

## **RESILIENCIA.**

*Otra vida es posible.*

*Lic. Diego Flannery*

*“Enseñemos a perdonar;  
pero enseñemos también a no ofender.  
Sería más eficiente”.*  
*José Ingenieros*

### **Introducción**

Pasar un mal momento, perder algo, sufrir abandonos, vivir en un ambiente que nos hace padecer, sentirnos discriminados y excluidos de un grupo...éstas y muchas más adversidades, según el caso, pueden afectar y limitar nuestras acciones en la vida. Pero encontramos personas que frente a esas situaciones reaccionan sin inhibirse, las superan y salen adelante. ¿será la fuerza de voluntad? ¿cómo niños, adolescentes y adultos son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de las condiciones de vida familiares y/o sociales, enfermedades, lesiones, catástrofes naturales? ¿hay otras causas?

### **Breves antecedentes históricos**

Podemos colocar a Grinker y Spiegel, por 1945 estudiando sujetos que sufrieron estrés en la guerra, pero siguieron una evolución favorable.

A mediados de los ´90 varios investigadores se preguntaron acerca de los procesos de adaptación de personas que vivían en la adversidad (Masten, Luthar, Kaplan, Cushing, Rutter, Grotberg, Brofenbrenner, S. Vanistendael) (Melillo y colab., 2001).

También hubo investigaciones que aludían al enfrentamiento con adversidades sociales: oferta masiva del consumo, exposición y pertenencia a culturas de evasión y trasgresión, la disminución de oportunidades en la participación activa y positiva socio-laboral, como por ejemplo la desocupación. Además la falta de reconocimiento y gratificaciones, la disminución de la confianza en los resultados justos, marginación, la ausencia de proyectos (Ravazzola, 2001).

En 1992, Emily Werner, terminaba su trabajo en la Isla Kauai, de Hawai, con 698 niños. Dicho trabajo, era un estudio longitudinal que venía realizando con su equipo

desde hacía 32 años, tomando desde el período prenatal , en 1955, hasta la adultez de los mismos. Nacidos en la pobreza, todos habían pasado diferentes privaciones y penurias. Muchos habían nacido en familias disfuncionales: violencia, peleas, alcoholismo, enfermedades mentales, una vida cargada de factores estresantes, sobrecarga en los trabajos físicos, con exposición constante al peligro.

72 de los niños evolucionaron favorablemente desde su infancia hasta transformarse en adultos competentes, sin necesitar ayuda terapéutica. A ese fenómeno resolvieron llamarlo “**Resiliencia humana**”, haciendo un símil con lo que sucede en la, metalurgia, la ingeniería y la física.

- Para la ingeniería, es la capacidad de una viga de soportar peso sin quebrarse.
- Para la metalurgia, la **Resiliencia** es la capacidad que tienen los metales de contraerse, dilatarse y recuperar su estructura interna.
- Recordamos que en la física, la **Resiliencia**, define la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.

En la Fig. 1, mostramos tres momentos del mismo resorte: antes de aplicar una fuerza que lo comprime (1), durante la aplicación de la misma (2) y luego que cesó la acción de esta fuerza (3).

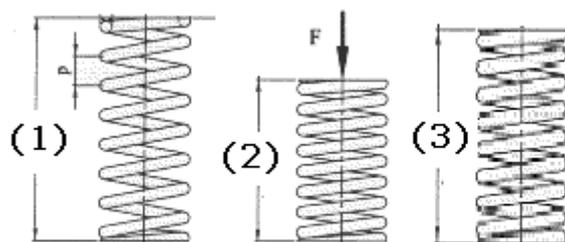


Fig. 1

Se puede observar que luego de haber aplicado reiteradas veces la fuerza y terminada la acción de la misma, resorte en posición (3), este vuelve a una longitud muy cercana a la original, no al mismo punto de partida. Cierta deformación se ha producido. Dicha deformación no impide que el resorte mantenga su elasticidad y cumpla su función.

En los seres humanos también, podemos decir, que no hay una vuelta completa a un estado anterior a la acción de los factores ó acciones adversas, algo se debe perder para poder construir una nueva condición de existencia, que se ha denominado: “**Resiliente**”.

Luego de haber actuado la adversidad, como plantea Cyrulnik, B. (2001): "...nada es lo mismo".

Reflexionar hoy sobre la **resiliencia** nos permite conceptualizarla y valorarla con una perspectiva renovadora, concibiéndola como la capacidad de la persona humana de sobreponerse a los riesgos de la existencia no sólo superándolos sino desarrollando al máximo su potencial.

### ***Etimología***

El vocablo **Resiliencia** tiene su origen en el idioma latín, en el término **resilio** que significa: "volver atrás", "volver de un salto", "resaltar", "rebotar". Otra palabra del latín a considerar es, **resiliere**, que quiere decir: "volver a entrar saltando" o "saltar hacia arriba". Curiosamente, también tiene la acepción de "apartarse", "desviarse". Estas dos últimas acepciones abrirían a un análisis sobre la concepción de exclusión social y su contrapartida : inclusión e integración.

### ***Uso en las Ciencias Sociales***

El término Resiliencia, fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993). La analogía, en las ciencias humanas, apuntó a designar una capacidad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, **sino transformados por la experiencia**. Pensando en términos dinámicos, puede decirse que resiliencia es también la capacidad de potenciar los mecanismos que posee una persona para elaborar las circunstancias adversas que debe atravesar en su vida.(Grotberg, E. 2001)

Primero se pensó en un fundamento genético y se llamó a estos sujetos "niños invulnerables". Pero Emily Werner identificó que todos los que resultaron resilientes tenían, por lo menos una persona, familiar o no, que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, aspecto físico o inteligencia. **Esto la llevó a postular que la resiliencia no era innata**. Que la transformación se había producido por

haber contado con alguien junto a ellos y al mismo tiempo, haber sentido que sus esfuerzos, sus competencias y su autovaloración eran reconocidas y fomentadas. Werner puntualizó, que todos los estudios de los que podía dar cuenta alrededor del mundo llegaban a conclusiones similares: *la influencia más poderosa para los niños era una relación cariñosa y estrecha con el adulto significativo*. Y al decir de Aldo Melillo (2008), la aparición o no de esta capacidad en los sujetos, *depende de la interacción de la persona con un otro significativo y en su entorno humano*.

Estas capacidades permiten tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas, sin una mayor desviación del curso del desarrollo (Spencer y Pynoos, 1993).

Cyrulnik (2004) agrega que “la resiliencia es algo adquirido, que varía conforme va desarrollándose la existencia (...) e implica un proyecto de vida que se precisa individualmente para seguir adelante”.

La resiliencia en esencia es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos, al estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy.

En el ciclo vital, el ser humano está rodeado por diferentes factores que actúan sobre su vida y sus acciones.

- **Factores de riesgo:** son cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud física, mental, socio emocional o espiritual.
- **Factores protectores:** son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables.
- **Factores protectores externos:** se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extensa, apoyo de un adulto significativo o integración laboral y social.
- **Factores protectores internos:** están referidos a atributos de la propia persona: autoconcepto, seguridad y confianza en sí misma, facilidad para comunicarse, empatía.

Personas resilientes son las que a pesar de estar insertas en una situación de adversidad, o verse expuestas a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la

capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como personas competentes, pese a los pronósticos desfavorables. Ambos factores actúan juntos, *siendo el secreto de las personas resilientes el poder potenciar los factores protectores, por sobre la acción de los factores de riesgo.*

Destacaremos algunas características o “Pilares” evidentes de un sujeto resiliente, puntuando aquellos autores que trabajaron estos conceptos:

1. Autoconcepto, empatía, facilidad de comunicación, moralidad, pensamiento crítico, seguridad, simpatía y sociabilidad (Melillo, 2004).
2. Confianza (Melillo, 2004; Grotberg 2006).
3. Autoconocimiento (Melillo, 2004; González y Valdez, 2006).
4. Proyecto de vida (Cyrulnik *et al.* 2004; Melillo, 2004; Vanistendael y Lecomte, 2002).
5. Autoestima (Bernard van Leer Foundation, 2002; Melillo, 2004)
6. Sentido del humor (Bernard van Leer Foundation, 2002; Melillo 2004; Werner y Smith, 1992).
7. Aceptación (Brooks y Goldstein, 2004).
8. Aplicación, capacidad para generar, iniciativa, integridad e intimidad (Grotberg, 2006).
9. Identidad (Grotberg, 2006; Melillo, 2004).
10. Autonomía (Grotberg, 2006; González y Valdez, 2006; Bernard van Leer Foundation, 2002).
11. Autosuficiencia e independencia (González y Valdez, 2006).
12. Capacidad de planear, optimismo, compasión, solución de problemas, trabajo duro, afecto, capacidad de llevarse bien con los demás (Werner y Smith, 1992).
13. Creatividad (Werner y Smith, 1992; Bernard van Leer Foundation, 2002).

### ***Resiliencia y salud***

Estudios realizados con personales resilientes coinciden en la enumeración de ciertos acontecimientos presentes en la historia de estos sujetos. Estos son:

1. Demostraciones físicas y verbales de afecto y cariño en los primeros años de vida.

2. Actitud de cuidado y amor por todos los semejantes, y especialmente de los encargados del cuidado y protección del niño.
3. Reconocimiento y atención a los logros y habilidades del niño.
4. Disponer de oportunidades para desarrollar destrezas.
5. Desarrollo de un marco de referencia ético-moral.

Podemos apreciar que estos acontecimientos favorecerán el desarrollo de confianzas básicas en el niño, siendo los padres ó adultos significativos de la primera infancia los que darán sustento a futuros despliegues de sus capacidades emocionales, cognitivas y sociales, y al uso de factores protectores frente a las adversidades de la vida. Al poner el énfasis en los factores protectores, por sobre los negativos, estamos pensando en acciones dirigidas a la Promoción de la Salud y a la búsqueda de intervenciones o actividades que, en lugar de prevenir daños específicos, tiendan a mejorar las condiciones de vida . Por lo tanto podríamos encarar acciones preventivas y de promoción de salud, centradas en factores que generan resiliencia, como por ejemplo:

1. La existencia de Redes informales de apoyo que den sustento a la aceptación incondicional de niños o adolescentes.
2. La capacidad para averiguar algún significado, sentido y coherencia de la vida, en estrecha relación con la vida espiritual.
3. Aptitudes sociales y aptitudes resolutivas de problemas , sobre la base de un convencimiento de tener algún tipo de control sobre la propia vida. Apuntando a las competencias sociales.
4. Autoestima y concepción positiva de uno mismo.
5. Sentido del humor o la construcción de un clima favorable para que se desarrolle.

La resiliencia será entonces, el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibiliten acceder al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades. La misma dependerá de cualidades positivas del proceso interactivo del sujeto con otros humanos, responsable en cada historia singular de la construcción del sistema psíquico humano (Melillo, Ojeda, 2006)

Edith Grotberg (1997) detecta cuatro fuentes interactivas de la resiliencia, las mismas se manifiestan en expresiones verbales de los sujetos:

**“yo tengo”** en mi entorno social,

**Tengo:** personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.

Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros.

Personas que me muestran con su conducta como proceder.

**“yo soy”** y **“yo estoy”**, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales,

**Soy:** alguien por quienes los otros sienten aprecio y cariño.

Respetuoso de mi mismo y del prójimo.

**Estoy:** dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Seguro de dar lo mejor de mí para que las cosas salgan bien.

**“yo puedo”**, concierne a las habilidades en las relaciones con otros.

**Puedo:** buscar la manera de resolver mis problemas.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no esté bien.

Hablar de cosas que me inquietan o preocupan.

Defender mis ideas frente a lo que piensan los demás.

### ***Resiliencia y educación***

Podemos pensar la resiliencia como una técnica de intervención educativa, sobre la cual es necesario desarrollar una reflexión pedagógica: la resiliencia permite una nueva epistemología del desarrollo humano, enfatizando el potencial de aquellos. En esencia es una nueva mirada sobre viejos problemas del hombre. El riesgo siempre ha estado presente y, desde una Pedagogía preventiva es necesario estudiar todos los factores protectores, que se les pueden brindar a las personas para afrontar el riesgo y lograr la superación positiva de los mismos.

En toda institución educativa el profesor tiene una función de guía, mediador y facilitador de aprendizajes significativos. La resiliencia está en relación directa con los ambientes de aprendizaje y cómo afectan a su desarrollo. Si el profesor genera un ambiente de aprendizaje amable y agradable con tono humano, logrará que los estudiantes estén motivados y puedan ver en su quehacer diario una realización personal. El humor, la fantasía, el afecto, la aceptación de sí mismo, la ilusión, la alegría, el amor, la generosidad, el optimismo realista, la esperanza, son destrezas que pueden ser enseñadas, aprendidas y desarrolladas.

La construcción de la resiliencia en la escuela, como plantean Henderson y Milstein (2003) debería contemplar los siguientes factores:

- Brindar afecto y apoyo, proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un **“adulto significativo”**, dispuesto a **“dar la mano”** que necesitan los alumnos para su desarrollo y su contención afectivas.
- Transmitir expectativas elevadas pero realistas, para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que **“todos los alumnos pueden tener éxito”**.
- Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones. Que el aprendizaje se vuelva más práctico, el currículo sea más pertinente y atento al mundo real, y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Poder trabajar las fortalezas y debilidades de cada uno.
- Enriquecer los vínculos a favor de lo social, con un sentido de comunidad educativa. Revitalizar una conexión más positiva entre familia-escuela.
- Capacitar al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea la disciplina como un fin en sí mismo. Todos los integrantes de la comunidad educativa deberán participar en la fijación de dichas políticas. Normas claras, límites aceptados, claros y consensuados.
- Enseñar competencias sociales: cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidades para resolver problemas y tomar decisiones , actuando en conjunto y en forma cooperativa, docentes y alumnos

Recordemos el Informe Delors, de la UNESCO en 1996, que especificaba como elementos imprescindibles de una política educativa de calidad, la necesidad que ésta abarque, los llamados Cuatro Pilares de la Educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser. Entre los contenidos académicos y la aplicación de los mismos, hasta la integración social y la construcción ciudadana, el aporte de una educación con escuelas resilientes, se orientaría hacia la construcción del nuevo hombre, dentro de un proyecto de país y con objetivos centrados en el bien común y con una mirada ecológica.

## ***Conclusiones***

Es difícil hacer un cierre a un tema tan importante. Vemos que trabajar desde el lugar del “adulto significativo”, puede ser orientado desde la familia primero y luego desde los distintos momentos de escolarización del ser humano. Si tomamos la Educación como herramienta y el aula como nuestro campo de acción podemos apostar en fomentar la oralidad y la libre expresión de las ideas por parte de todos los actores de la comunidad educativa, buscando coincidencias y disensos. Tendremos que permitirnos a nosotros y motivar en los demás el contacto con las emociones. Aceptar las diferencias y movilizar la inclusión e integración de aquellos que son rechazados o dejados de lado. Desarrollar la responsabilidad, la cooperación, el compromiso, la comprensión y la tolerancia. Saber reconocer nuestros valores y los de los demás. Pensar y aceptar que el otro piense diferente y construir juntos. Replantearnos nuestros puntos de vista.

Como bien dice Paulo Freire (2006), en su trabajo “Pedagogía de la autonomía”: “...enseñar, exige riesgo, asunción de lo nuevo y rechazo de cualquier forma de discriminación”. Aceptemos el desafío y a trabajar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Cyrulnik, B. (2002). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B.; Tomkiewicz, S.; Guénard, T.; Vanistendale, S.; Manciaux, M. y otros. (2004). El realismo de la Eunice. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Freire, P. (2006). Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa. México, Siglo XXI Editores.
- Grotberg, E. (2001) Nuevas tendencias en resiliencia en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires, Editorial Paidós.
- Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Gedisa.
- Henderson, N y Milstein, M (2003). La resiliencia en la escuela. Buenos Aires, Paidós.
- Kotliarenco, M.; Cáceres, I.; y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer. Disponible en <http://www.adolesc.org/pdf/Resil6x9.pdf>, consultado el 20 de Septiembre de 2009.
- Melillo, A. (2004) Resiliencia. Revista Psicoanálisis: Ayer y Hoy. Disponible en <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>, consultado en Septiembre de 2009.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2005). (comps.) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.
- Ravazzola, Ma. C. (2001) Resiliencias familiares en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Schiera, Adriana. Uso y abuso del término Resiliencia. Revista de Investigación Psicológica. UNMSM - Lima-Perú, Vol. 8, N° 2, Julio 2007 (pp. 129 – 135)
- Spencer, E. y Pynoos, R. S. (1993). Desorden de estrés postraumático. Una revisión clínica. Lutherville: Sydor Press.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). La felicidad es posible. Barcelona: Gedisa.
- Werner, E. y Smith, R. (1992). Vulnerables pero invencibles: Un estudio de niños resilientes. New York: McGraw-Hill.