

# Resiliencia

## Definición de Resiliencia

«La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves».

La resiliencia se sitúa en *una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental* y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. La literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común, es un ajuste saludable a la adversidad.

## Resiliencia como proceso de superación de la adversidad

La resiliencia se la entiende como *la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas*.

Desde la década de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias para superar condiciones traumáticas y situaciones difíciles pasadas, a pesar de haber sido criadas en condiciones que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales.

Se acuñó el adjetivo «*resiliente*», tomando del inglés «*resilient*». La acepción expresaba las características mencionadas anteriormente y que traduce el sustantivo español «resiliencia». En español y en francés «*resilience*» se emplea en metalúrgica e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Así el término es adoptado por las *ciencias sociales* para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

A lo largo de la historia aparecen ejemplos de individuos destacados que hicieron aportes significativos para la humanidad, quienes debieron enfrentar severas circunstancias: desde Demóstenes, pasando por el Card. Van Tuan que pasó más de dos decenios de su vida en prisión, hasta la famosa Ana Frank, Piaget. Asimismo pueblos enteros y grupos étnicos han demostrado capacidades sorprendentes para sobreponerse a la persecución, a la pobreza y al aislamiento, así como a las catástrofes naturales o a las generadas por el hombre, Nicaragua es un ejemplo.

Es conveniente diferenciar entre el enfoque de riesgo y el enfoque de resiliencia. Ambos son consecuencia de la aplicación de método epidemiológico a los fenómenos sociales. Sin embargo, se refieren a aspectos diferentes pero complementarios. Considerarlos en

forma conjunta proporciona una máxima flexibilidad, genera un enfoque global y fortalece su aplicación en la promoción de un desarrollo sano.

El enfoque de riesgo se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico, psicológico o social.

El enfoque de resiliencia describe la existencia de verdaderos escudos protectores contra fuerzas negativas, expresadas en términos de danos o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de las situación difícil.

Ambos enfoques se complementan y se enriquecen, posibilitando analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces.

Factores de riesgo: son todas aquellas características, hechos o situaciones propias de niño/adolescente o de su entorno que aumenten la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial.

Factores protectores: son aquellas características, hechos o situaciones propias de niño/adolescente o de su entorno que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuye la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial aun con la presencia de factores de riesgo.

Individuos resilientes: son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la dificultad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

### **Los pilares de la resiliencia**

1. Introspección: arte de preguntarse a si mismo y darse una respuesta honesta.
2. Independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
3. Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.
4. Iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.
5. Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia.
6. Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

7. Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero a partir de los 10 años.
8. Autoestima consistente: Base de los demás pilares y fruto de cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.

La resiliencia es la naturaleza dinámica. Puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano.

La resiliencia tiene dos componentes importantes:

- a- La resiliencia a la destrucción
- b- La resiliencia como capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos.

Se han encontrado condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente como son:

- a- la seguridad de un afecto recibido por encima de todas las circunstancias y no condicionado a las conductas ni a ningún otro aspecto de la persona,
- b- la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo;
- c- y la extensión de redes informales de apoyo.

### **Indicadores para identificar ha una persona resiliente:**

Una persona resiliente muestra algunas o varias de las siguientes características a pesar de su exposición a situaciones adversas.

- a- Se valora a si mismo: Confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso, merecedor de atención. (AUTOESTIMA)
- b- Tiene capacidad de disfrutar de sus experiencias: Es capaz de divertirse. Puede reír y gozar de emociones positivas. Tiene SENTIDO DEL HUMOR.
- c- Se puede relacionar bien con las personas: Tiene amigos. Participa de actividades con ellos y con agrado. Puede que a veces pelee, pero es capaz de amigarse. Tiene en general, una buena relación con los demás.
- d- Es creativa: Tiene capacidad para usar su imaginación y transformar las cosas, innovando.
- e- Tiene curiosidad por conocer: El interés se manifiesta por el aprendizaje. Le agrada aprender.

f- En relación a su comportamiento: Es capaz de llevar a cabo tareas que se esperan para su edad. Orienta su comportamiento positivamente.

### **Promoción de las resiliencia**

Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad. Apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, según ellos perciben y enfrentan al mundo.

### **Actitudes que posibilitan la promoción de la resiliencia:**

- \* Establecer una relación de persona a persona.
- \* Descubrir en cada persona aspectos positivos. Confiar en la capacidad de la persona de ser mejor de lo que es actualmente.
- \* Ser capaz de ponerse en el lugar del otro para comprender sus puntos de vista, sus actitudes y sus acciones.
- \*La humillación, el ridículo, la desvalorización, la indiferencia afectan negativamente la imagen y la confianza que la persona tiene de si misma.
- \* Predicar con el ejemplo, adoptando actitudes de respeto, solidaridad y comprensión.
- \* Tener en cuenta las necesidades, dificultades y expectativas de cada persona son distintas.
- \* Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general.
- \* Usar límites, comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales para ayudar a la persona.
- \*Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas, incluyendo factores de resiliencia.

### **Conclusiones:**

Es importante entender la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad y responsabilidad social y política, ya que la resiliencia puede ser promovida con la participación de padres, investigadores, personas que trabajan en el terreno implementando programas psicosociales, servicios sociales, los políticos y la comunidad. De esta manera, la resiliencia permite una nueva epistemología del desarrollo humano, en tanto enfatiza el potencial humano, es específica de cada cultura y hace un llamado a la responsabilidad colectiva. Un enfoque en resiliencia permite que la promoción de la calidad de vida sea también una labor colectiva.

Hoy muchos organismos no gubernamentales insisten en la «educación sexual», reduciendo la misma a una información que raya en la propagandización indiscriminada de los anticonceptivos y en la promoción de la promiscuidad, falseando los efectos del preservativo para proteger del VIH Sida y la contención de las ETS, y la defensa y promoción del aborto y las relaciones lesbico homosexuales, encerrados en los denominados «nuevos derechos humanos» y disfrazándolos en eufemismos a través de términos ambiguos que esconden una ideología agresiva y totalitaria como los la ideología de género. Sin embargo: ¿Cuántas de estas ONG promueven la alfabetización emocional que deviene en una reingeniería social, al formar personas resilientes?

¿No es hora que la empresa privada, la sociedad civil y los gobiernos inviertan en educación emocional?

Mantente en sintonía de esta emisora y escríbenos al programa [hablemosclaro@radiocatolica.org](mailto:hablemosclaro@radiocatolica.org).