILIENCIA"

Enviado por Rony Carmona

¿Qué es la "resiliencia"? La resiliencia es la capacidad para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrarse. El término proviene de la física. Se aplica a la

elasticidad de un material capaz de resistir la rotura luego de un choque o impacto con un objeto contundente. La traducían de la expresión inglesa corresponde a "entereza", es decir, a la fortaleza o resistencia para salir airosos de las pruebas que nos golpean. En psicología se utiliza el concepto para identificar los procesos y hechos que permiten a los individuos y familias soportar los desafíos y estados persistentes de estrés con éxito. Es mirar los problemas desde sus posibilidades de superación y de la reparación. "Se trata de la capacidad potencial de un ser humano de salir herido pero fortalecido de una experiencia aniquiladora" (Walsh, 1998, l 4). "Este enfoque se funda en la convicción de que el crecimiento del individuo y la familia puede alcanzarse a través de la colaboración de la adversidad" (Idem, 12).
El concepto de resiliencia ocupa un lugar importante en la teoría y las investigaciones, especialmente con respecto al desarrollo del niño y la salud mental del adulto. Se ha estudiado, por ejemplo, como sobreviven algunos niños con buena salud a una familia disfuncional y las virtudes que poseen ciertos individuos para derrotar la adversidad. Investigaron qué recursos tienen esos hijos de padres mentalmente enfermos para superar sus experiencias tempranas de abuso o negligencia y llevar una vida adulta normal y saludable. Se los ha llamado "niño invulnerable" (Anthony et al., 1987), considerando que tienen una suerte de fortaleza biológica o coraza caracterológica. Otro tema predilecto de los estudiosos ha sido descubrir qué tienen esas personas que enfrentan sucesos catastróficos, que producen un efecto devastador en la mayoría, pero que en ellas les hacen sacar fuerzas de flaquezas y aprovechar al máximo sus recursos positivos,
Varias investigaciones hallaron que un temperamento despreocupado y alegre y un alto grado de inteligencia contribuían a forjar la resiliencia, aunque no en forma definitiva y concluyente. Más significativo parece ser la autoestima y la creencia en la propia eficacia. Esa disposición hace más probable prevalecer sobre las dificultades, a diferencia de aquellos que son dominados por un sentimiento de impotencia. Quienes tienen confianza en sus propias fuerzas y recursos —como descubrió Werner (1993) en un estudio sobre 700 niños nacidos en la pobreza de la isla Kauai- tienen más probabilidad de superar eficazmente la adversidad. Kobasa y sus colaboradores (1982; 1983) hallaron que las personas más resistentes al estrés son aquellas que poseen tres características de personalidad, que definieron en tres palabras, a saber: a) autocontrol: creen que son capaces de controlar los eventos que se les presenta o pueden gravitar sobre ellos; b) compromiso: se sienten profundamente comprometidos con lo que hacen o identificados con la causa; y c) desafío: ven los problemas no como algo abrumador, sino como desafíos apasionantes que los pueden conducir a mejorías o superación.

Con respecto a los recursos familiares y sociales asociados a la resiliencia, los investigadores han señalado la importancia del cariño, el afecto, el apoyo emocional y la existencia de un orden familiar de límites claros y razonables. Se ha enfatizado el valor de los procesos interactivos, la cohesión, la flexibilidad, la comunicación franca y la capacidad de resolver problemas como factores que favorecen el buen funcionamiento familiar y contribuyen al bienestar de sus miembros. La importancia del apoyo de las redes sociales en situaciones de crisis ha sido ampliamente documentada. Por ejemplo, los grupos de autogestión han demostrado ayudar a una mejor adaptación a mujeres con cáncer (Spiegel, 1993) y a los padres deudos durante los tres primeros años del fallecimiento de un hijo (Beskow, 1998). En el estudio de los niños resilientes de Kauai, se halló que la influencia más positiva fue una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo (padres, tío, abuelo u otro pariente o amigo) que los defendía y era una fuente de fortaleza en las dificultades.

PENSAMIENTO:
"Hay que correr muchísimo para quedarse en el mismo lugar.
Si quieres llegar a algún lado, deberás correr el doble"
-Alicia en el País de las Maravillas

DEFINICIONES DE RESILIENCIA:

Desde otra arista, la resiliencia, es un término que va más allá de la ingeniería, en el campo humano, investigadores y autores presentan varios conceptos y definiciones:

"La Resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas".
-Edgar Chávez y Ernesto Yturralde, 2006

"La Resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad".
-Luthar, 2000

"La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación especifica y respetando las características personales"
-Infante, 1997

"Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva".
-ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994

"Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas".
-Grotberg, 1995

"La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos".
-Suárez Ojeda, 1995

"La Resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, mas allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles".
-Vanistendael, 1994

"La Resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano".
-Rutter, 1992

PENSAMIENTO:
"Ninguno de los problemas del ser humano merece gran ansiedad".
-Platón

Con todo respeto queremos pedirles a nuestros colaboradores, que tan amablemente nos envían aportes, que verifiquen el origen y el autor del material, ya que también respetamos el derecho de autor y la propiedad intelectual que existen en Internet.

Para enviar aportes escribir a: editor@grupodesarrollohumano.com

Si no desea recibir este Boletín-e, o lo recibió por error, por favor escriba la palabra **"desinscribir"** a: boletin@grupodesarrollohumano.com