

ACTUALIZACIONES

RESILIENCIA

Ps. Mercedes Navarro
Ps. Pilar Silveira

<https://doi.org/10.35954/SM2004.26.1.5>

SUMMARY

This concept arises from social sciences to characterize those people who, living under high risk conditions, develop themselves psychologically healthy and socially successful.

This inner capacity of the human being enabling him to face and overcome adversity and turn out positively transformed by that is called RESILIENCY.

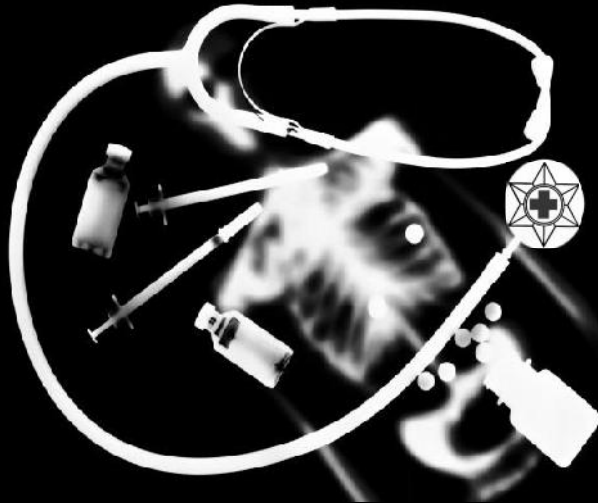
In 1992 Werner, studied a group of people for 40 years, and he reached the conclusion that children “condemned” to show problems in the future, according to the risk approach, became successful, formed stable families and made a positive contribution to society. The concept of invulnerability rises before this fact in order to describe healthy people who have been raised in unhealthy environments.

Rigidity and determinism of this term made us choose that of RESILIENCY, evoking elasticity and flexibility.

While the risk approach is focused on the disorder, symptoms and characteristics associated to a high damage risk; the resiliency approach is explained through what has been called the challenge model, in which negative forces do not find a defenseless person in whom permanent damage would be determined. It describes the existence of true protective shields that reduce negative effects and transform them into protection and strengthening factors

Thus, there appear personality traits that form a resilient profile and ways to stimulate it during the different stages of life.

***“WE ALL HAVE THE SEED OF RESILIENCY,
ON THE WAY IT IS WATERED ITS GOOD
GROWTH WILL DEPEND”***



RESUMEN

Concepto que surge desde las ciencias sociales para caracterizar a las personas que viviendo en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y socialmente exitosas.

A esta capacidad interior del ser humano, para hacer frente a la adversidad, superarla y ser transformado positivamente por ella se le llama RESILIENCIA.

Werner en 1992, estudió un grupo de personas durante 40 años, llegando a la conclusión que niños "condenados" a presentar problemas en el futuro, según el enfoque de riesgo, llegaron a ser exitosos, constituir familias estables y contribuir positivamente a la sociedad. Ante esto surge el concepto de invulnerabilidad para describir a las personas sanas que se han desarrollado en ambientes insanos.

La rigidez y determinismo de este vocablo hace que se opte, por el de RESILIENCIA, que evoca la elasticidad y la flexibilidad.

Mientras el enfoque de riesgo se centra en la enfermedad, el síntoma y las características que se asocian a una elevada probabilidad de daño; el enfoque de resiliencia, se explica a través de lo que se ha llamado el modelo del desafío, en el cual, las fuerzas negativas no encuentran a una persona inerme en la cual se determinarán daños permanentes. Describe la existencia de verdaderos escudos protectores que atenúan los efectos negativos y los transforman en factores de protección y fortalecimiento.

Surgen así, características de personalidad que configuran un perfil resiliente y formas de estimularla en las distintas etapas de la vida.

*"TODOS TENEMOS LA SEMILLA DE LA
RESILIENCIA,
DE CÓMO SEA REGADA, DEPENDERÁ SU BUEN
CRECIMIENTO"*

Palabras de un adolescente de Nueva York

El vuelo del Halcón

Un rey, recibió como obsequio dos pequeños halcones y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.

Pasado unos meses, el maestro le informó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente, pero que al otro no sabía qué le sucedía, no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día que llegó.

El rey mandó llamar a curanderos y sanadores para que vieran al halcón, pero nadie pudo hacerlo volar.

Al día siguiente el monarca decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una recompensa a la persona que hiciera volar al halcón. A la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente por los jardines. El rey le dijo a su corte:

- *"Traedme al autor de este milagro".*

Su corte le llevó a un humilde campesino.

El rey le preguntó:

- *"¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres acaso un mago?"*

Intimidado el campesino le dijo al rey:

- *"Fue fácil mi señor, solo corté la rama y el halcón voló, se dio cuenta que tenía alas y se largó a volar."*

Quizás la predicción fuera que al cortar la rama el halcón caería, pero la adversidad le dio la oportunidad de descubrir su potencial y pudo volar.

¿Cuántas veces observamos en nuestro entorno personas que como el halcón, se enfrentan a situaciones de tragedia o estrés que parecen imposibles de superar? ¿Cuántas veces, sin embargo, la realidad nos muestra que no solo la superan sino que salen fortalecidos de esas crisis?

A esta capacidad interior del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformado positivamente por ellas, se la llama **RESILIENCIA**.

Pensemos en ejemplos de vida, que dan testimonio de esta capacidad; Rigoberta Menchu, Ana Frank, Beethoven, pueblos enteros que han sido expuestos a la persecución y al aislamiento.

Un poco de historia _____

Durante mucho tiempo, las ciencias humanas, pusieron el énfasis en los elementos patológicos. Surgen así en las investigaciones descripciones detalladas de las enfermedades, intentando descubrir las causas o factores determinantes de ellas.

En este enfoque muchas interrogantes quedaron sin respuestas: ¿por qué personas expuestas a situaciones de riesgo contradiciendo toda predicción negativa, logran transformar la tragedia en oportunidad de desarrollo y equilibrio interior?

Un hito lo marcó Werner en 1993, quien estudió un grupo de personas desde el nacimiento hasta los cuarenta años llegando a la siguiente conclusión:

- niños “condenados” a presentar problemas en el futuro según el enfoque de riesgo, llegaron a ser exitosos, constituir familias estables y contribuir positivamente a la sociedad. (1)

La observación de estos niños, la condujo al concepto de **invulnerabilidad**, entendiendo éste, como el desarrollo de **personas sanas**, en **ambientes insanos**.

Ante la rigidez y el determinismo que este vocablo genera, con connotaciones de orden genético o biologicista se optó por “resiliente” que evoca desde el adjetivo en inglés (resilient) la elasticidad y desde la metalurgia, la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original, después de ser sometidos a una presión deformadora.

Se adoptó el término en las ciencias sociales, para caracterizar a las personas **que viviendo en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos**.

Algunas definiciones _____

A partir de la década del 80 han surgido múltiples definiciones de las cuales extraemos algunas:

- ⇒ “habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva” ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994 (2)
- ⇒ “La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos

que posibilitan tener una vida sana en un ambiente insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo”. Rutter, 1992. (3)

- ⇒ “La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles” Vanistendael, 1994(4)

Dos enfoques _____

Lejos de ser excluyentes, el enfoque de riesgo y el de resiliencia, son complementarios y solo tomando en cuenta ambos, tendremos una visión abarcativa de la situación que nos permita la promoción de salud.

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

Recordemos el concepto de Burnout, en el cual tratamos de conocer los factores de riesgo de la profesión docente, que podían facilitar la instalación del síndrome. Conocerlos nos permite actuar sobre ellos y/o prevenir su aparición, minimizando sus efectos negativos.

El enfoque de resiliencia se explica a través de lo que se ha llamado el modelo del desafío, en el cual las fuerzas negativas no encuentran a una persona inerte, en la cual se determinarán daños permanentes.

Describe la existencia de verdaderos escudos protectores que atenúan los efectos negativos y los transforman en factor de superación y fortalecimiento.

Este concepto acrecienta así, la capacidad de análisis de la realidad y la posibilidad de intervenir preventiva y terapéuticamente.

Como lo expresáramos en el artículo sobre Burnout, el promover la resiliencia se constituye en un factor protector del mismo.

Es fortaleciendo el Yo y neutralizando los factores de riesgo, como obtendremos las mejores estrategias de salud.

La resiliencia es entonces, un concepto dinámico, resultante del equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano.

Perfil de la persona Resiliente _____

Ciertas características nos permiten reconocer la posibilidad de ser resiliente.

Ellos son:

- control de las emociones y de los impulsos
- autonomía
- sentido del humor
- concepción positiva de sí mismo
- empatía
- capacidad de comprensión y análisis de las situaciones
- competencia cognitiva
- capacidad de atención y concentración

Existen condiciones del medio social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente:

- la seguridad de un afecto incondicional
- la relación de aceptación por un adulto significativo
- la extensión de redes informales de apoyo

*“TODOS TENEMOS LA SEMILLA DE LA
RESILIENCIA,
DE CÓMO SEA REGADA, DEPENDERÁ SU BUEN
CRECIMIENTO”*

Palabras de un adolescente de Nueva York (5)

ETAPAS DE LA VIDA Y RESILIENCIA _____

“La promoción de la Resiliencia no es tarea de un sector determinado, sino la de todos los adultos que tiene la responsabilidad de cuidar y proteger a niños y adolescentes, asegurarles afecto, confianza básica e independencia.” (6)

EN LA NIÑEZ

Grotberg (1995) ha creado un modelo donde caracteriza a un niño resiliente a través de lo que es capaz de verbalizar:

“Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy”, “Yo puedo”

En todas estas verbalizaciones aparecen las características del perfil resiliente descritas en el artículo anterior: autoestima, confianza en uno mismo y en el entorno, autonomía y competencia social.

También aquí se aprecia un proceso de causalidad circular que se retroalimenta en forma permanente.

Yo tengo personas que a través de su afecto incondicional me hacen sentir que yo soy una persona digna de afecto y cariño. Contando con esa base sólida de confianza en mí mismo y en el entorno, puedo sentir que yo estoy seguro de que todo saldrá bien, porque también yo puedo hablar de las cosas que me asustan o me inquietan, equivocarme y encontrar la forma de resolver los problemas.

La posesión de estas atribuciones verbales puede considerarse como un estímulo permanente de resiliencia, el sentido de estos verbos sería:

TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran a través de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

SOY

- Una persona por la que los demás sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

ESTOY

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, feliz, enojado, asustado...etc., lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Buscar el momento adecuado para hablar con alguien o para actuar.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme sin perder el afecto de mis padres o las personas significativas que me rodean.
- Sentir afecto y expresarlo.

Es así que ante las adversidades un niño resiliente, puede "recurrir a la fuerza interior" (soy/estoy), que el adulto significativo le ayude a adquirir, puede "recurrir a la habilidad con las relaciones sociales y humanas" (puedo) , que le ayuden a cultivar, y puede "recurrir a los medios y al apoyo que se le brinde" (tengo).

Como agentes de salud y docentes podemos promover la resiliencia si nos transformamos en facilitadores, desde la educación formal e informal, de situaciones que producen estas verbalizaciones en cada niño y adolescente que crece... y por qué no...de adultos que comparten nuestro entorno.

Padres, maestros, comunidad y sociedad, son indispensables para fomentar la resiliencia en los niños.

Desde el nacimiento van aprendiendo sobre **la confianza y la autonomía**.

El bebé confía en la persona que incondicionalmente lo cuida, lo quiere, lo consuela y lo ayuda cuando tiene hambre, cuando está enfermo, asustado o enojado.

Progresivamente aprende a confiar en su propia capacidad para alimentarse, asearse, clamarse o controlar mejor su cuerpo.

"Los errores pueden ser una experiencia educativa o vergonzosa". Si el adulto critica la forma de resolver los problemas y no permite el fracaso, lejos de fomentar la resiliencia, lo avergonzará, comenzará a dudar de su capacidad, destruirá su autoestima, desconfiando de sí mismo, del adulto y del mundo.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y ADULTOS PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN EL NIÑO?

Constituirse en un adulto significativo que lo quiera, respete y ayude a tolerar situaciones de frustración, proporciona el amparo imprescindible para que el niño adquiera, la **confianza básica** necesaria para desarrollar su autoestima y potenciar su resiliencia.

Entendemos **autoestima** como " la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una auto percepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismo" (7).

El **auto concepto** integrado a partir de percepciones de sí mismo y la autoestima, caracterizan la forma como el niño afronta las dificultades, las crisis y se sobrepone a ellas.

Estas percepciones provienen de la retroalimentación permanente que proviene del entorno afectivo.

Este entorno afectivo es también, potencial facilitador de la **creatividad, el juego y el humor**.

“**Crear** implica un proceso dinámico que lleva en sí su origen y meta, que es análogo al proceso que sigue la solución de problemas” (8)

Este proceso lleva varias fases, y son los padres la fuente principal de estimulación de ella, a través del **modelo identificador, el relacionamiento con los niños y la capacidad de jugar y de reírse de uno mismo**.

A diario observamos ya en la clase, ya en la consulta, niños que necesitan del permanente tutelaje del adulto o en su defecto, de un “aparato” que guíe de alguna manera “su juego”, para “no aburrirse”. El video juego, la t.v. cable, el club, han venido a sustituir el cuento compartido, el dibujo libre, los amigos del barrio que estimulaban la creatividad, la inserción social y la creación de redes fuera del contexto familiar.

El juego, según Bettelheim, (9) cumple un papel muy importante en el niño, ya que le permite a éste probar experiencia una y otra vez, aprendiendo a dominarlas por exhaustivas que éstas sean. En el fondo le permite ensayar posibles soluciones frente a diversas situaciones.

¿No es riesgoso que esté siendo paulatinamente desplazado por exigencias cognitivas, falsos juegos interactivos y una “apretada agenda” símil de la adulta?

Por otro lado, **el humor**, que el cansancio y el estrés lo mantiene dormido en el adulto, lo deja paralizado para estimularlo en el niño, perdiendo así un gran recurso que permite disminuir niveles de ansiedad, angustia y temor, que permite resistir situaciones adversas .

El humor se torna negativo, percibiéndose como algo lesivo a la autoestima, perdiendo de vista su potencial de agente protector.

En la medida en que el niño se siente valioso y querido, puede ir forjando una red social en la cual insertarse.

Tomamos el término **red social** como un grupo de personas, miembros, vecinos, amigos, y otras personas que aportan ayuda y apoyo reales y duraderos tanto a la familia como al individuo.

Las largas jornadas laborales, la falta de seguridad en las calles, la incertidumbre económico-social, hace que nos “refugiemos” en nuestra casa o en nuestros ámbitos más pequeños y privados, provocando una progresiva desintegración de las redes sociales y una sensación de desamparo y soledad, que viven desde su espacio de niños nuestros hijos.

¿Somos conscientes de que le estamos quitando a nuestros niños la posibilidad de gestar un grupo de pertenencia y de red de apoyo necesarios para afrontar dificultades en la vida?

Trascender a las circunstancias y darle sentido al dolor y al sufrimiento son factores que hacen resilientes a las personas.

Sólo unidos en el afecto podemos sobrellevar situaciones adversas, pérdidas significativas, y sentir que esto puede ayudarnos a enriquecernos juntos y a unirnos más.

Un vínculo afectivo profundo, se basa entonces en una autoestima positiva, humor, creatividad, sentido de pertenencia, redes sociales y el sentido de trascendencia de la propia vida.

Teniendo en cuenta esto:

*¿QUÉ ACCIONES PODEMOS DESPLEGAR
A LA HORA DE PROMOVER LA RESILIENCIA
EN LOS NIÑOS?*

DURANTE EL EMBARAZO

- comunicarse a menudo con su feto, pensando en él y hablándole con voz suave, es bueno que se incorpore el padre a partir del 5º. Mes de gestación.

- cantarle canciones familiares, exponerlo a música suave adecuada al medio socio- cultural al que está creciendo.
- acariciarlo con suavidad a través del vientre materno.
- alimentarse adecuadamente y tener actividad física moderada, evitar el alcohol, cigarrillo o cualquier otra sustancia potencialmente tóxica.
- Prepararse para una lactancia exclusiva y prolongada como modo de fortalecer el apego madre-hijo.
- Incluir al padre y hermanos en algunas de estas acciones preparándolos para la llegada del nuevo miembro.

DE 0 A TRES AÑOS

- Brindarle cariño incondicional, expresarles afecto físico y verbal.
- Entre los dos y tres años: fomentar el cumplimiento de reglas, utilizando métodos de disciplina que no los humillen ni le generen sentimientos de rechazo.
- Comportarse de una forma que comunique confianza y optimismo, que le sirvan como modelos.
- Entregar elogios por progresos como el uso del baño, hablar, etc.
- Impulsarlos para que intenten realizar actividades en forma autónoma, con mínima ayuda de los adultos.
- A medida que se desarrolla el lenguaje, ayudar al niño a reconocer los sentimientos y darles nombre, estimulando la expresión de ellos.
- Preparar al niño en forma gradual para enfrentar situaciones adversas, hablándoles, leyéndoles, recreando situaciones, jugando, etc.
- Hablarles con frases que estimulen la resiliencia, como por ejemplo “Sé que tú puedes hacerlo”.
- Tener claro en cada momento la capacidad de afrontamiento del niño, para no exponerlo a situaciones muy por encima de lo que pueda resolver.

NIÑO DE CUATRO A SIETE AÑOS

- También aquí, como en todas las edades es esencial brindarles amor incondicional, adecuado a la edad que transita.
- Tranquilizarlos abrazándolos y hablándoles con voz suave, estimulándolos a utilizar técnicas para calmarse a sí mismos, como por ejemplo. Respirar profundo, etc.
- Promover confianza, optimismo y autoestima a través de ayudarlos a encontrar la respuesta adecuada en situaciones problemáticas personales o sociales.
- Elogiarlos por acciones que impliquen independencia y creatividad, como leer un libro, completar un puzzle, inventar un juego.
- Mostrar satisfacción ante conductas autónomas y de colaboración como ordenar sus juguetes, ayudar en alguna tarea.
- Estimular el reconocimiento de sus propios sentimientos y los de los demás, ayudándolo a expresar por ejemplo. Su disconformidad o enojo.
- Exponerlo gradualmente a situaciones adversas, también tomando en cuenta la posibilidad de resolución de las mismas y ayudándolos a anticiparlas a través de lectura, conversaciones o juegos.
- Estimularlos a expresar empatía y preocupación por los demás: buscar un juguete que se le perdió a un amigo, ayudar a un compañero que no sabe un trabajo escolar, etc.
- Fomentar la comunicación, búsqueda de ayuda y el desarrollo de habilidades de solución de problemas.
- Ayudarlos a aceptar la responsabilidad de su conducta y entender que sus acciones tienen

consecuencias en un ámbito de escucha y de respeto , sin enjuiciamiento.

NIÑOS DE OCHO A ONCE

- Brindar amor incondicional en forma verbal y física.
- Ayudarlos a expresar sus sentimientos de manera adecuada.
- Modelar conductas consistentes que comuniquen valores y reglas.
- Clarificar cuáles son los fundamentos de las reglas y expectativas.
- Elogiar el cumplimiento de logros y de conductas deseables, tales como perseverar y finalizar una tarea compleja.
- Proveer oportunidades de practicar como lidiar con los problemas.
- Alentar la comunicación de hechos de sentimientos y problemas para que se discutan y compartan.
- Equilibrar el desarrollo de la autonomía con la ayuda que debe estar siempre disponible pero nunca ser impuesta.
- Impartir las consecuencias o sanciones con el necesario cariño y afecto para que pueda enfrentarlos y compartirlos a posteriori.
- Negociar con él respetando su creciente independencia, sus nuevas expectativas y nuevos desafíos, protegiéndolos también a través de los límites.
- Instrumentarlo en la flexibilidad para que pueda optar por una postura resiliente ante los problemas: buscar ayuda en vez de seguir solo en una situación muy difícil, mostrar comprensión en vez de continuar con enojo y miedo, compartir los sentimientos con alguien confiable, en vez de continuar sufriendo a solas.

EN LA ADOLESCENCIA

“Las adicciones, la violencia, las formas clínicas del malestar de hoy como la depresión, con un incremento significativo del suicidio; las crisis de ansiedad y angustia, los trastornos de la alimentación y otros, constituyen los indicadores psicopatológicos de la actualidad”, en la adolescencia.(10).

Frente a esta situación nos parece esencial un abordaje preventivo, centrado en la estimulación de la resiliencia en esta etapa de la vida.

Compartimos **la visión del adolescente** como miembro de un sistema familiar y social (funcional o disfuncional) , que lo condiciona (no determina) en su proceso de socialización, permitiéndole incorporar valores, creencias, modalidades afectivas y cognitivas, a partir de las cuales va a construir su subjetividad.

Desde esta perspectiva, la prevención, debe estar orientada a **fortalecer factores protectores individuales y socio familiares**, que lo dejen menos vulnerable a la problemática cada vez más generalizada de la adicción y la violencia.

Ser adolescente implica en sí mismo, adoptar una conducta de riesgo, sólo neutralizable desde el reforzamiento de las conductas protectoras provenientes de un entorno afectivo de comprensión y contención.

Cabe recordar que esta es una etapa de desajuste de la confianza en sí mismo, puesto que se trata de encontrar la propia identidad.

La irrupción de cambios físicos, emocionales y sociales, hace que pierda la confianza en sus propias posibilidades en tanto aún no las conoce bien.

La confianza básica, en la cual se asienta la resiliencia, se tambalea.

Sólo desde el sostén de la familia y el sistema educativo, se hará posible, la recuperación y el fortalecimiento de la confianza en sí mismo.

*¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ADULTOS
Y LOS PADRES PARA FOMENTAR
LA RESILIENCIA EN EL ADOLESCENTE?*

- Brindar afecto incondicional.
- Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, a través de modelos de escucha y comprensión, negociando y no juzgando.
- Fortalecer la capacidad de la rabia- enojo y de las emociones en general, ayudándolo a encontrar canalizaciones adecuadas de las mismas, sin pretender una postura adulta ante las mismas.
- Reforzar la capacidad de resolución de problemas a través de un amplio espectro de soluciones, flexibles y realistas.
- Ofrecer preparación para enfrentar las dificultades de inserción en el mundo adulto: trabajo, pareja.

En tanto la crisis adolescente, implica también, como lo mencionamos al principio, la inserción en un contexto socio-familiar, se hace imprescindible, respaldar a padres y educadores en su rol y en su vínculo con el adolescente.

Resultaría recomendable la realización de Talleres para Padres y Educadores con el objetivo de:

- Reforzar los conceptos de protección familiar y procreación responsable.
- Fomentar la habilidad de reconocer los esfuerzos y logros.
- Desarrollar la capacidad de comunicación afectiva con los adolescentes.
- Aclarar los roles desempeñados dentro de la familia y favorecer el establecimiento de límites razonables para cada uno de los miembros.
- Favorecer la presencia de al menos, un adulto significativo para el adolescente.

Finalmente, quisiéramos compartir una historia que menciona M.M. Casullo (11) en uno de sus textos.

Menciona un relato en que un niño austriaco, llamado Adolf Hitler, fue derivado por su médico de cabecera, Ernest Bloch, a una consulta con su colega Sigmund Freud, debido a sus muy frecuentes pesadillas nocturnas, en las que aparecían monstruos malignos, caídas en abismos profundos y oscuros, persecuciones en las que inevitablemente era capturado y azotado hasta desear morir.

Freud, según la publicación, fue terminante en su apreciación diagnóstica: la patología era severa, y eran necesarios la internación y el tratamiento.

El padre de Adolf, se opuso terminantemente al tratamiento. La relación de éste con su hijo se caracterizaba por el maltrato y por disfrutar humillándolo.

La crisis psicológica del futuro Führer, hizo eclosión cuando en 1907 y 1908, siendo ya adolescente, no fue admitido como alumno en la Academia de Artes de Viena.

Nos preguntamos: ¿No hubiera cambiado el curso de la historia si aquel niño hubiera recibido la atención y el afecto adecuado? ¿O si en la Academia el adolescente hubiera recibido la valoración de un adulto significativo?

¿Cuántas veces está en nuestras manos cambiar el rumbo de muchas historias? ¿Nos damos cuenta de ello?

EN EL ADULTO

Si tomamos en cuenta las encuestas epidemiológicas mundiales de la OMS, que prevén que actualmente una persona de cada dos ha sufrido o sufrirá un grave trauma durante su vida (guerra, violencia, violación, maltrato, etc); que una de cada cuatro personas experimentará al menos dos traumas graves, y las demás no escaparán de alguna prueba a la que la someta la existencia, es importante recordar que, como todo en la vida, la resiliencia, tampoco es para siempre.

Nos gustaría acá, mencionar la imagen de “la casa de la resiliencia”, como un concepto dinámico, en un continuo proceso de construcción y reconstrucción y que varios autores aluden a ella. (12)

Es así que la casa, necesita un terreno firme, en el cual se asentarán los cimientos, que darán base a las paredes, que formarán la estructura para afirmar el techo.

Luego podemos decorarla, hermosear su entorno, volverla acogedora..... en un proceso que nunca acaba, pues siempre hay “algo para hacer”.

Del mismo modo, la resiliencia necesita también un terreno firme en el cual apoyarse, nos referimos a las necesidades básicas cubiertas y al amor incondicional que fomente la confianza básica.

De ahí en más podemos construir las redes sociales (familia, amigos, maestros, vecinos) que signifiquen los cimientos que sostengan afectivamente la estructura.

Sobre ella se podrán construir la autoestima, conociendo las aptitudes y competencias, desarrollando el humor, la creatividad e ir forjando el sentido de vida.

Ya en la culminación, el techo, simbolizando las potencialidades y experiencias de vida a descubrir y enfrentar.

A veces los vientos son muy fuertes y la casa se tambalea, los problemas abruman y se duda de la autoestima, la casa puede desmoronarse en parte, y entonces hay que apoyarse en aquello que queda intacto para reconstruirla. En otras situaciones, como en un terremoto, el suelo se resquebraja y la casa se desaparece, aún así, un adulto que nos quiera en forma incondicional, alguien que nos ayude a verbalizar nuevamente: “yo tengo”- “yo estoy”- “yo soy”- “yo puedo” hará que se reconstruya la “casa de la resiliencia” aún más fuerte...porque habremos aprendido cuáles eran sus “debilidades” y “fortalezas.

En nuestra historia vital, lleva muchos esfuerzos construir la resiliencia, hay quienes tienen más potencial que otros, quienes cuentan con más apoyos exteriores y afectivos, hay quienes tienen muchos buenos eventos y pocas cosas por las cuales sufrir o viceversa, pero de cualquier modo, ninguno de los estados es “estable y para siempre”, todo requiere ser cuidado y atendido y ante un resquebrajamiento muchas veces se vuelve atrás para poder seguir adelante...de eso se trata.

La resiliencia nos exige un replanteamiento de nuestra definición de la salud.; el enfoque de resiliencia apunta a que la salud dista de ser un estado ideal, libre de problemas y de grietas. La resiliencia implica plantear la salud como la capacidad para resolver problemas o hallar vías constructivas de vivir con problemas irresolubles y esta capacidad crece en interacción entre la persona y su entorno.

Cada uno de nosotros, puede constituirse en el adulto significativo para el otro, que lo ayude a redescubrir sus potencialidades.

Nos adherimos al concepto de Wolling y Wolling, (13), quienes plantean un esquema de la resiliencia basado en el ciclo vital: el primer círculo se centra en la infancia, el segundo en la adolescencia y el tercero en la adultez; y se desarrolla en las “siete resiliencias”:

- ⇒ **Introspección**, entendida como la capacidad de examinarse internamente y darse respuestas honestas.
- ⇒ **Independencia**, como capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos.
- ⇒ **Interacción**, capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.
- ⇒ **Iniciativa**, capacidad de hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos.
- ⇒ **Creatividad**, capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos.
- ⇒ **Ideología personal**, también se entiende como conciencia moral.
- ⇒ **Sentido del humor**, disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, y elaborar de un modo lúdico, encontrando lo cómico en la tragedia.

Concluimos en que el fomento de la resiliencia, adquiere relevancia en el ámbito familiar, educativo y

comunitario, en tanto no depende sólo de **características personales**, sino también de un **ambiente facilitador** que interactúe permanentemente.

Una reflexión final

“Un hombre de la costa de Colombia pudo subir al alto cielo. A la vuelta contó que había contemplado desde allá arriba, la vida humana. Y dijo:

Somos un mar de fueguitos, un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales, hay fuegos grandes, fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende”

Eduardo Galeano

Todos tenemos “nuestra luz propia”, nuestro potencial, nuestra “luminosidad”, en nuestra forma única y exclusiva de brillar.

Sin embargo, no todos hacemos uso de ella, algunos flaqueamos y otros nos fortalecemos ante la adversidad.

“Luminosidad y diversidad”, dos aspectos que nos permiten entender la RESILIENCIA Y EL “VUELO DEL HALCÓN”

BIBLIOGRAFIA

- (1) WERNER E. Protective factors and Individual Resilience. En Meisells, S. Y Shonkoff, J. (Eds.) Handbook of Early Childhood Intervention. Cambridge University Press. Nueva York . USA 1993
- (2) DRA. MUNIST M y col. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. O.P.S.-O.M.S. 1998
- (3) RUTTER M. Some conceptual considerations. Presented at the Fostering resilience Conference. Washington D.C. 1991. Institute For Mental Health Initiatives.
- (4) VANISTENDAEL S. La resiliencia: Un concepto largo tiempo ignorado. BICE. Ginebra. Suiza. 1994
- (5) Idem 2
- (6) GROTBORG E. “A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit“ Early Childhood Development: Practice and Reflections. N°8. Bernard Van Leer Foundation, La Haya , Países Bajos. 1995
- (7) BERTAND G, NOEMÍ P y ROMERO S. Resiliencia: ¿Enemigo o aliado para el desarrollo humano?. Santiago de Chile: CIDE . Documentos No. 9 (1998)
- (8) Idem 7
- (9) Idem 7
- (10) GÓMEZ DE GIRAUDO MT. Psicología y Psicopedagogía. Publicación Virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL. Año I. N°. 4; 2000
- (11) CASULLO MM. Adolescentes en riesgo. Ed. Piados. Buenos Aires. 1998
- (12) Idem 4

- (13) KOTLIARENCO MA., ALVAREA C y CÁCERES I. Resiliencia: construyendo en adversidad. CEANIM, Santiago. Chile. 1996

Otras Lecturas _____

Grotberg, E. "Promoción de la defensa ante la adversidad en los niños: nueva aproximación." Medicina y Sociedad. 1993.

Maddaleno, Matilde. Riesgo en adolescente. Presentado en el Curso de Multiplicadores en Salud Integral del Adolescente. OPS. Santiago. 1994.

OPS. Estado del arte en resiliencia.

Kotliarenco y otros. Washington.D.C.1997

OPS ¿Por qué debemos invertir en el adolescente?

Marta Burt. Washington D.C. 1997

Oficina Internacional Católica de la Infancia.

La infancia en el mundo. 1994

Valdés, M. Factores familiares protectores para conductas de riesgo: Vulnerabilidad y Resiliencia.

Revista de Psiquiatría Clínica. Vol.XXXII, 1 y 21. 1995

