

# LA RESILIENCIA

María Piedad Puerta de Klinkert\*

## CONSIDERACIONES PRELIMINARES

Constatar la realidad problemática que viven muchas de nuestras familias en Colombia en la actualidad, puede representar una invitación a la desesperanza, porque como lo dice el nombre del panel y una parte de lo expuesto hasta el momento, se trata de las sombras de las familias.

No obstante, otra cosa se puede pensar desde la perspectiva de la resiliencia, que ofrece un escenario diferente al de las carencias y dificultades para centrarse en su potencial, en lo que se podría llamar "una mirada positiva incondicional", que, lejos de ser ingenua, muestra una visión más amplia de esa misma realidad que abarca también las luces de la familia.

Al respecto, Froma Walsh<sup>1</sup> comenta que el enfoque de resiliencia desde la perspectiva de la terapia sistémica, ve a la familia que atraviesa por una situación adversa como una entidad desafiada en lugar de considerarla como una entidad perjudicada, y procura comprender en qué forma logra sobrevivir y regenerarse en medio de un estrés abrumador, reafirmando con ello su capacidad de autorreparación.

Adicionalmente, la concibe como un grupo humano que evoluciona a través de las etapas de su ciclo vital, en constante interacción con el contexto del cual forma parte, cuyas crisis representan verdaderos desafíos que demandan de ella la puesta en juego de todos sus recursos y de procesos de interacción propios de su dinámica, tales como la cohesión, la flexibilidad, la comunicación franca y la capacidad para resolver problemas, mediante lo cual logran facilitar un buen funcionamiento básico y el bienestar de todos sus integrantes.

### 1.1 El Concepto de Resiliencia

Comencemos por definir el término resiliencia para que nos podamos entender. El vocablo original procede de un verbo en latín, *resilire*, que significa rebotar, volver a entrar saltando, saltar hacia arriba, apartarse o desviarse, término que fue adoptado inicialmente por la física, concretamente por la mecánica, para referirse a aquellos materiales que tienen la virtud de recuperar su forma original después de haber sido sometidos a grandes presiones deformadoras.

En 1942, según comenta Karim Gálvez<sup>2</sup>, fue adoptado por la psicología y la psiquiatría por iniciativa de la investigadora Scoville, y posteriormente por Emily Werner en 1992, para referirse a un fenómeno identificado en una investigación longitudinal que realizó con su equipo durante treinta años, mediante la cual pretendía indagar cómo se desarrollaban a lo largo de su ciclo vital, 698 niños nacidos en 1950 en la isla de Kauai – Hawai<sup>3</sup>.

---

\* Profesional en Desarrollo Familiar de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Docente Investigadora del Instituto del Matrimonio y la Familia de la UPB.

<sup>1</sup> WALSH, Froma. El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío. En: Revista Sistemas Familiares. Marzo de 1998. p. 18

<sup>2</sup> GÁLVEZ, Karim. Apego madre – hijo: no es amor a primera vista. El Mercurio. Agosto 14 de 1999. En <http://www.resiliencia.cl/emergent/index.htm>. Consultado en Agosto 21 de 2002.

<sup>3</sup> COLMENARES María Eugenia. Resiliencia: sus valores psicológicos y socioculturales. En: Resiliencia: responsabilidad del sujeto y esperanza social. Cali: CEIC – Casa Editorial RAFUE. Segunda reimpresión. 2002. p. 29 – 30.

Doscientos un niños de dos años pertenecientes a este grupo, fueron considerados en situación de grave riesgo de perturbaciones en el desarrollo de su comportamiento, con base en indicadores identificados en familias con serias dificultades y carencias tales como separación de los padres, violencia intrafamiliar, adicciones y / o psicopatologías severas en uno o en ambos padres, abuso sexual, extrema pobreza y maltrato infantil.

Setenta y dos de ellos evolucionaron favorablemente desde su infancia y se convirtieron en adultos competentes y bien integrados sin necesidad de ningún tipo de intervención terapéutica. Dos terceras partes del resto de ese grupo, correspondientes al 80% de la población total, lograron evolucionar positivamente por sí mismos en la edad adulta. A ese fenómeno resolvieron nombrarlo como resiliencia humana, por su similitud con lo que sucede en la física.

Las primeras investigaciones que se hicieron a partir de estos hallazgos, se basaron en la hipótesis de que los sujetos que lograban sobrevivir a las adversidades, logrando adaptarse positivamente a la realidad sin sufrir menoscabo en su equilibrio mental y emocional, eran personas con una fortaleza especial que los hacía diferentes a los demás seres humanos.

Por eso se les ha llamado recientemente estudios de enfoque genetista, que entienden la resiliencia como una característica propia de algunos sujetos. Sus planteamientos se consideran como conceptualizaciones de primera generación, y la mayoría de sus representantes pertenecen a la escuela anglosajona.

Algunas definiciones de aquella época reflejan este enfoque, cuando afirman que la resiliencia es:

- ✓ Capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien, de manera socialmente aceptable y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles<sup>4</sup>.
- ✓ Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que ha sido expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes. Implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler, 1991, Masten y Garmezy, 1985, Werner y Smith, 1992)
- ✓ Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. Es parte del proceso evolutivo (Grotberg, 1995)<sup>5</sup>

Todas estas definiciones tienen en común el hecho de considerar a la resiliencia como una característica personal, propia de todo ser humano sin distinción de edad, raza, credo, nacionalidad o de ninguna otra clase. Por tal motivo, Edith Grotberg la describe como capacidad humana universal.

Según los autores de esa "generación", se trata de una capacidad que evoluciona de acuerdo con cada etapa del ciclo vital. Los esposos Wolin <sup>6</sup>, por ejemplo, usan la figura de un mandala para referirse a ello.

Un mandala es un símbolo de poder curativo, un dibujo con forma de círculos concéntricos en cuyo centro reside, según la creencia, toda su energía sanadora.

---

<sup>4</sup> VANISTENDAEL, Stefan. *Cómo crecer superando los percances*. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE). Segunda edición. 1996. p. 9

<sup>5</sup> KOTLIARENKO, Ana María y otros. *Estado del arte en resiliencia*. Bogotá: Oficina regional de la Organización Panamericana de la Salud. 1997. p. 5.

<sup>6</sup> WOLIN, Steven and Sybil. *The Resilient Self*. New York: Villard. 1993. p. 67 – 204.

Aparece simultáneamente en culturas orientales y mesoamericanas, curiosamente con el mismo significado. En unas y otras fue usado por sacerdotes, curanderos, chamanes y médicos brujos, quienes lo entregaban a los enfermos del cuerpo o del alma que buscaban en ellos curación<sup>7</sup>.

En el centro del mando de la resiliencia reside el yo, en donde, según los Wolin, se encuentra esa fuerza necesaria para superar las adversidades, aprender de ellas y salir fortalecido. Alrededor se va estructurando cada manifestación, que evoluciona a través de las etapas de desarrollo del sujeto, siendo más intuitiva en la infancia y evolucionando hacia formas más estructuradas y conscientes en la edad adulta.

Desde aquellas primeras épocas se ha seguido investigando y escribiendo al respecto, y ya puede hablarse de dos generaciones de definiciones y al menos dos enfoques. En la nueva generación de investigadores y autores que surge aproximadamente hacia 1999, aparece un nuevo enfoque: el interaccional – ecológico basado en el modelo de Bronfenbrenner, desde el cual comienza a considerarse la resiliencia como un proceso dinámico dentro del cual ambiente y sujeto o familia, se influyen mutuamente en una relación recíproca que permite a uno y a otra adaptarse y funcionar apropiadamente, gracias precisamente a la presencia de la adversidad<sup>8</sup>.

En esta nueva visión se incluye la perspectiva de la relación sujeto – otros sujetos, sujeto – instituciones, sujeto – medio, lo que implica que, aunque se trata de una característica personal, esta solo puede ser activada mediante procesos de interacción de calidad, dando lugar a una responsabilidad compartida entre el sujeto, la familia y su entorno.

El nuevo concepto de proceso presente en las nuevas definiciones, se hace más claro en los planteamientos de Cyrulnik<sup>9</sup>, cuando afirma que la respuesta resiliente no surge automáticamente si no que el sujeto la va entretejiendo a partir de la conservación de su identidad, sus sentimientos, sus valores y sus sueños.

Además de lo anterior, aparecen tres elementos que también es necesario tener en cuenta para considerar una conducta como resiliente:

1. Se considera adversidad **SOLAMENTE** aquello que el sujeto o el grupo familiar perciben como tal. Es a partir de ello que puede aceptarse el inicio de un proceso de resiliencia.
2. El nivel de funcionamiento que logran el sujeto o la familia al superar la adversidad que perciben, debe estar libre de manifestaciones de disfuncionalidad, desajuste emocional o físico, equivalente a lo que dentro de su cultura se considera como normal y satisfactorio.
3. Debe ser posible identificar los procesos de interacción dinámica entre los aspectos familiares, fisiológicos, afectivos, sociales, económicos, culturales y de historia de vida, que influyen en que la persona o la familia en cuestión, logren consistente y progresivamente un apropiado nivel de desarrollo e interacción.

Solo bajo esas tres condiciones, se puede aceptar que un ser humano haya logrado superar realmente una adversidad y salir fortalecido de ella. Resulta claro entonces que la resignación, la resistencia, la evasión, las conductas delictivas o cualquier otra

---

<sup>7</sup> PUERTA DE K., María Piedad. Resiliencia, la estimulación del niño para enfrentar desafíos. Buenos Aires: Lumen – Humanitas. 2002. p. 24 – 26.

<sup>8</sup> INFANTE, Francisca. La resiliencia como proceso. En: Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. 2002. p. 34.

<sup>9</sup> CYRULNIK, Boris. Citado por COLMENARES María Eugenia. Resiliencia: sus valores psicológicos y socioculturales. En: Resiliencia: responsabilidad del sujeto y esperanza social. Cali: CEIC – Casa Editorial RAFUE. Segunda reimpresión. 2002. p. 16.

forma de salir adelante diferente a lo anteriormente mencionado, no puede considerarse como manifestación de resiliencia.

## **Caminos o Pilares de la Resiliencia**

Hay diferentes apreciaciones con respecto a los caminos que conducen a la resiliencia o los pilares que la sustentan. Al respecto, los esposos Wolin hacen una recopilación a partir de varios autores, que recoge la gran mayoría de los aportes en siete pilares:

- **Perspicacia (Insigth)**, que permite ver más allá de lo que es visible a simple vista, tanto alrededor como en el propio interior. Es lo que comúnmente llamamos intuición, malicia indígena o sexto sentido. Suele ser el resultado de una actitud permanente de observación y auto observación atenta, a partir de la cual el sujeto se hace preguntas directas, aún si son difíciles y se da a si mismo respuestas honestas. Se le considera como manifestación de resiliencia, porque es lo que permite encontrarle múltiples significados a la tragedia y a los problemas en general, y descubrir lo que se puede aprender de ellos. Está estrechamente ligada a la autoestima, que ayuda a enfrentar con naturalidad y serenidad, hallazgos no muy halagadores.

En la niñez se manifiesta a través de una forma básica de intuición, que le permite al niño percibir que algo a su alrededor no está bien, aunque no sepa claramente qué es lo que está fuera de lugar o cuál es la causa. En la adolescencia surge como capacidad para identificar, nombrar y describir problemas de manera articulada y sistemática. En la edad adulta se agrega la capacidad para relacionar problemas actuales con situaciones anteriormente vividas y soluciones ya experimentadas, que pueden ser adaptadas en la solución de las nuevas situaciones, lo cual no es posible sin la autoestima, que permite el reconocimiento de los éxitos personales logrados en situaciones de conflicto anteriores<sup>10</sup>.

**Autonomía (Independence)**, que es la capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a caer en el aislamiento. Se manifiesta en la claridad mental con respecto a la propia identidad, a las fortalezas y las debilidades propias. Según María Eugenia Colmenares<sup>11</sup>, implica necesariamente la conservación de la propia identidad, los valores sentimientos y sueños.

Por ejemplo: Un niño con esta clase de resiliencia, es capaz de evitar con firmeza y al mismo tiempo con respeto, que sus padres en disputa lo utilicen para herirse mutuamente o para averiguar intimidades el uno del otro. De igual manera, toma con naturalidad sus propias decisiones con respecto a aquellas pequeñas cosas que tienen que ver con su vida y en las cuales no es necesario que intervengan los mayores<sup>12</sup>.

- **Interrelación (Relationships)**: Capacidad para crear vínculos íntimos, fuertes y equitativos con otras personas, con quienes se sabe que se puede contar cuando se necesita apoyo incondicional. Se trata de la capacidad para expresar con naturalidad, con claridad y al mismo tiempo con respeto, las necesidades, opiniones, expectativas y sobre todo los propios sentimientos, al mismo tiempo que para escuchar, para ponerse en el lugar del otro, para aceptarlo tal y como es, sin

---

<sup>10</sup> PUERTA DE K. Op. Cit. p. 27 -29.

<sup>11</sup> COLMENARES. Op. cit. p. 16.

<sup>12</sup> PUERTA DE K. Op. Cit. 27 -29.

quererlo cambiar ni tampoco llegar a depender de él. Está directamente relacionada con la solidaridad y la amistad<sup>13</sup>.

- **Creatividad (Creativity)**: Es la capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden. Constituye un puerto seguro para la imaginación, en donde cada uno puede refugiarse y reestructurar sus experiencias. Permite idear alternativas y caminos de salida ante la adversidad. Una persona creativa generalmente está intentando encontrar alternativas, nuevas ideas, en lugar de quejarse y tratar de refugiarse en la dificultad, cualquiera que esta sea.

Es también la capacidad para pensar los propios pensamientos generando nuevos conceptos, percepciones, hipótesis, posibilidades y todo aquello que puede aumentar las posibilidades de desenvolverse apropiadamente. Tiene sus raíces en la magia del juego. Cuando el ser humano juega, su cerebro funciona en ondas electromagnéticas más amplias, lo que le abre el espacio para esa nueva mirada. Cuando un niño juega a aquello que le causa dolor, temor o ira, tiene la posibilidad de darle un nuevo giro a los hechos y a sus respuestas dentro de su mente, lo que luego se traduce en nuevas actitudes y conductas frente a su realidad difícil.

- **Iniciativa (Initiative)**: Es la fuerza que impulsa a poner en práctica lo que la creatividad propone, el impulso para lograr experiencia. Tiene que ver con la tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. En este sentido, es la capacidad para la auto - regulación y la responsabilidad personal, necesarias para lograr autonomía e independencia.

La persona con iniciativa suele actuar más por la convicción de que lo que hace es bueno y vale la pena, que porque hay alguien vigilando para que no viole las normas. Por lo general intenta con firmeza buscar los recursos y las oportunidades que necesita para poner a funcionar las ideas que se le ocurren. No se detiene fácilmente ante los obstáculos que se le presentan.

- **Humor**: Es la capacidad para encontrar el lado divertido de una tragedia, para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo. Posibilita la superación de tensiones acumuladas. Generalmente es la manifestación de que la adversidad ya ha sido superada. No debe confundirse con la ironía o el humor ofensivo. La terapia de la risa de Patch Adams se basa en este principio.
- **Ética (Morality)**: Abarca dos variables fundamentales: La capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y al mismo tiempo de comprometerse con valores específicos. Es la actividad de una conciencia informada. Tiene que ver con la capacidad para darle sentido a la propia vida en cada momento y a pesar de cualquier situación<sup>14</sup>. Según María Eugenia Colmenares<sup>15</sup>, es fundamental en la organización de valores socio culturales y en los procesos de individuación<sup>16</sup>.

---

<sup>13</sup> Ibid. p. 27 -29.

<sup>14</sup> WOLIN, Steven and Sybil. *The Resilient Self*. New York: Villard. 1993. p. 67 – 204.

<sup>15</sup> COLMENARES. Op. Cit. p. 34.

<sup>16</sup> PUERTA DE K. Op. Cit. 27 -29.

Las personas y familias resilientes suelen manifestar algunas o todas las características anteriormente mencionadas, las cuales constituyen como un "sello especial" que distingue la manera como le hacen frente a las dificultades.

## Factores indicadores de Resiliencia

Edith Grotberg<sup>17</sup>, quien lleva largo tiempo desarrollando el Proyecto Internacional de Resiliencia, habla de que hay unos factores de resiliencia. Son la forma concreta y práctica en que se expresan las diferentes resiliencias y se pueden reconocer en la forma en que la persona habla, en las afirmaciones que hace. Estos factores se pueden clasificar en tres categorías:

**Los que tienen que ver con el apoyo que la persona cree que puede recibir:** Expresan perspicacia e interrelación; le permiten afirmar...

- "Yo tengo personas..."*
- A mi alrededor, en quienes puedo confiar y me quieren incondicionalmente
  - Que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros y problemas innecesarios
  - Que me muestran con su conducta la forma correcta de actuar
  - Que quieren que aprenda a valerme por mi mismo
  - Que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o necesito aprender

**Los que tienen que ver con las fortalezas intra psíquicas de la persona:** Expresan autonomía y cierta forma de interrelación. Le permiten afirmar...

- Una persona por la que los demás sienten aprecio y cariño
- Feliz cuando ayudo a los demás y les demuestro mi afecto
- Respetuoso de mi mismo y de los demás

*"Yo soy..."*

También expresan ética – moralidad y le permiten afirmar...

*"Yo estoy..."*

- Dispuesto a hacerme responsable de mis actos
- Seguro de que al final todo saldrá bien

**Los que tienen que ver con las habilidades de la persona para relacionarse y para resolver problemas:** Expresan, además de interrelación, creatividad, iniciativa y ética; le permiten afirmar...

- Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan
- Buscar la manera de resolver los problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

*"Yo puedo..."*

---

<sup>17</sup> GROTBERG, Edith. Nuevas tendencias en resiliencia. En: Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. 2002. p. 21 -22.

Cuando se escucha a alguno de los miembros de la familia expresarse en estos términos, se puede considerar que hay un proceso de resiliencia en marcha.

## **PROCESO PARA ACTIVAR LA RESILIENCIA EN LA FAMILIA**

De acuerdo con Edith Grotberg y su grupo de colaboradores, el proceso para activar la resiliencia consta de tres momentos fundamentales: La promoción de los factores resilientes, el compromiso con los comportamientos resilientes y la valoración de los resultados que se obtienen cuando se activa la resiliencia. Veamos cada uno en detalle:

### **1.2 Promoción de los factores resilientes**

Implica mantener, dentro de la dinámica propia de la familia, un encuentro íntimo entre sus miembros, que permita descubrir cuáles son las características de cada uno, sus necesidades, expectativas, fortalezas y potencialidades, es decir, que permita esa mirada positiva incondicional de la que se habla al comienzo de esta ponencia. En esos encuentros se hace posible escuchar aquellas afirmaciones que nos indican si la resiliencia está presente o si es necesario activarla.

Para promover esos factores resilientes, es decir, para que los miembros de la familia puedan expresarse en la forma que se describe en el numeral anterior, se requiere ayudarlos a desarrollar las características más relevantes de la etapa del desarrollo en la cual se encuentran, sin perder de vista los otros dos aspectos: Las características propias de su género y su contexto. Además, es preciso tener en cuenta la etapa del ciclo vital por la cual atraviesa la familia y las tareas evolutivas que puede realizar.

### **1.3 Compromiso con el comportamiento resiliente.**

Este compromiso implica ayudar a la familia y a cada uno de sus miembros, a pasar de un temor vago e inespecífico con respecto a la dificultad que afrontan, a la identificación clara y precisa de la misma, de sus causas y de los riesgos reales y percibidos que se desprenden de ella. Además es indispensable ayudarles a encontrar formas apropiadas de hacerle frente, según su magnitud y cercanía evidente. Para ello hay cuatro estrategias concretas:

- Exponerlos al problema de manera controlada

Esto significa que en lugar de animarlos a evadir u olvidar el problema haciendo de cuenta que no existe o que se resuelve solo, es necesario acompañarlos para que observen en detalle la situación que los afecta tal y como la registra en sus mentes, sin juzgarla o calificarla, observar también las emociones que les produce (rabia, miedo, tristeza, impotencia, desilusión...) y las sensaciones que experimentan en su cuerpo cuando tienen esas emociones (calor en la cabeza, frío en las manos, temblor en las piernas, desaliento, mareo, dolor de cabeza...).

Esta observación fija, atenta, tranquila y sin prejuicios de estas tres cosas (percepciones, emociones, sensaciones), produce el efecto de lograr un cambio en la forma como la persona ve la situación y que sienta que tiene control sobre ella. Con ello se estimula la perspicacia.

- Planificar una estrategia para enfrentar la dificultad

Una vez que los miembros de la familia han cambiado la percepción que tienen sobre la dificultad y sienten que pueden hacerle frente, están listos para considerar diferentes alternativas al respecto, observando con serenidad los pro y los contra de cada una hasta encontrar la que se ajusta más a la situación en sí y a sus capacidades o a su estilo. La resiliencia se activa en este momento, ayudando a la persona a producir una lluvia de ideas sin juzgarlas ni calificarlas, verificando simplemente su viabilidad y pertinencia en relación con la situación, con lo cual se estimula su creatividad.

- Practicar la estrategia.

Este paso es posible de llevar a cabo cuando la adversidad aún no llega, y puede hacerse de diferentes maneras: haciendo representaciones físicas de las estrategias elegidas en el paso anterior (sociodramas, juego de roles), o lo que es mucho más rápido y eficaz, haciendo representaciones mentales de la misma con los ojos cerrados.

Resulta de gran ayuda acompañar a los miembros de la familia en la observación imaginaria de las peores circunstancias en las cuales tendrían que emplear su estrategia, prestando atención a cada detalle de dichas situaciones hipotéticas, las emociones que les genera pensar en ellas y en el uso de las estrategias elegidas y las sensaciones físicas que acompañan dichas emociones.

La familia estará lista para afrontar la dificultad de manera apropiada y exitosa, cuando sus miembros se sientan tranquilos al observar estas escenas ficticias y experimenten la sensación de estar relajados, o incluso emocionados y fortalecidos cuando se imaginan a sí mismos afrontándolas según su plan. En ese momento se han activado su autonomía, su interacción y su iniciativa, que es la fuerza que les ayuda a poner en práctica aquello que les recomienda su creatividad.

- Afrontar en el momento que se requiera la acción

Es el paso de la imaginación a la acción física, empleando todo aquello que ya se ha diseñado y se ha practicado con anterioridad, después de transformar las emociones que impedían afrontar y resolver con éxito la dificultad. Este dar la cara a la situación estresante, es lo que ayuda a consolidar posteriormente la resiliencia.

#### **1.4 Valoración de los resultados obtenidos al activar la resiliencia.**

La resiliencia es mayor y más eficaz si se hace consciente en la mente de las personas, lo cual se logra a través de la valoración de sus resultados. Esto es lo que hace que crezca en su interior, lo que permite adquirir experiencia del sufrimiento, de las equivocaciones, vivir en mejores condiciones y crecer como familia y como personas gracias a las limitaciones o dificultades que han tenido que afrontar.

Esto consiste en identificar con la familia resiliente:

- Qué han aprendido o pueden aprender de la experiencia vivida. Qué han descubierto sobre la fortaleza intrínseca de cada uno, sobre su identidad, su capacidad para establecer relaciones y crear vínculos afectivos significativos, lo mismo que sobre su habilidad para resolver problemas. Qué personas o instituciones han encontrado a su alrededor, que pueden considerar como fuente de apoyo real.

- Cuál ha sido el impacto que han producido en su interior y a su alrededor al enfrentar su adversidad o su problema, a quienes afectaron y de qué manera. Para poder hablar de resiliencia, es necesario que las estrategias de afrontamiento que se emplean en la resolución del conflicto se basen en el respeto por sí mismos, por los demás y por el medio.
- En qué forma se ha incrementado su bienestar, su felicidad, la calidad de su vida. Cuánto ha mejorado la salud de los miembros afectados. La constatación de este aspecto, al igual que del anterior, activa la resiliencia desde una perspectiva ética.

Cuando se ha recorrido todo el proceso y las respuestas a las preguntas anteriores arrojan resultados que coinciden con una adaptación positiva del grupo familiar y de cada miembro en particular, se puede decir que el proceso vivido ha sido de resiliencia. Que han pasado de las sombras a la luz, empleando en ello la esencia que Dios le ha conferido al hombre al crearlo: haberlo creado a Su Imagen y Semejanza, con capacidad de trascendencia, con capacidad para responder al reto de ser perfectos como El Padre Celestial es Perfecto, que es en última instancia aquello a lo que la ciencia llama resiliencia.

Es por esta razón que se puede afirmar sin temor a la equivocación, que todas las familias, sin excepción, son resilientes en esencia.

-----

## La resiliencia: algo a promover

*Facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados positivamente por la experiencia.*

Por: Lic. Silvia A. López

La resiliencia es un término que proviene de la física y se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.

Por analogía, en las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados por la experiencia.

Capacidad que probablemente sea tan antigua como la humanidad, y, seguramente fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que fueron capaces de resistir frente a la destrucción, y aún así construir algo positivo.

Sin embargo, el interés científico en este tema es reciente. Las investigaciones actualmente apuntan a alcanzar un conocimiento más sistemático de la resiliencia con miras a la aplicación práctica del mismo. Los estudios, en parte, surgen de las observaciones que realizaron algunos científicos que veían con asombro cómo ciertos niños expuestos a condiciones de vida altamente estresantes, lograban sobreponerse constructivamente, mientras otros terminaban siendo adultos "dañados".

Teniendo en cuenta que la resiliencia, como la mayoría de las facultades humanas, no es un don totalmente innato, ni totalmente adquirido, se trató de identificar cuáles eran los factores que promovían aquella protección, con el objetivo de buscar herramientas metodológicas que permitan fomentarlos en las personas.

Si bien esto puede aplicarse a familias, grupos o individuos, han sido mayormente hasta ahora los niños y jóvenes las poblaciones sobre las que más se trabajó. Esto es

comprensible ya que estos periodos de la vida humana representan oportunidades muy favorables de intervención para el desarrollo de posibilidades que apunten a una mejor calidad de vida futura.

Si bien no se trata de una lista exhaustiva, la mayoría de los investigadores coinciden en que entre los ámbitos a desarrollar para contribuir a fomentar la resiliencia se destacan:

- Las redes de apoyo informales (parientes, amigos, maestros) y sobre todo, la aceptación incondicional del niño por al menos una persona significativa.
- La capacidad de encontrarle algún sentido a la vida.
- Las aptitudes sociales y aptitudes resolutivas que permitan la sensación de tener cierto control sobre la propia vida.
- La autoestima o concepción positiva de uno mismo.
- El desarrollo del sentido del humor.

Si nos detenemos a observar la realidad en que viven nuestros jóvenes actualmente podemos ver cómo ciertas condiciones influyen negativamente en su desarrollo: carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos marginales o contractualmente precarios, falta de protección de su salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y al alcohol etc. Todo esto se traduce en una baja autoestima, ausencia de un proyecto de futuro y Dificultad para darle sentido al presente.

Por diversas razones la etapa de la adolescencia goza de una muy débil empatía por parte de nuestra sociedad. Esto se manifiesta, en parte en la falta de oportunidades que se les brinda a los jóvenes para que puedan comunicar sus necesidades, desarrollar sus talentos, y valorar sus aportes al entorno. Pero además, complementariamente, se los visualiza como un segmento problemático, deficitario, vulnerable, enfatizando sobre los aspectos negativos, con lo cual se alienta la estigmatización de este sector.

Resulta clara, a partir de estas reflexiones, la urgente necesidad de que tanto los niños, como los adolescentes sean considerados como grupos de alto valor para el desarrollo de la sociedad. Que se impulsen acciones tendientes a favorecer su inclusión social, que se aproveche su capacidad, vitalidad y energía para participar activamente en su presente y construir, con nuestro apoyo, su proyecto de vida. Considero que tener en cuenta qué acciones y características, de nuestra parte, promueven la resiliencia, y cuáles no, debiese ser prioritario no sólo para los profesionales de la salud, padres y maestros sino para todo aquel que esté en contacto con niños y adolescentes.

Para finalizar, me gustaría compartir la siguiente meditación del monje ortodoxo Anthony Bloom, "El ícono dañado", la cual refleja muy sabiamente esto que estamos tratando: "Es imposible aportar nada a nadie sin buscar y ver en cada cual todo lo bonito que tiene, porque identificando lo malo, lo feo, lo torcido no se ayuda a nadie. Cristo miró a todos los que conoció, tanto a la prostituta como al ladrón, advirtiendo la belleza escondida en cada uno de ellos. Tal vez fuera belleza torcida o dañada, pero era belleza por donde se mirara, y lo que Él hizo fue llamarla a voces. Esto es lo que nos corresponde hacer con los demás. Pero, para ello, primero debemos ser puros de corazón, de intenciones y mostramos abiertos - cualidades que a menudo echamos en falta- para poder escuchar, mirar y ver tanta belleza encubierta. Cada cual está hecho a semejanza de Dios, y cada cual se parece a un ícono dañado. Pero si se nos diera un ícono dañado por el tiempo y los acontecimientos, o profanado por el odio de los hombres, lo trataríamos con el corazón quebrado, con ternura y reverencia. No

prestaríamos atención al hecho de que esté dañado, sino a la tragedia de que lo esté. Daríamos importancia a lo que perdura de belleza y no a lo que está destruido; y así es como debemos actuar con los demás".

Fuente bibliográfica:

Vanistendael, Stefan, Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. Colección Cuadernos del BICE-Oficina Internacional Católica de la Infancia, Ginebra, 1996.

Placed on the CILA site September 30 2002

Last Updated September 24 2007

## **BIBLIOGRAFÍA**

COLMENARES María Eugenia. Resiliencia: sus valores psicológicos y socioculturales. En: Resiliencia: responsabilidad del sujeto y esperanza social. Cali: CEIC – Casa Editorial RAFUE. Segunda reimpresión. 2002.

CYRULNIK, Boris. Citado por COLMENARES María Eugenia. Resiliencia: sus valores psicológicos y socioculturales. En: Resiliencia: responsabilidad del sujeto y esperanza social. Cali: CEIC – Casa Editorial RAFUE. Segunda reimpresión. 2002.

GÁLVEZ, Karim. Apego madre – hijo: no es amor a primera vista. El Mercurio. Agosto 14 de 1999. En <http://www.resiliencia.cl/emergent/index.htm>. Consultado en Agosto 21 de 2002.

GROTBORG, Edith. Nuevas tendencias en resiliencia. En: Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. 2002.

INFANTE, Francisca. La resiliencia como proceso. En: Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. 2002.

KOTLIARENKO, Ana María y otros. Estado del arte en resiliencia. Bogotá: Oficina regional de la Organización Panamericana de la Salud. 1997.

MUNIST, Mabel y otros. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OMS. OPS. Fundación Kellogg. Septiembre de 1998.

PUERTA DE K., María Piedad. Resiliencia, la estimulación del niño para enfrentar desafíos. Buenos Aires: Lumen – Humanitas. 2002.

VANISTENDAEL, Stefan. Cómo crecer superando los percances. Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE). Segunda edición. 1996.

VANISTENDAEL, Stefan y otros. Familia y resiliencia del niño. La infancia en el mundo. Volumen 5. No. 3. 1994.

WALSH, Froma. El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío. En: Revista Sistemas Familiares. Marzo de 1998.

WOLIN, Steven and Sybil. The Resilient Self. New York: Villard. 1993.