

## Resiliencia: ¿Proceso de superación de la adversidad?

<http://notas.nezit.com.ar/resiliencia.htm>

Los profesionales de la salud y la educación en el quehacer cotidiano, nos encontramos con personas o grupos que viven situaciones de tragedias o de estrés, que parecen difíciles o imposibles de superar. Sin embargo, muchas veces, la realidad nos muestra que no solo la superan, sino que salen renovados y enriquecidos de esas circunstancias adversas. Este tipo de experiencias han sido vividas por distintos grupos a través de la historia, y han sido sistematizadas en distintos estudios, en distintos países y por distintos profesionales. En la actualidad esa reacción se denomina resiliencia, y 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 el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criadas en condiciones que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluye que el adjetivo resiliente, tomado del inglés resilient, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo "resiliencia" expresaba esa condición. 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.

La globalización de la economía y las políticas neoliberales en el mundo, con sus evidentes consecuencias de empobrecimiento y exclusión de vastos sectores de la población, mas el incremento de drogodependencia, la delincuencia, el alcoholismo, van dejando generaciones marcadas por la enfermedad, la cárcel, el deterioro personal, familiar y social, sin que se vislumbren soluciones también globales desde la política y la economía. La acción de la "mano invisible" de la economía de mercado, sigue concentrando riquezas, pero nunca produce el anunciado "derrame" hacia el conjunto del pueblo de una manera necesaria y automática. Pero aun, si se produjera dicho derrame de la riqueza acumulada, no se solucionarían la ausencia o la distorsión de los valores sociales, no generaría prevención sino que persistirían la falta de compromiso, participación, pertenencia, solidaridad y los problemas de convivencia.

Es aquí donde se inserta la necesidad de utilizar el concepto de resiliencia para las acciones sociales, educativas y de salud que abarquen a las personas de todas las edades, desde la primera infancia hasta la tercera edad, a familias e, incluso a las comunidades a través de programas que promuevan y refuercen sus características resilientes.

Algunas definiciones de resiliencia, propuestas por diversos autores:

\*La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. (Rutter, 1992).

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

\* 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, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles (Vanistendael, 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).

\* Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996).

\* La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiéndose 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 específica y respetando las características personales (Infante 1997).

\* La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Luthar y otros, 2000).

A lo largo de la historia aparecen ejemplos de individuos destacados que hicieron aportes significativos para la humanidad, quienes debieron enfrentar severas circunstancias: desde Desmostenes hasta Rigoberta Menchú pasando por 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.

La resiliencia concepto en el que convergen la pediatría, el psicoanálisis y la salud pública, propone trabajar ya no sobre los factores de riesgo que acechan la niñez, sino sobre la capacidad de los pequeños para afrontarlas, poniendo en juego sus capacidades individuales. Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y en la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor.

La resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Específicamente en el plano de las intervenciones psicosociales, el modelo de resiliencia ha cambiado la naturaleza de los marcos conceptuales, las metas, las estrategias y las evaluaciones.

En el área de las metas de intervención, estas incluyen la promoción de apropiación positiva al mismo tiempo que previenen problemas específicos o síntomas. Las estrategias buscan promover ventajas y aspectos positivos de la ecología del individuo además de reducir el riesgo o las fuentes de estrés, buscan promover procesos de desarrollo humano además del tratamiento de la enfermedad.

El enfoque de la resiliencia entiende el desarrollo humano dentro de un contexto específico. Es decir, si cada individuo está inmerso en un marco ecológico, entonces para comprender mejor el

proceso de resiliencia, es necesario considerar el ambiente y la cultura del individuo, al igual que las tareas específicas correspondientes a cada etapa del desarrollo.

Si se considera la ecología del ser humano como fuente de recursos y posibilidades para un desarrollo sano, entonces la promoción de resiliencia pasa a ser una responsabilidad compartida entre profesionales de diferentes disciplinas y distintos niveles de influencia.

### **Dos enfoques complementarios.**

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 daños o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la 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**

- a) Introspección: arte de preguntarse a si mismo y darse una respuesta honesta.
- b) Independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- c) 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.
- d) Iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.
- e) Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- f) Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- g) 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.

h) 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: la resiliencia a la destrucción y la 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: 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, la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo; y la extensión de redes informales de apoyo.

"LA CASITA": Edificación de la resiliencia

"La Casita" representa en forma esquemática aquellos elementos con los que se puede construir la resiliencia.

El esquema de la "casita" está propuesto a nivel internacional. En la "casita" cada habitación refiere un campo de intervención posible para la construcción o el mantenimiento de la resiliencia.

Los contextos, los problemas, las culturas son demasiadas diferentes y variadas, de allí que no se puede indicar que acciones realizar en cada habitación de la "casita". El suelo de las necesidades materiales variara de un país a otro. La cultura local representara en cierta manera el material de construcción de la "casita". Es indispensable tomarlo en cuenta. Cuales serían los elementos de la cultura de los niños y de su entorno para edificar la "casita" de la resiliencia? Historias, cuentos, imágenes, músicas, juegos, humor local, deportes, fiestas, todo tipo de símbolos, costumbres, tareas, comidas.

La "casita" puede aplicarse a la resiliencia de un niño, pero a veces también a la resiliencia de una familia, de una comunidad, o la resiliencia del educador, del profesional.

La "casita" puede servir para encontrar puntos fuertes y débiles de un niño y del entorno en el que vive. Esto no quiere decir que, en ciertos casos, deba recurrirse a un diagnóstico profesional profundo. La resiliencia es solo un enfoque y la "casita" solo una herramienta de trabajo.

Nuevas tendencias en la resiliencia

Existen ocho nuevos enfoques y descubrimientos a partir del concepto de resiliencia, que definen lo que está pasando hoy en área de desarrollo humano:

- 1- La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humano, incluyendo diferencias etarias y de género.
- 2- Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.
- 3- El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.
- 4- La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores de protección.
- 5- La resiliencia puede ser medida; además es parte de la salud mental y la calidad de vida.
- 6- Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorizar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.
- 7- Prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación a la resiliencia.
- 8- La resiliencia es un proceso: hay factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

\* La resiliencia puede ser fomentada:

A los factores temperamentales (que vienen con el nacimiento, pero pueden ser moldeados) se suman los factores ambientales, los cuales pueden ser adquiridos, promovidos y modificados. Cualquier adulto puede promover la resiliencia, ya que como tal tiene la responsabilidad de cuidar y proteger a niños y adolescentes, asegurarles afecto, confianza básica e independencia.

\* La resiliencia se funda en una interacción entre la persona y su entorno:

Para que la resiliencia se desarrolle requiere que se ponga en marcha los recursos propios del niño/adolescentes y que se trabaje sobre su ambiente o medio cultural. Una persona puede ser resiliente en un medio y en otro no.

(REDES INFORMALES)

\* La resiliencia no es una capacidad absoluta ni estable:

Si las circunstancias mejoran, la protección es mayor para el niño. Si empeoran habrá más factores que pongan en riesgo la fortaleza del pequeño y lo vuelvan más vulnerable.

\* La resiliencia es una capacidad universal:

Todo niño tiene el potencial de desarrollar y mostrar su resiliencia. Todo niño cuenta con ciertos recursos que lo pueden ayudar a sobrellevar la adversidad. Nuestra tarea está en descubrir en todas las señales de resiliencia y los recursos que poseen, por más débiles que aparezcan.

Indicadores para identificar a un niño resiliente:

Un niño resiliente muestra algunas o varias de estas características a pesar de su exposición a situaciones adversas.

\* Se valora a sí mismo: Confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso, merecedor de atención.  
(AUTOESTIMA)

\* Tiene capacidad de disfrutar de sus experiencias: Es capaz de jugar, puede reír y gozar de emociones positivas. Tiene SENTIDO DEL HUMOR.

\* 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 adultos.

\* Es creativo: Tiene capacidad para usar su imaginación y transformar las cosas, innovando. La creatividad se ve muchas veces reflejada en el juego y en los dibujos.

\* Tiene curiosidad por conocer: En el caso de niños pequeños, la curiosidad se manifiesta a través del interés por conocer el mundo, explorándolos. En niños más grandes, el interés se manifiesta por el aprendizaje. Le agrada aprender.

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

\* Es un niño que tiene una salud física aceptable.

Promoción de la 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.

En los niños especiales:

- \* Promover amor incondicional.
- \* Expresar dicho amor verbal y físicamente de manera apropiada a la edad.
- \* Elogiar los logros y comportamientos deseados.
- \* Equilibrar las consecuencias o sanciones de errores con cariño y comprensión, así el niño puede fallar sin sentir demasiada angustia, o miedo de la pérdida de la aprobación del amor. Instalarlo a que acepte la responsabilidad de sus comportamientos y, al mismo tiempo, promover su confianza y optimismo sobre los resultados deseados.
- \* Apreciar a cada niño como persona a acompañarlo en sus dificultades y logros.
- \* Favorecer la capacidad lúdica, la imaginación y la creatividad.
- \* Permitir la expresión de sentimientos, emociones y sentido del humor.
- \* Desarrollar las relaciones con otros a través de juegos libres, y en el establecimiento de normas y límites.

#### **Conclusiones:**

La literatura reciente en resiliencia sugiere que es importante trabajar por la promoción de factores resilientes específicos pero también, es crucial avanzar en la investigación y elaboración de teorías que expliquen como estos factores específicos interactúan entre si en la ecología del individuo, permitiendo el proceso de adaptación resiliente. Este énfasis en el proceso dinámico de resiliencia y su promoción es un aporte de la segunda generación de investigadores, quienes hacen un llamado a centrarse en la ecología en la que el individuo se desarrolla.

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.

#### **Bibliografía:**

- \* Como crecer superando percances - Resiliencia: Capitalizar las fuerzas del individuo. Stefan Vanistendael - Secretario Nacional para la Familia- Año 1998.

- \* Manual de Identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Autores varios. Organización Panamericana de la Salud- Año 1998.
- \* Resiliencia y violencia política en niños.- Lic. Giselle Silva. Fundación Bernard Van Leer- Universidad Nacional de Lanus - Año 1999.
- \* La construcción de automágenes positivas en los alumnos- Lucio Morchio de Uano- Revista: Novedades educativas, N 116- Año 2000.
- \* Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas.- Aldo Melillo/Elbio Néstor Suárez Ojeda- Paidós Año 2001-