

## Resiliencia

El vocablo resiliencia proviene del latín, del término *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.



El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (*Rutter, 1993*).

El enfoque de la resiliencia parte de la premisa que nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas. Más que centrarse en los circuitos que mantienen esta situación, la resiliencia se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo.

Algunas de las definiciones que han desarrollado diversos autores en torno a este concepto, son:

- Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (*ICCB, 1994*)
- Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (*Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garmezy, 1985; Werner y Smith, 1982 en Werner y Smith, 1992*).
- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (*Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing et al., 1989*).
- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (*Grotberg, 1995*).

- La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (*Vanistendael, 1994*).  
Según este autor, el concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.
- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (*Rutter, 1992*) entre éstos y su medio.
- La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (*Suárez, 1995*).
- Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (*Osborn, 1993*).
- Milgran y Palti (1993, *Milgram NA, Palti G. Psychosocial characteristics of resilient children. J Res Pers 1993, 27, 207-21*) definen a los niños resilientes como aquellos que se enfrentan bien [cope well] a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida.

De acuerdo a [Rutter](#) (1979, *Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In: Kent MW and Rolf JE (eds.) Primary Prevention of Psychopathology: Social Competence in Children (vol 3) 1979, University Press of New England Hanover, NH. pp: 49-74.*), existe una tendencia lamentable a centrarse en todo aquello que resulta sombrío, así como en los resultados negativos del desarrollo.

La posibilidad de la prevención surge al aumentar el conocimiento y la comprensión de las razones por las cuales algunas personas no resultan dañadas por la deprivación. En 1979, el mismo autor señalaba la importancia de poder conocer la dinámica o los mecanismos protectores que los subyacen.

De hecho, las investigaciones han revelado que cerca de un tercio de los niños que crecen en medios con múltiples agentes estresantes y escasas oportunidades, son niños bien adaptados y se convertirán en adultos con una vida normal.

Entonces, a partir de estudios se han ido identificando diversos factores asociados al desarrollo de resiliencia en condiciones de pobreza, que tienen relación con aspectos individuales y ambientales.

Se proponen cinco ámbitos de intervención para desarrollar la resiliencia en los niños:

- a) Redes informales de apoyo y, como exponente clave, una relación de aceptación incondicional del niño en cuanto persona por al menos una persona significativa. Esta aceptación (que no significa aceptación de cualquier conducta del niño) es, con toda probabilidad, la base de la construcción.
- b) La capacidad para averiguar sobre el significado o sentido de lo que ocurre en la vida. La respuesta a esta necesidad de significado puede revestir varias formas. Por ejemplo la consecución de pequeños objetivos, expresiones de fe religiosa, identificación con modelos positivos, experiencias de orden y belleza, dedicación a los demás.
- c) Aprendizaje de todo tipo de aptitudes sociales y resolutorias de problemas, así como de determinadas aptitudes técnicas de utilidad, más el convencimiento de tener algún tipo de control sobre la propia vida.
- d) Respeto del niño y fomento de su autoestima a lo largo del proceso educativo. Sacar a luz las cualidades positivas que puedan pasar inadvertidas por encontrarse en cierto modo encubiertas por una conducta inaceptable.
- e) Sentido del humor. Supone algo más que pasarlo bien. La gracia suele implicar el reconocimiento de lo imperfecto, del sufrir, que acabamos por integrar en la vida de forma positiva, con una sonrisa.

Así, en el trabajo social se pasa de un trabajo fundamentalmente asistencial, destinado a suplir carencias, hacia un trabajo promocional que busca descubrir y fortalecer capacidades y recursos en las personas. Y se cambia, desde una intervención focalizada en el beneficiario directo (niño, joven, adulto mayor, mujer), a una intervención que incorpora a la familia y a la comunidad durante todo el proceso de cambio.

Tal como se ha señalado, la resiliencia está relacionada a situaciones específicas y particulares de riesgo, que aparentemente no tienen nada en común entre sí (deprivación económica, divorcio de los padres, desastres nucleares, maltrato, delincuencia o psicopatologías de los padres, institucionalización).

Sin embargo, los indicadores de resiliencia que aparecen en los estudios al respecto, muestran que existen aspectos comunes en esta diversidad de situaciones (*Fonagy et al., 1994*).

Estos autores señalan que los niños y niñas resilientes presentaban los siguientes atributos:

- Nivel Socio-económico más alto
- Género femenino en el caso de los prepúberes, y género masculino en etapas posteriores de desarrollo
- Ausencia de déficit orgánico
- Temperamento fácil
- Menor edad al momento del trauma
- Ausencia de separaciones o pérdidas tempranas

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- Padres competentes
- Relación cálida con al menos un cuidador primario
- Posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia u otras figuras
- Mejor red informal de apoyo (vínculos)
- Mejor red formal de apoyo a través de una mejor experiencia educacional y de participar en actividades de instituciones religiosas y de fe

Respecto al funcionamiento psicológico que protege a los niños resilientes del estrés, los autores mencionados señalan:

- Mayor Coeficiente Intelectual y habilidades de resolución de problemas
- Mejores estilos de enfrentamiento [coping]
- Motivación al logro autogestionada [task related self efficacy]
- Autonomía y locus de control interno
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales
- Voluntad y capacidad de planificación
- Sentido del humor positivo

Otros autores (*Lösel et al., en Brambring, 1989; Mrasek y Mrasek, en Rutter y Hersov, 1985*) agregan a éstas, otras características del funcionamiento psicológico en niños y niñas resilientes:

- Mayor tendencia al acercamiento
- Mayor autoestima
- Menor tendencia a sentimientos de desesperanza
- Mayor autonomía e independencia
- Habilidades de enfrentamiento que, además de otras ya mencionadas, incluyen orientación hacia las tareas, mejor manejo económico, menor tendencia a la evitación de los problemas, a la vez, que menor tendencia al fatalismo.

Así, puede decirse que algunas características personales de quienes poseen esta fuerza son:

**Introspección:** arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

**Independencia:** saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas: capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

**Humor:** encontrar lo cómico en la propia tragedia.

**Creatividad:** capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

**Capacidad de relacionarse:** habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

**Iniciativa:** gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

**Moralidad:** consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores.

**Autoestima conciente:** es base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte del adulto significativo.

De esto se deduce que entre los factores de apoyo al desarrollo de la resiliencia estarían los siguientes:

#### **Factor social:**

##### *Yo tengo*

- Personas que me quieren
- Personas que me ponen límites
- Modelos para actuar
- Personas que quieren que sea autónomo
- Personas que me ayuden si estoy en peligro
- Recursos personales

##### *Yo soy*

- Alguien que otros quieren
- Feliz cuando hago algo bien
- Respetuoso de mí y del otro
- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro respecto a que saldré bien

habilidades sociales:

##### *Yo puedo*

- Hablar sobre lo que me asusta
- Buscar maneras de resolver mis problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso
- Buscar el momento apropiado para actuar o hablar
- Encontrar alguien que me ayude

Las personas que son o pueden llegar a ser resilientes, son capaces de conocer sus habilidades, porque han tenido a lo largo de la vida oportunidades de enfrentar desafíos y de salir exitosos.

También se les ha protegido, pero no sobreprotegido. Además, han tenido o encontrado adultos como modelos que los han apoyado con cariño, incondicionalmente y cuando lo han requerido. Por ello, su autoestima es sólida y buena.

Como test para saber si somos resilientes, puede uno examinarse así:

- Cuando sufro una derrota examino mis limitaciones para que no vuelva a suceder.
- Cuando tengo un problema serio, lucho.
- Cuando tengo éxito, siento que comparto el mérito con todos los que participaron conmigo.
- Cuando vienen cambios los veo como un desafío interesante.
- Si me piden ayuda es porque cuentan conmigo.
- Yo me encuentro optimista.
- Actúo de acuerdo a lo que constituyen mis metas
- Veo la vida llena de sentido.
- La Mayor parte del tiempo estoy en control de mi vida.
- Cuando enfrento desafíos nuevos, espero el mejor momento para actuar.
- Mis fortalezas, cuando estoy en dificultades, son mis recursos internos y mi experiencia.
- Para enfrentar un problema me aproximo metódicamente.
- Cuando resuelvo el problema guardo mi experiencia y lo olvido.

Fuentes: [ResilienceNet](#), [Guía Solidaria](#), [Realidad o Verdad](#), [Mobbing Opinión](#), [CPEIP](#)