

RESILIENCIA: UNA DEFINICIÓN

Walter Cornejo Báez*

“Ser resiliente, es poder tolerar y superar la experiencia adversa, pudiendo vivir con ella pero preservando una adecuada calidad de vida, con el menor daño posible”
Adriana Schiera

Aquí se revisa, de manera exhaustiva, el concepto de resiliencia, una variable, que acentúa las cualidades positivas de las personas y grupos humanos, en lugar de dar atención a las connotaciones patológicas o de vulnerabilidad (Corraliza, 2000).

El vocablo resiliencia (R) proviene del latín “*resilio*” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. La Real Academia Española (RAE) (2001) da las siguientes definiciones connotativas: *Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación.*

Inicialmente el término se utilizó en la física y se refería la característica de algunos materiales para recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora; un ejemplo de ello son los resortes, los cuales tienden a alargarse por efecto del estiramiento y que al soltarse recobran su estado anterior, otros materiales resilientes son el caucho y algunos sintéticos utilizados para fabricar sellantes.

Para la metalurgia, la R es la característica que tienen los metales de contraerse, dilatarse y recuperar su estructura interna. Para la ingeniería es la característica de una viga para soportar pesos sin quebrarse. En la medicina, se emplea en la Osteología, para expresar la capacidad que tienen los huesos después de la fractura para crecer en el sentido correcto. Luego en las ciencias humanas, se utilizan para referirse a un factor observado en ciertos individuos que les permite afrontar y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados que la mayoría de las personas; desde el aspecto psicosocial, se refiere a la habilidad de los individuos, grupos y comunidades para hacer frente y superar diferentes tipos de adversidades.

* Doctor en Psicología. Consultor. Decal-Ayuda en Acción. Ica.

El término R adquirió un estatus en el contexto de las ciencias humanas a partir de la década de los 70 en USA y Europa. Fue incorporado y aplicado para explicar un aspecto positivo del comportamiento y emplearlo en la intervención social.

Ante la diversidad de definiciones propuestas (Cf. Tabla 1), creímos oportuno brindar una evaluación sintética de una definición pertinente.

Tabla 1
Conceptos sobre resiliencia

AUTORES	CONCEPTOS	AÑO
Vaniestendael	Facultad de recuperación que designa la capacidad del individuo para hacer las cosas bien y de forma socialmente aceptable, en un entorno agobiante o adverso que suele entrañar un elevado riesgo de efectos negativos.	1979
Rutter	Capacidad de prevalecer , crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades, a pesar de nacer y vivir en situaciones de riesgo	1985
Suarez Ojeda	Combinación de factores que permiten a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos.	1993
Osborn	Amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia, es un tipo de habilidad cognitivo.	1994
Kotliarenco y Cáceres	Capacidad de tener un desarrollo sano en ambientes socioeconómicos adversos o insanos	1994
Gardinier	Capacidad que algunas personas muestran para soportar las privaciones, levantarse a pesar de la adversidad, responder adaptativamente y crecer positivamente, ante todo es un concepto de acción.	1994
Gordon	Habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos sus recursos, tanto personales, como ambientales”.	1996
Masten y Coatsworth	Definen la resiliencia global como la capacidad manifiesta en un contexto de desafíos importantes para el desarrollo o la adaptación.	1998
Grotberg	Es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido, transformado por experiencias de adversidad.	1997
Hishimoto	Las personas a pesar de la adversidad, pueden mantener la salud mental ya que las situaciones adversas son inherentes a la vida. La R es una capacidad de hacer frente a la adversidad y que puede ser promovida	2001

Cyrulnik	Mecanismo de autoprotección que amortiguando los choques del trauma se pone en marcha desde la más tierna infancia, primero mediante el tejido de lazos afectivos y a través de las experiencias de las emociones.	2002
Anzola	Capacidad que demuestran los individuos provenientes del entorno de pobreza para sobreponerse a la adversidad en beneficio del crecimiento personal. Implica el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas; también incluye la capacidad para la toma de decisiones que requiere habituarse a una actitud indispensable para avanzar.	2003
Castro Yanes y Carreño	Es un proceso no una simple respuesta a la adversidad, tampoco es una mera dotación genética, sino una construcción de acuerdo con el desarrollo humano y supone la interacción positiva	2004
Schiera	Recursos que desarrollan, una persona, grupo o comunidad, para tolerar y superar los problemas de la adversidad causada por hechos que superan la capacidad anticipatoria del sujeto, grupo o comunidad.	2005
Lamas y Murrugada	Cualidad de las personas para resistir y rehacerse ante situaciones traumáticas o de pérdida, proyectarse en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores. de condiciones de vidas difíciles y de traumas a veces graves	2005
Rojas y col.	Capacidad de adaptación para absolver los riesgos sin que afecten su salud, capacidad de resistir y de recuperarse,	2005
Cuervo, De la Hortúa y Gil	Capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña mayores recursos.	2007
Dominguez y Godin	Potencialidades que poseen los seres humanos para afrontar situaciones adversas y salir fortalecidos de ellas.	2007
Wikipedia	Capacidad de los sujetos para sobreponerse de las tragedias o periodos emocionales. Cuando un sujeto o grupo humano es capaz de hacerlo se dice que tiene resiliencia adecuada y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecidos de los mismos.	2008
Fiorentino	Es un estado, producto de un proceso dinámico entre factores protectores y de riesgo que puede ser construido, desarrollado y promovido. Se edifica desde las fortalezas del ser humano, desarrollando las capacidades de cada individuo	2008
Saavedra	La capacidad para construir conductas vitales positivas, para alcanzar niveles de calidad de vida adecuados, también, es la capacidad de auto sostén.	2008
Buenaño, Lozano y Benavente	Capacidad de las personas familias y comunidades para afrontar y superar positivamente las adversidades de la vida, transformándolas en capacidades para construir una perspectiva de futuro.	2009

Oliveira (2008), señala que este concepto se encuentra en discusión. Hizo un estudio de levantamiento en el periodo 2000 al 2006, cuyo análisis de datos consistió en la elaboración de categorías, tomando como base, resultados de investigaciones. Los datos señalaron que existe énfasis en las investigaciones básicas, la superioridad de adultos en el estudio y uso de la entrevista como instrumento primordial. Concluye que el concepto de resiliencia está en construcción y que además la R tiene relación directa con los factores de riesgo y de protección y, sugiere la necesidad del desarrollo de programas de prevención e integración.

Peralta y cols. (2006), reportan varios estudios realizados sobre el concepto de resiliencia, y que estos se centran en determinar los factores protectores que estimulan el desarrollo biopsicosocial de los individuos.

De acuerdo con estas definiciones, la mayoría de ellas atribuyen a la R la connotación de capacidad y escasamente la nociones de recurso, potencialidad, mecanismo, fortaleza o facultad y cuya dirección mayoritariamente es el de afrontar y en menor escala, el de resistir, construir, adaptarse o triunfar a un estímulo externo caracterizado más como adversidad y riesgo, y no tanto como pérdida, trauma, condición de vida difícil, etc.

La RAE (2001), define como actitud o talento. Este tipo de conceptualizaciones requiere ser estimado de manera específica.

La *capacidad* es una cualidad psíquica más estable de la personalidad, (además del carácter y el tipo de actividad nerviosa superior), que se caracteriza por ser la condición para realizar con éxito determinados tipos de actividad (Smirnov y cols., 1962). Depende de modo decisivo de las condiciones histórico-sociales de la vida material de la sociedad, siendo así más un proceso de aprendizaje. El concepto de aptitud no se asocia a la *capacidad* por que más bien se refiere a las capacidades anatómico-fisiológicas, que forman las diferencias innatas de las personas. Es solo una condición de las capacidades y no la predetermina. Las actitudes o premisas naturales del desarrollo no incluyen en sí las capacidades. Estas se desarrollan únicamente en determinadas situaciones de vida y actividades de los individuos. Para la formación de las capacidades se requiere de cierta plasticidad de la actividad nerviosa superior como: rapidez para la formación, capacidad de estabilidad del o reflejos condicionados, rapidez para la formación y estabilidad de la inhibición y rapidez para la formación de estereotipos dinámicos.

El afrontamiento según la RAE (2001), gravita en poner cara a cara, hacer frente al enemigo, hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida.

El concepto de adversidad (RAE, 2001), es opuesto materialmente a algo, colocado en frente de ello. Situación de desgracia o infortunio que se encuentra alguien.

Precisado así estos términos, es posible proponer la siguiente definición de resiliencia.

La resiliencia en tanto cualidad de la personalidad, es la capacidad de los individuos, grupos o colectividades para afrontar diferentes tipos de adversidad y haciendo uso de recursos personales y sociales asumir acciones resueltas para lograr éxito, auto o sociorealización y transformar dicha realidad.

BIBLIOGRAFÍA

Anzola M. *La resiliencia como factor de protección*. Educere. 7 (022): 190-200, 2003. Educere. Universidad de los Andes, educere@aula.ve. ISSN (Versión impresa) 1316-4910. Venezuela.

Buenaño E.; Lozano A. & Benavente E. *Capacidades de resiliencia en niños, niñas y adolescentes*. Lima: Every Child, 2009.

Castro Ma. E.; Llanes J. & Carreño A. Una escala de percepción de resiliencia en el medio ambiente proximal: validez factorial y consistencia interna. *LiberAddictus*. 2007. (Fecha de acceso 04/02/10), disponible en <http://www.infoadicciones.net/pdf/O984-105>. Pdf.

Ceanim. *Notas sobre resiliencia*. Serie de Documentos de Trabajo N° 1. Santiago (Chile): MAK Consultora S.A., 1999.

Cornejo W.; Franco I. y Pérez P. *Resiliencia. Estrategias de intervención psicosocial para docentes*. Ica: Decal & Ayuda en Acción, 2009a.

Cornejo W. *Resiliencia: investigación y estrategias de intervención psicosocial educativa en niños*. Escrito presentado en el XIV Congreso Nacional. IV Congreso Internacional de Psicología. Chiclayo: 15-17 julio, 2009b.

Cornejo, W. *Dimensiones psicosociales y ambientales en beneficiarios de viviendas postsismo. Ica: DECAL-AYUDA EN ACCIÓN*, 2011.

Corralliza, J. A. *Vida urbana y experiencia social: variedad, cohesión y medio ambiente*. Oct. 2000. (Fecha de acceso 7/10/2010), disponible en <http://habitat.ap.upm.es/boletin/n15/ajjycor.html>.

Cuervo J.J.; De La Hortúa Y.P. y Gil G.P. *Comprensiones en torno a la resiliencia desde la política pública y textos de algunas organizaciones no gubernamentales con sede en Bogotá que trabajan con familias en situación de vulnerabilidad*. *Diversitas. Perspectivas en Psicología*. Universidad Santo Tomas. 3 (002): 335-348, 2007. ISSN (Versión impresa): 1794-9998. Colombia. (Fecha de acceso 05/01/2011), disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/html/679/67930212/67930212.html>

Cyrułnik B. *El encantamiento del mundo*. Barcelona: Gedisa, 2002.

Domínguez De la Ossa E, Godin Díaz R. *La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo*. *Psicología desde el Caribe*. ISSN 0123-417X versión impresa. (Fecha de acceso 20-10-01), disponible http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?pid_S0123-417X2007000100.

Fiorentino Ma.T. *La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud*. *Suma Psicológica*, 15 (1):95-114, 2008. ISSN 0121-4381.

Grotberg, E. *La resiliencia en acción*. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre aplicación del concepto de resiliencia en Proyectos sociales. Universidad de Lanús, Fundación Van Leer, 1997.

Hishimoto A. Panéz R.; Silva G. y Silva Panéz M. (Eds.) *Resiliencia en el ande*. Lima: Panéz & Silva edic., 2000. En Revista de Neuro-psiquiatría del Perú. LXIV (3), 2001. Fecha de acceso 20/11/2001), disponible en <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/neuro.psiquiatria/v64-33/noti...>

Kalawski J. P. y Haz A. Ma. *¿dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual*. *Interamerican Journal of Psychology*, 37 (002): 365-372, 2003. Sociedad Interamericana de Psicología. ISSS (Versión Impresa): 0034-9690. LATINOAMERICANISTAS.

Kokliarenco Ma. A. y Dueñas V. *Vulnerabilidad versus resiliencia: Una propuesta de acción*. En *Ceanim. Notas sobre resiliencia*. Serie de Documentos de Trabajo N° 1. Santiago (Chile): MAK Consultora S.A., 1999, 1-16.

Kotliarenco Ma. A, Cáceres I. *Una posibilidad frente al estrés de las familias en pobreza: los mecanismos protectores*. En *Ceanim. Notas sobre resiliencia*. Serie de Documentos de Trabajo N° 1. Santiago (Chile): MAK Consultora S.A., 1999, 17-22.

Kotliarenco Ma. A, Cáceres I. y Fuentecilla E. Estado de arte en resiliencia. OPS. (fecha de acceso 26/01/2010), disponible en: <http://www.es.catholic.net/psicologoscaticos/872/.../pdf>

Lamas H. y Murrugarra A. *Resiliencia o la capacidad de resistir y rehacerse*. *Paradigmas*. Revista psicológica de actualización profesional. Edición especial "Bodas de Plata". C.Ps.P. 5 (7-8): 93.99, 2005.

Manciaux M. (Comp.). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa, 2003.

Mikulic I. M^a. *Aportes de la evaluación al estudio de la calidad de vida y la resiliencia en diversos contextos*. 29 Congreso Interamericano de Psicología. Lima, Julio 13-18, www.sip2003.009, (CD ROM).

Oliveira M.A. Resiliencia: análisis de las publicaciones en el periodo de 2000 a 2006. *Psicol. cienc. prof*, 28 (4): 754-767, 2008.

Organización Panamericana de la Salud. *Manual de Identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Madrid: OPS, 1998.

Peña Flores N.E. *Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa*. *Liberabit*. Revista de Psicología. Lima, 15 (1): 59-64, 2009. ISSN (Versión impresa): 1729-4827.

Peralata, S.C.; Ramirez, A.F.; Castañeda, H. *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia)*. *Psicología desde el Caribe*, 17: 196-219, 2006.

Planta Sadna, *La resiliencia el arte de revivir* (Fecha de acceso 19/02/2009), disponible en [www.http://portalplaneta.sedna.com.ar/resiliencia.htm](http://portalplaneta.sedna.com.ar/resiliencia.htm).

Raffo G. & Rammsy C. *La resiliencia*. (Fecha de acceso 22/08/08), disponible en <http://www.monografias.com/trabajos5/laresi/laresi.shtml>.

Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española*. Vigésima segunda edición. España: Real Academia Española 2001, tomo II.

Revista Peruana de Psicología. *Número monográfico dedicado a la resiliencia*. Lima: Consejo Directivo Nacional, C.Ps.P., 6 (6), 2001.

Saavedra E. Resiliencia: *la historia de Ana y Luisa*. *Liberabit*. Revista de Psicología Lima (11): 91-101, 2005. ISSN (Versión impresa): 1729.4827.

Saavedra E & Villalta M. *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. *Liberabit*. Revista de Psicología Lima (14): 31-40, 2008. ISSN (Versión impresa): 1729.4827.

Salgado AC. *Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana*. *Liberabit*. (1): 41-48, 2005.

Salvador E. *No existe atajos para conseguir la felicidad*. Entrevista con Martin Seligman. (fecha de acceso 11/02/2011), disponible en <http://www.psicologíapositiva.com/entrevista.html>.

Schiera A. *Uso y abuso del concepto de resiliencia*. *Revista IPSI*. Facultad de Psicología, UNMSM. 8 (2): 129-135, 2005.

Smirnov A. A Leontiev A.N.; Rubinstein S.L; Tieplov B. N., *Psicología*, traducido del Ruso. México, Grijalbo, 1962.

Trujillo MA. *La resiliencia en la psicología social*. (Fecha de acceso 2010-01-25), disponible en Internet: [www.psicologia-online, om/.../resiliencia:social.shtml](http://www.psicologia-online.com/.../resiliencia:social.shtml)

Vanistendael S. *Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo*. Suiza: Bice, 1959: 5-43.

Villalba C. El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención psicosocial: Revista sobre igualdad y calidad de vida*. ISSN 1132-0559, 12 (3): 283-299, 2003. (Fecha de acceso 08/01/2011), disponible en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3355192>.

Vinaccia S.; Quiceno J.M. y Moreno E. Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*. (016): 139-146, 2007 (fecha de acceso 28/12/2010), disponible en <http://redalyc.uaemex.mx>

Ica, mayo 20 de 2011