



UNIVERSIDAD DEL  
AZUAY

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la  
Educación**

**Escuela de Psicología Clínica**

***PILARES DE LA RESILIENCIA***

**Trabajo de graduación previo a la obtención del  
título de Psicóloga Clínica**

**Autora: María Belén Parra Parra**

**Director: Dr. Patricio Cabrera**

**Cuenca, Ecuador**

**2007**

A quienes han logrado surgir pese a la adversidad y el miedo y a todos aquellos que se interesan por la salud y el bienestar humanos.

### **Agradecimientos**

A Dios por la vida y la oportunidad de cumplir una de las más importantes metas que me he planteado, por dotarme de perseverancia y capacidad para concluir mi carrera exitosamente.

A Rosa Parra por creer en mí; por su apoyo y cariño diarios, por ser un ejemplo de lucha.

A mi madre por su amor incondicional, por los valores que me ha inculcado, por sacarme adelante y enseñarme a vivir dignamente.

A la Universidad del Azuay y sus docentes por formarme académicamente, por los conocimientos adquiridos que constituyen herramientas fundamentales en mi desempeño profesional.

## Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	ii
<b>Agradecimientos</b> .....	iii
<b>Índice</b> .....	iv
<b>Resumen</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vi
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Capítulo 1: Qué es la resiliencia</b> .....	2
Historia.....	2
Definición.....	4
La Resiliencia y su relación con la psicología.....	6
Conclusiones.....	10
<b>Capítulo 2: Pilares de la Resiliencia</b> .....	11
Factores.....	11
Factores que promueven la resiliencia.....	12
Pilares de la resiliencia.....	14
Conclusiones.....	19
<b>Capítulo 3: Resiliencia y medio ambiente</b> .....	20
Resiliencia relacionales.....	20
Resiliencia familiar.....	21
Resiliencia comunitaria.....	22
Resiliencia y educación.....	23
Conclusiones.....	25
<b>Capítulo 4: Medición y Promoción de la Resiliencia</b> .....	26
Medición.....	26
Promoción.....	28
<b>Conclusiones Generales</b> .....	30

## Bibliografía

## **Resumen**

El tema de la Resiliencia ha revolucionado el campo de la salud mental y de las ciencias humanas en los últimos años puesto que introduce un punto de vista nuevo y diferente en la concepción del ser humano. Entendida como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas; la resiliencia apunta hacia el mejoramiento de la calidad de vida. El alcance de la Resiliencia en nuestros días es muy amplio, llega a los diversos contextos de desarrollo humano como son: la familia, la comunidad, la escuela y el estado; de modo que ofrece una considerable área de acción para los profesionales de la salud mental.

## **Abstract**

During the last few years, the subject of resilience has revolutionized the mental health and the human sciences fields because it introduces a new and different point of view in the conception of the human being. Understood as the capacity of the human being to face the adversities of life, to surpass them positively and to be transformed by them, resilience aims towards the improvement of quality of life. The resilience research in our days is very broad; it encompasses diverse contexts of human development such as family, community, school and state. The resilience field offers a wide area of action for mental health professionals.

## **Introducción**

El presente trabajo es una revisión bibliográfica inspirada en aquellas personas que habiendo tenido que enfrentar situaciones altamente dolorosas, han logrado superarse en la vida y forjarse un mejor futuro. Esta capacidad se la conoce con el nombre de Resiliencia, concepto relativamente nuevo en el campo de las ciencias humanas que propone un abordaje diferente del sujeto y de su medio ambiente.

Al ser la psicología una ciencia netamente humana que, constantemente, se actualiza en función de lograr una mejor calidad de vida en los seres humanos, es posible considerar que el concepto de resiliencia tenga mucho que aportar en este campo; pero ¿qué es exactamente la resiliencia?, ¿cuáles son sus fundamentos?, ¿qué factores están relacionados?, ¿cómo promoverla?, etc; son algunas de las interrogantes que se nos plantean y; que a lo largo del presente documento procuraré esclarecer, a fin de determinar cómo puede ayudarnos a los psicólogos clínicos en el ejercicio profesional, el conocimiento de la resiliencia, sus pilares y aspectos relacionados; así como aquellos factores que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento; sea cual fuere nuestra orientación teórica..

El enfoque de resiliencia en los últimos años ha sido objeto de gran interés por parte de investigadores y demás profesionales del campo de la salud; mismos que con su aporte han enriquecido el concepto y extendido el campo de acción de la resiliencia hacia múltiples áreas de desarrollo humano tales como: la comunidad, la educación, la familia y el estado.

## **QUÉ ES LA RESILIENCIA**

### **Historia**

Para hablar de resiliencia debemos remontarnos a los orígenes del término. Es sabido que la importación de conceptos hacia otros campos de la ciencia se da debido a las crecientes necesidades de los sistemas sociales, además de contribuir al enriquecimiento del saber universal; tal es el caso del concepto de resiliencia, mismo que nace en el campo de la física y es utilizado en ingeniería civil y metalurgia para referirse a “[...]la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones” (López, s.a). Es así como desde sus orígenes en la física, hacia la psicología, la resiliencia se entiende en relación con el trauma, mismo que produce un corte en la sucesión de la existencia, donde restaurar la continuidad perdida supone la cura.

A pesar de que el concepto de resiliencia ha recibido mayor interés científico en los últimos quince años, podemos reconocer en sus orígenes la influencia del pensamiento de Nietzsche y de Freud, a fines del siglo XIX y comienzos del XX respectivamente.

Nietzsche afirmaba que lo que no mata, fortalece. Una situación traumática, si bien es cierto que no todo trauma es maligno, puede permitir una reestructuración favorable de la subjetividad ante los sucesos.

Durante mucho tiempo las ciencias humanas se centraron en el estudio de la patología o enfermedad, en sus causas y resultados negativos; de ahí que, cuando algunos científicos descubrieron que ciertos niños expuestos a condiciones de vida adversas, lograban sobreponerse favorablemente en lugar de acabar siendo adultos "dañados" -como se suponía- se iniciaron las primeras investigaciones sobre resiliencia dadas por la inconsistencia de los modelos teóricos prevalentes hasta ese momento.

En un primer momento de las investigaciones Emmy Werner y Ruth Smith (1992) estudiaron, durante treinta y dos años, la influencia de los factores de riesgo en Kauai

(Hawai) en base a una población de 505 individuos, desde su etapa prenatal. El objetivo era determinar que aspectos diferenciaban a aquellos individuos que, expuestos a situaciones adversas lograban enfrentarlas y superarlas favorablemente, de aquellos que no lograban hacerlo. Entre los factores de riesgo de la población estudiada podemos citar la pobreza, ausencia de uno o ambos progenitores, alcoholismo, enfermedades mentales, discriminación social, racial, etc. Las investigaciones proporcionaron el dato de que algunos de los niños que por sus condiciones de vida estaban aparentemente condenados al fracaso, llegaron a triunfar en el futuro y a contribuir efectivamente con la sociedad.

Un factor común que se encontró en los casos exitosos fue el amor, la aceptación incondicional que recibieron estos niños durante su infancia por parte de un adulto significativo, familiar o no. En la primera etapa de la investigación las autoras adoptaron el concepto de "niños invulnerables" (Werner, 1992). entendiéndose "invulnerabilidad" como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se sustituyó el término de invulnerabilidad por el de resiliencia, debido a que éste último es un proceso susceptible de ser desarrollado y promovido, que se refiere a la capacidad de superar la adversidad y construir sobre ella; en tanto que la invulnerabilidad se considera un aspecto propio de los individuos. A partir de esta investigación el interés en el tema aumentó y se dirigió no solamente a las cualidades individuales de las personas sino a los factores de superación presentes en la familia y en la sociedad.

Ulterior a estas investigaciones, por afinidad, el concepto resiliencia empezó a emplearse en las ciencias humanas para referirse a la capacidad del ser humano de pasar por situaciones de adversidad, lograr salir de ellas a salvo y además ser transformado positivamente. Esta capacidad de resistir y rehacerse quizá sea tan antigua como la humanidad y constituya la única forma efectiva de supervivencia. Hoy en día los estudios en el tema se dirigen a un saber más objetivo que permita la promoción del mismo.

Una segunda generación de investigadores entre los que están Michael Rutter (1991) y Edith Grotberg (1995) propusieron el estudio de la interacción dinámica entre los factores capaces de promover resiliencia.

A lo largo de la historia, tanto individuos como grupos humanos (judíos, indígenas latinoamericanos, etc.) han logrado superar la adversidad y aportar significativamente a la sociedad, he aquí algunos ejemplos:

#### Rigoberta Menchú

Poetisa quiché de Guatemala, vio morir a su familia durante la guerra civil que arrasó a su país. Huyó a México para salvar su vida y desde ese momento se convirtió en dirigente de los movimientos por los derechos humanos, es reconocida a nivel mundial y fue acreedora al Premio Nobel de la Paz. Pese a las adversidades que marcaron su niñez y adolescencia, Rigoberta logró superarse y transformarse en una líder mundial defensora de los derechos humanos.

#### Ana Frank

Niña judía que a sus doce años tuvo que sufrir la persecución nazi durante la Segunda Guerra Mundial; ante la condena de vivir escondida con su familia por más de dos años, escribió un diario a manera de cartas dirigidas a una amiga imaginaria, con lo que encontró “aceptación incondicional”, elemento fundamental de la resiliencia. Expresiones como “yo voy a poder”, “yo espero”, “espero que tú seas un gran apoyo” (12 de junio de 1942), “Quien tiene coraje y confianza no zozobraré jamás en la angustia” (7 de marzo de 1944), figuran en sus misivas demostrando el optimismo y confianza que mantuvo ante tales circunstancias (López, s.a).

#### **Definición**

Etimológicamente el término Resiliencia proviene del latín *Resilire*, que significa “volver a entrar saltando” o “saltar hacia arriba”.

A través de los años la resiliencia ha recibido varias definiciones, he aquí algunas de ellas:

- Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, *Institute on Child Resilience and Family*, 1994, citado en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Kofler, 1989, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).
- 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 promovida desde la niñez (Grotberg, 1995, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).
- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida *sana* en un medio *insano*. Estos procesos tendrían lugar a lo largo del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los 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, o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre ellos y su medio (Rutter, 1992, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).
- La resiliencia remite a una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez Ojeda, 1995, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

El concepto más utilizado en la actualidad es aquel que entiende la Resiliencia como “[...] la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (Munist y otros, 1998, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

Las definiciones antes mencionadas coinciden en tres aspectos fundamentales sin los cuales sería imposible hablar de Resiliencia, éstos son:

- la noción de adversidad, amenaza o riesgo;
- la superación de la adversidad o adaptación positiva por parte del individuo;
- el proceso que implica la interacción dinámica de factores cognitivos, emocionales y socioculturales.

## **La Resiliencia y su relación con la psicología.**

### Fundamentos Psicológicos

Al hablar de la relación existente entre resiliencia y psicología debo apoyarme en los fundamentos psicológicos que hacen referencia al desarrollo sano del ser humano. Como ya brevemente fue mencionado, la resiliencia tiene como base una relación positiva con uno o más adultos significativos durante la infancia, de modo que la resiliencia no es inherente al ser humano sino el resultado de una interacción con un otro significativo y con el entorno que lo rodea; es así como una persona puede estar en mayor o menor medida resiliente dependiendo de las circunstancias y de las condiciones de su entorno; sin embargo, cabe resaltar que es posible lograr a lo largo de la vida una mejor adaptación a situaciones adversas cuando se cuenta con una sólida base de factores protectores.

Conceptos como protección y adversidad están presentes en la vida del ser humano desde su concepción, según sea aceptado o rechazado por sus padres; el psiquismo capta desde muy temprano la existencia de factores protectores o de riesgo existentes en su entorno. En los años treinta Vygotsky señaló cuan importante es el lenguaje público para el desarrollo cognitivo, afirmó que existe una relación fundamental entre el discurso, la experiencia social y el aprendizaje; y propuso la noción de “zona de desarrollo proximal” para designar la necesidad del niño de otra persona que lo ayude y oriente para tener éxito en las tareas de su desarrollo vital. (Vygotsky, 1962, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001)

Desde su nacimiento el niño necesita ser acogido en los brazos de su madre, sentir el calor de su cuerpo, su mirada afectuosa, su voz, etc; de acuerdo con el psicoanálisis estos registros corporales proporcionan la base sobre la cual se edifica el Yo del sujeto. Aspectos que provienen del mundo humano permiten al niño desarrollar su autoestima, uno de ellos por ejemplo es encontrarse en la mirada afectuosa de la madre. Cuando la autoestima de los niños o adolescentes no ha sido apropiadamente formada, sucede que muchos de ellos buscan esa identificación en los grupos marginales. “Alguna pertenencia que garantice reconocimiento es mejor que ninguna, aun al precio de una grave patología”. (Melillo y Suárez Ojeda, 2001)

La autoestima del niño se desarrolla inicialmente por identificación con un “otro significativo o privilegiado” que para desempeñar bien su función debe contar con las siguientes características: amor incondicional, es decir aceptar al niño, estar junto a él en las buenas y en las malas sin olvidar poner límites cuando éstos sean necesarios; estimular y recompensar afectivamente los logros del niño, ayudarlo a resolver problemas sin suplir la labor del sujeto, puede ser un progenitor, un integrante de la familia extensa, un educador o cuidador y; debe contar con la capacidad de asimilar y manejar las situaciones nuevas positiva y espontáneamente. (Melillo y Suárez Ojeda, 2001)

### Un giro de la Psicología

Durante varios años la psicología ha focalizado su atención en los estados patológicos del ser humano, en sus causas y tratamiento, dándose a conocer como una ciencia que aborda la patología. El énfasis que la psicología ha puesto en la patología ha dado lugar a un amplio marco teórico de carácter patogénico, dejando de lado las cualidades y fortalezas que pudieran estar presentes en los individuos.

A medida que han ido surgiendo nuevas necesidades en el campo del desarrollo humano, la psicoterapia se ha visto obligada a ampliar sus horizontes hacia la adopción de nuevos modelos teóricos, con el fin de mejorar la calidad de vida del ser humano; la psicología se dio cuenta de que el abordaje desde el punto de vista patológico no era suficiente para la prevención del trastorno mental; desde entonces el foco de interés de la psicología se ha ido desplazando desde el modelo patogénico hacia una visión más positiva, que toma como base las cualidades y características positivas humanas para el mantenimiento de la salud mental, a esta nueva corriente se la conoce como Psicología Positiva.

Bowlby, introduce la resiliencia en el campo de la psicología y la define como “[...]resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”. (Bowlby, 1992, en López, s.a)

Años después, De la torre define a la resiliencia como “[...]el reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar grandes problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible”. (De la torre, 2003, en López, s.a)

Ambas definiciones concuerdan con los objetivos de la Psicología Positiva: mejorar la calidad de vida de las personas, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías; todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud. (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, en Vera, 2006). Al mismo tiempo la corriente positiva apunta hacia la prevención, aspecto netamente relacionado con la promoción de la resiliencia. El término "psicología positiva" fue desarrollado por Martin Seligman, investigador que dio un giro radical a su orientación profesional cuando cambió el punto de interés de sus investigaciones, fue desde el trastorno mental hacia una concepción más positiva de la especie humana. Para Seligman la Psicología Positiva tiene como metas la construcción de competencias y la prevención.

Seligman afirma que el concepto de Psicología Positiva no es nuevo ya que desde sus inicios la psicología se planteó tres objetivos fundamentales que eran: curar los trastornos mentales, hacer la vida de las personas más productiva y plena e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de los seres humanos; luego de la Segunda Guerra Mundial, que trajo como consecuencia graves efectos en el psiquismo humano, los dos últimos objetivos fueron olvidados. Debido a la urgente necesidad de aliviar el dolor y el sufrimiento de esa época, la psicología orientó sus investigaciones y tratamientos hacia la satisfacción de esa necesidad. (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, en Vera, 2006).

Luego de varios años de trabajo investigativo en psicopatología, Seligman retomó los objetivos iniciales de la Psicología y se dirigió hacia el estudio, desarrollo y promoción de las competencias de los individuos; fue entonces cuando, la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión, etc, empezaron a ser vistas como elementos primordiales en el campo de la salud mental. El trauma fue redefinido y considerado como una situación, que si bien es cierto es dolorosa, ofrece la oportunidad de volver a construir (crecimiento postraumático), de introducir un cambio positivo que favorezca el aprendizaje y el crecimiento personal.

Cabe destacar que para Seligman la psicología positiva dista mucho de ser un movimiento filosófico o espiritual, no se trata de un programa de autoayuda. "La psicología positiva es "[...]una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y

emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología”. (Vera, 2006)

Otra huella importante de la Psicología Positiva la encontramos en la corriente humanista al hablar de la tendencia a la autoactualización (Rogers, 1961, en Fadiman y Frager, 2001); y la autoactualización. (Maslow, 1970, en Fadiman y Frager, 2001)

Por otra parte, el Modelo Resiliente de Psicología Aplicada habla de una realidad social, única para cada persona, en donde el significado que los individuos confieren a las experiencias de su vida determinará el desarrollo o no de sus capacidades resilientes. Este modelo introduce un punto de vista diferente al del campo social en lo referente al concepto de adaptación; entendido como el proceso mediante el cual el individuo modifica sus emociones, pensamientos y conductas en función de modelos predeterminados; y propone el concepto de apropiación para referirse a la acción del sujeto de apropiarse de los elementos del ambiente, de modo que pueda desarrollarse. “Por ello, la resiliencia es la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno que se le presente, volviéndose con esto un individuo resiliente encaminado a una superación personal y colectiva.” (López, s.a)

Dentro de las ciencias humanas el concepto de resiliencia ha sido muy tomado en cuenta, por ejemplo:

“En el área del desarrollo humano, el énfasis de estas reflexiones esta en la importancia de promover el potencial humano en vez de destacar solo el daño que ya se ha hecho”.

“En el área de intervención psicosocial, la resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolo a superar la adversidad (y el riesgo), adaptarse a la sociedad y tener una mejor calidad de vida”. (Infante, 2000, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001)

## **Conclusiones**

El estudio de la resiliencia, sus efectos, características y componentes se inicia a partir de las investigaciones llevadas a cabo en la isla de Kauai dentro de condiciones de adversidad y estrés extremos.

Desde hace algún tiempo la resiliencia ha sido foco de interés de profesionales de distintas ramas de la ciencia tales como asistentes sociales, psicólogos y psiquiatras, pediatras, educadores sociales de menores, cuidadores de minusválidos, gerontólogos, pedagogos y filósofos especializados en ética. El concepto de resiliencia introduce un cambio en cuanto a la forma de ver al sujeto; desde esta perspectiva no es considerado, incluso bajo las más adversas circunstancias, como “caso perdido”; sino que se lo ve como fuente de competencias susceptibles de ser desarrolladas, nutridas y mantenidas a lo largo del ciclo vital.

La resiliencia no es un aspecto inherente al ser humano, es un proceso capaz de ser desarrollado gracias al aporte del entorno humano.

Resiliencia es la capacidad de enfrentar situaciones adversas, superarlas y crecer personalmente como consecuencia.

La visión y la misión de la Psicología Positiva, apoyada en el concepto de Resiliencia es despertar la convicción de que es posible superar los traumas y luchar por una vida digna.

Prevención de la enfermedad mental, hacer la vida de las personas más productiva y plena e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de los seres humanos; son objetivos comunes de la Resiliencia y la Psicología.

## PILARES DE LA RESILIENCIA

Como vimos en el capítulo anterior la resiliencia no es una facultad inherente al ser humano, es un proceso capaz de ser desarrollado; en este proceso intervienen factores protectores y factores de riesgo que merecen ser considerados a la hora de promover capacidades resilientes. Hasta el momento, la mayor parte de las intervenciones relacionadas con la promoción de la resiliencia han sido llevadas a cabo en la población infantil y adolescente, dado que en estas etapas las oportunidades de desarrollar capacidades que favorezcan una mejor calidad de vida futura son mayores.

### **Factores**

Luego de varias investigaciones en las que se pudo observar a muchas personas sobreponerse y construir positivamente sobre las situaciones de adversidad y estrés que habían vivido, los investigadores se preguntaron acerca de cuáles eran los factores que habían protegido a estas personas en su adversidad, desde ese momento orientaron sus estudios hacia el descubrimiento de factores capaces de promover la resiliencia.

Factores Protectores: son circunstancias o ambientes que permiten el desarrollo eficaz de individuos o grupos, además de reducir los efectos negativos de los sucesos. Los factores protectores son como una defensa con la que cuenta el sujeto frente a situaciones estresantes y pueden ser internos o externos. Los internos son aquellas cualidades propias de cada individuo como: autoestima, seguridad en sí mismo, empatía, facilidad para comunicarse; en tanto que los externos hacen referencia a elementos del entorno que posibilitan la disminución de los efectos negativos, pueden ser la familia extendida, el apoyo de un adulto significativo, integración social, laboral, etc. Cabe mencionar que los factores protectores no deben ser confundidos con la resiliencia, son elementos capaces de promoverla.

Factores de Riesgo: se refieren a atributos o condiciones de una persona o comunidad, que están de alguna manera ligados a la posibilidad de afectar

negativamente la salud. Factores como la pobreza, discriminación racial y social, carencia de redes de apoyo social, explotación laboral y desempleo, falta de protección de la salud e integridad, desestructuración familiar, enfermedades, desastres naturales, fracaso y abandono escolar, adicción a las drogas y alcohol, etc; dan como resultado una baja autoestima, falta de interés y dificultad para encontrarle sentido a la vida, ausencia de metas futuras.

Tanto los factores de protección como los de riesgo son evaluados de acuerdo a la posición subjetiva o valoración que de los mismos haga el sujeto, se tomará en cuenta la situación individual aunque sin olvidar la influencia del medio y la cultura en la ideología de cada individuo.

Personas Resilientes: son aquellas que inmersas en situaciones de adversidad y estrés agudos, rodeadas de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar los factores protectores de los que disponen para enfrentarse a la situación, sobreponerse y construir positivamente sobre ella, crecer personalmente y madurar. La resiliencia en las personas varía dependiendo del tiempo y las circunstancias, es producto de un equilibrio entre factores protectores, factores de riesgo y personalidad. En el sujeto resiliente los factores protectores actúan revirtiendo la percepción negativa de la situación adversa, en la que actúan los factores de riesgo; así llega a una percepción positiva y optimista que le otorga la seguridad de enfrentar y superar las dificultades.

### **Factores que promueven la resiliencia**

Los resultados de varios años de investigación señalaron la existencia de ciertos factores o atributos comunes entre los sujetos considerados “resilientes”, factores que actualmente son considerados como capaces de promover resiliencia. Entre ellos están los siguientes:

- Redes de apoyo informales (parientes, amigos, maestros), sobretodo el hecho de contar con el apoyo y aceptación incondicional de por lo menos un adulto significativo durante la infancia.
- Redes de apoyo formales (gobierno, organizaciones).
- Capacidad de encontrarle sentido a la vida.

- Aptitudes sociales y resolutivas que favorezcan la sensación de tener control sobre sí mismo.
- Autoestima y concepción positiva de uno mismo.
- Sentido del humor o un clima que favorezca el desarrollo (Vanistendael, 1996, en López, s.a).

### Emociones Positivas

Para Seligman y su teoría de la Psicología Positiva el desarrollo de la resiliencia en las personas es el resultado de una “construcción sistemática de competencias” y considera la existencia de fortalezas humanas que actúan como escudo contra el trastorno mental (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000); de ahí que la primera tarea es identificar las fortalezas que permiten a los individuos enfrentarse positivamente a las dificultades, para luego potenciarlas no solo a nivel individual sino comunitario.

Hasta hace poco el interés de las ciencias humanas se centró en los aspectos negativos y problemáticos, es decir en la enfermedad; del mismo modo en psicología las emociones humanas fueron estudiadas bajo un lente negativo, pero con la influencia de la psicología positiva actualmente el interés apunta hacia aquellas emociones que ayudan a afrontar peligros o problemas inminentes. Las emociones positivas poseen un valor adaptativo, solucionan conflictos relacionados con el desarrollo y crecimiento personal; el experimentarlas conduce a estados mentales y formas conductuales que indirectamente preparan al sujeto para encarar eficazmente dificultades futuras. (Fredrickson, 2001, en Vera, 2006). Según Bárbara Fredrickson las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento; de modo que constituyan armas disponibles a la hora de enfrentar un problema (Fredrickson, 2000, en Vera, 2006).

- Optimismo: es una disposición psicológica del sujeto caracterizada por la presencia de expectativas positivas y metas futuras. El optimismo tiene un valor predictivo respecto a la salud y el bienestar, actúa contrarrestando el dolor y malestar producidos por las situaciones estresantes, además de contribuir a mejorar la calidad de vida (Seligman, 2002). Estudios han

demostrado que las personas optimistas se deprimen con menor frecuencia que las pesimistas (Alloy y Abramson, 1979, en Vera, 2006).

- Humor: en la actualidad muchas terapias e intervenciones clínicas entre ellas la psicología positiva, se basan en la idea de que el humor y la risa promueven la salud en general, el humor le permite al individuo liberar tensiones y relajarse, la risa es capaz de disminuir el estrés y la ansiedad, mejorando así la calidad de vida y la salud física del individuo.
- Creatividad: capacidad del cerebro humano de crear y producir cosas nuevas, de llegar a ideas y conclusiones innovadoras que permitan solucionar problemas de manera eficaz; la encontramos en el arte, en la ciencia y en la vida diaria mejorando la calidad de la misma. Aunque los rasgos de personalidad influyen, la creatividad no depende exclusivamente de ellos; es una característica que puede ser desarrollada o no dependiendo de los factores físicos, sociales y culturales del entorno. La creatividad es fundamental para el crecimiento personal y el progreso social.

### **Pilares de la resiliencia**

De acuerdo a investigaciones realizadas en poblaciones infantiles y adolescentes, varios autores han señalado que la resiliencia cuenta con una sólida base de factores conocidos como los “Pilares de la Resiliencia” (Suárez Ojeda, 1997, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001) capaces de proteger al individuo en la adversidad y contrarrestar sus efectos dañinos:

- Autoestima consistente: es la base de los demás pilares y el fruto del cuidado afectivo del niño o adolescente por parte de un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Desde muy pequeño el niño necesita de alguien para desarrollarse adecuadamente, necesita sentir que sus esfuerzos y logros son reconocidos y valorados, sentirse amado y respetado por lo que es; la presencia o ausencia de resiliencia en el ser humano depende del grado de autoestima que posee y ésta a su vez está influenciada por el tipo de interacción que inicia y mantiene con su entorno.
- Introspección: es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, tiene como base una sólida autoestima.

- Independencia: es saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- Iniciativa: es el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- Humor: es encontrar lo cómico en la propia tragedia, la percepción de la situación cambia y con ella el afecto y el comportamiento del sujeto, permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea de manera transitoria y soportar situaciones adversas.
- Creatividad: es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, de encontrar nuevas opciones para la resolución de conflictos utilizando los recursos disponibles . Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- Moralidad: es la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores; este aspecto es importante desde la infancia, sobretodo a partir de los diez años, es la base del buen trato a los demás (Melillo y Suárez Ojeda, 2001, p.88).
- Capacidad de pensamiento crítico: es un pilar de segundo grado resultado de la combinación de los anteriores, permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre; cuando es la sociedad en su conjunto, la adversidad que se enfrenta. Consiste en proponer modos de enfrentamiento y cambio positivo. (Melillo, 2002).

Edith Grotberg (1997) habla de fuentes interactivas de la resiliencia para hacer frente a las adversidades, superarlas, salir de ellas fortalecido o incluso transformado; los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales:

- ❖ “Yo tengo” (apoyo, en el entorno social);
- ❖ “Yo soy” y “Yo estoy” (atañe al desarrollo de la fuerza intrapsíquica);
- ❖ “Yo puedo” (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos)

Yo tengo:

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

Yo soy:

Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.

Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Yo estoy:

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Seguro de que todo saldrá bien.

Yo puedo:

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Buscar la manera de resolver mis problemas.

Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.

Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.

Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. (Grotberg, 1997, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001, p.21-22)

Desarrollo de los pilares de la resiliencia:

El desarrollo de la resiliencia inicia durante la gestación con la aceptación favorable del bebé por parte de sus padres; luego del nacimiento empieza a desarrollar su autoestima y confianza gracias al amor y reconocimiento incondicionales que recibe en primer lugar de la figura materna. Bowlby en la “teoría del apego” habla al respecto y afirma que el estado de seguridad o ansiedad de un niño o un adulto, es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta (protectora y consoladora) de la principal figura de afecto ante sus necesidades (Bowlby, 1985,

en Oliva, 2004). Las personas que confían en contar con el apoyo de la figura de apego son menos propensas a experimentar estados de ansiedad intensa, esta confianza se adquiere a través de los años de desarrollo y subsiste por el resto de la vida.

Bolwby se interesa por la calidad del vínculo afectivo inicial como determinante del sentimiento de seguridad y confianza; considera a la madre como el primer objeto de amor del niño ya que es la primera en atender sus necesidades, en protegerlo del peligro y moderar su angustia, estas conductas constituyen la base de la seguridad del individuo y se fortalecen gracias al apoyo de un contexto familiar y social estables. En tanto que para investigadores como Bretherton lo importante no es el tipo de relación que el niño sostuvo con sus figuras de apego en la infancia, sino la ulterior estructuración e interpretación de estas experiencias (en Oliva, 2004).

Es importante aclarar que los vínculos de apego no se establecen con una sola figura sino con todas aquellas que muestren sensibilidad y respondan afectuosamente a las necesidades del niño; si bien es cierto existe cierto patrón común considerado como facilitador del desarrollo, existen otras respuestas que adquieren sentido en el contexto en el que se desarrollan, es decir que su influencia positiva o negativa sobre el desarrollo socio-emocional del niño es delimitada por la cultura (Oliva, 2004).

Con base en una sólida autoestima, el niño desarrolla mediante el juego la creatividad, la capacidad de utilizar los medios de los que dispone para encontrar nuevas opciones y explorar el mundo que lo rodea; aprende a relacionarse con otras personas y gracias a las primeras relaciones positivas desarrolla empatía; posteriormente desarrolla el sentido del humor, la capacidad de observarse desde una conciencia crítica y reposicionar su subjetividad respecto al trauma encontrándole algo cómico y; la moralidad transmitida por las figuras de apego y la cultura en donde “el ejemplo de los demás es determinante (Melillo, 2001).

La introspección es una forma de observarse a sí mismo de manera objetiva y también se fundamenta en una buena autoestima, si el sujeto es seguro de sí mismo y se acepta tal cual es no tendrá dificultad en reconocer en sí fortalezas y debilidades con el fin de trabajar en ellas, aquí la iniciativa que posea el individuo para el cambio

positivo es muy importante; finalmente, la independencia que adquiere el sujeto -el saber diferenciar lo interno de lo externo- contribuye al manejo eficaz de las situaciones.

### Resiliencia y Psicoanálisis

El psicoanalista Boris Cyrulnik explica la resiliencia desde un punto de vista novedoso y afirma que las personas tienen distintas maneras de reaccionar ante una adversidad, en el caso favorable el sujeto tiene una reacción resiliente que le permite superar la adversidad. Emplea el concepto de "oxímoron" para describir la división que se produce en el Yo del sujeto cuando es afectado por el trauma, e incluye la resiliencia dentro de los mecanismos de desprendimiento psíquicos, mecanismos que fueron descritos por Edward Bibring en 1943, que contrarios a los mecanismos de defensa se refieren a la realización de las posibilidades del sujeto con el fin de superar las secuelas del padecimiento. "El oxímoron revela el contraste de aquel que, al recibir un gran golpe, se adapta dividiéndose. La parte de la persona que ha recibido el golpe sufre y produce necrosis, mientras que otra parte mejor protegida, aún sana pero más secreta, reúne, con la energía de la desesperación, todo lo que puede seguir dando un poco de felicidad y sentido a la vida"(Cyrulnik, 2001, en Melillo, 2002)

La resiliencia de ningún modo implica el retorno a la integridad que poseía el Yo antes del trauma, la escisión del Yo no se sutura, subsiste en el sujeto compensada por los recursos yoicos que constituyen los pilares de la resiliencia. La activación eficaz de estos recursos junto con el apoyo incondicional de otras personas y del entorno hacen posible la resiliencia.

## **Conclusiones**

Tanto los factores protectores como los de riesgo son importantes a la hora de establecer cuan resiliente es una persona, sin embargo no hay que olvidar que el significado de los mismos es establecido por el propio sujeto en base a sus experiencias y por la cultura en la que se desenvuelve.

La resiliencia no es una capacidad permanente en el ser humano, varía con el tiempo y las circunstancias y depende de la relación del sujeto y su entorno.

De acuerdo con la psicología positiva existen emociones positivas que cuentan con un gran valor adaptativo a la vez que constituyen verdaderos cimientos de la capacidad resiliente, afirma además que emociones como el optimismo, el humor y la creatividad, deben ser fortalecidas en la psicoterapia.

Melillo y Suárez Ojeda han señalado ocho pilares básicos de la resiliencia que se desarrollan durante los primeros años de vida del ser humano, para ello necesitan a su vez contar con una base sólida como lo es la autoestima.

Edith Grotberg habla de tres fuentes interactivas de la resiliencia que se traducen en las siguientes frases: “yo tengo”; “yo soy”; “yo estoy”; “yo puedo”.

Para que la autoestima, pilar principal de la resiliencia, se desarrolle el niño debe contar desde la infancia con la aceptación y el amor incondicional de una figura significativa de su entorno.

Resiliencia no es la anulación de la realidad del trauma como tal sino una reestructuración perceptiva del evento traumático que lleva consigo una conducta positiva y eficaz; lo que cambia no es la situación misma sino su interpretación, que en lugar de ser catastrófica se convierte en una posibilidad de cambio positivo o superación tanto a nivel personal como social.

## RESILIENCIA Y MEDIO AMBIENTE

### Resiliencias relacionales

El vista de que los modelos de déficit han trabajado durante años en torno a la enfermedad y al problema, se ha instaurado en la conciencia colectiva una visión negativa y problemática de las condiciones de vida en general, una visión centrada en la carencia y en la falta de recursos que impide el pleno desarrollo de las sociedades; la familia y la cultura han sido fuertemente influenciadas por esta corriente de pensamiento que las despoja, ideológicamente, de su capacidad de superarse y de trabajar colectivamente. El objetivo de la resiliencia es fomentar las fortalezas humanas e implica un proceso de construcción social; es por ello que el modelo de promoción de resiliencia tiene un abordaje ecológico, implica al individuo, a la familia y a la comunidad. Al ser la resiliencia el resultado de la interacción de procesos sociales e intrapsíquicos que facilitan el bienestar pese a las adversidades, es interesante conocer qué tipos de relaciones favorecen los estados resilientes.

Froma Walsh propone un concepto sistémico de resiliencia que incluye a la familia como un núcleo en donde las interacciones entre sus miembros tienen la facultad de promover o anular la resiliencia en los mismos; la resiliencia familiar fortalece al individuo y a la familia como tal, señala además que “un conjunto de creencias y narrativas compartidas, que fomenten sentimientos de coherencia, colaboración, eficacia y confianza, son esenciales para la superación y el dominio de los problemas” (Walsh, 1998, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001). Tener la convicción de que los problemas o adversidades pueden ser superados gracias al empleo de los recursos que cada ser humano posee, motiva a las personas a salir adelante, a actuar. La transmisión de dicha ideología constituye un tipo de relación que fomenta la resiliencia.

La resiliencia relacional se entiende mejor si se toma en cuenta que para que la resiliencia individual exista debe haber una relación resiliente que le antecede, es decir un tipo de relación segura, contenedora, afectiva, estimuladora y gratificante, que provenga del medio familiar y/o cultural.

## **Resiliencia familiar**

Hace referencia a la capacidad de afrontamiento y superación de una adversidad por parte de una familia que permanece unida ante aquello que amenaza su integridad física, emocional o estructural. Por mencionar algunos de los problemas que se presentan en el ciclo vital de una familia tenemos: violencia familiar, maltrato infantil y abusos sexuales de niños; estas situaciones implican un período de crisis que pone en riesgo la homeostasis del sistema familiar y porque no decirlo del sistema social.

La resiliencia familiar es un recurso tanto a nivel individual como comunitario y; está determinada por el tipo de relaciones entre sus miembros, relaciones que constituyen sus pilares y se caracterizan por creencias, actitudes y aptitudes positivas; capacidad de buscar y brindar ayuda; confianza en sí mismo y en los demás; capacidad de comunicarse y expresarse; asertividad, autoestima y autocontrol; compromiso; optimismo, creatividad, humor y flexibilidad entre otras.

Froma Walsh afirma que en las relaciones es importante que las personas sean capaces de :

- Reconocer los problemas y limitaciones que hay que enfrentar;
- Comunicar abierta y claramente acerca de ellos;
- Registrar los recursos personales y colectivos existentes;
- Organizar y reorganizar las estrategias y metodologías tantas veces como sea necesario, revisando y evaluando los logros y las pérdidas.

Para ello es preciso que en las relaciones entre los integrantes de la familia, existan:

- Actitudes que demuestren apoyo emocional (relaciones de confirmación y confianza en la capacidades de los miembros);
- Diálogos en los que se compartan lógicas (convenios respecto a premios y castigos)
- Conversaciones donde se construyan significados compartidos respecto a la vida y situaciones perjudiciales, con coherencia narrativa y sentido dignificador para sus protagonistas (Walsh, 1998, en Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

Dentro de las interacciones familiares, capaces de promover resiliencia en sus miembros, no pueden faltar aquellas que incluyen el humor y la flexibilidad; la capacidad de soñar con “los pies en la tierra”; el sentimiento de pertenencia y; sobretodo la desculpabilización, es decir la comprensión de que no todo lo que nos sucede tiene un culpable y menos que aquel se encuentra entre nosotros.

### **Resiliencia comunitaria**

Se trata de una concepción latinoamericana propuesta por E. Néstor Suárez Ojeda (2001), a partir de observar que cada desastre o catástrofe que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, [...] puede significar el desafío para movilizar las capacidades solidarias de la población y emprender procesos de renovación, que modernicen no solo la estructura física sino toda la trama social en esa comunidad (Melillo y Suárez Ojeda, 2001, p.71).

La resiliencia comunitaria estudia los atributos de grupos humanos o sociedades para hacer frente a las adversidades y buscar en conjunto el bienestar común; dentro de la resiliencia comunitaria el sentido de pertenencia constituye el principal escudo protector contra la amenaza. Considerando lo anteriormente mencionado se han establecido los pilares de la resiliencia comunitaria:

- Autoestima colectiva: se refiere a la actitud y sentimiento de orgullo por el lugar en el que se vive, la afinidad con los valores que esa sociedad respeta, el disfrute de sus actividades y recursos; este sentido de pertenencia eleva el autoestima colectiva.
- Identidad cultural: se refiere a “seguir siendo”, a conservar las raíces a pesar de las circunstancias; para ello deben haber sido incorporadas desde la infancia costumbres, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones, etc que dan la sensación de pertenencia.
- Humor social: hace referencia a la capacidad de grupos o colectividades para encontrar lo cómico en la propia tragedia, en la capacidad de expresar aquello que resulta incongruente o gracioso en una situación de modo que disminuya la tensión. El humor posibilita la toma de distancia de un problema haciendo más fácil la decisión de superarlo.

- Honestidad colectiva o estatal: se refiere a la existencia de una conciencia grupal que sancione la deshonestidad de los funcionarios y valore el honesto ejercicio de la función pública (Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

### **Resiliencia y educación**

El creciente interés de la resiliencia por abordar el campo de la educación reside en la importancia que la función educativa tiene en la vida de niños y adolescentes, en calidad de fuente de desarrollo de valores y capacidades que transformen positivamente la realidad social. Al igual que en otros campos de desarrollo humano, la educación se dedicó por años a detectar los problemas, déficit y falencias en los alumnos, en lugar de buscar y desarrollar virtudes y fortalezas. Para poder iniciar el proceso de promoción de resiliencia en las escuelas, los docentes deben modificar sus percepciones; empezar a verse a sí mismos como fuentes capaces de promover un cambio positivo y ver a sus alumnos como una fuerza presente y futura; es decir preocuparse tanto por su tarea como por los destinatarios.

Durante mucho tiempo se consideró que los niños que viven bajo condiciones de pobreza o que pertenecen a grupos minoritarios estaban destinados al fracaso, entre ellos el fracaso escolar; el enfoque de resiliencia comprobó mediante investigaciones que aquellas suposiciones eran falsas y aportó en cuanto a la educación que, el rendimiento escolar de aquellos niños dependía en gran medida de la institución y del maestro. En el proceso de construcción de resiliencia en la escuela, resulta valiosísima la combinación equilibrada de exigencia y afecto; exigencia en el sentido de que se confía en la capacidad del niño de aprender (yo soy) y realizar eficazmente una tarea (yo puedo), el maestro reconoce su potencial y a su vez el niño ve en el maestro a alguien en quien confiar (yo tengo). El afecto es un componente indispensable, se trata de que el niño se sienta aceptado, reconocido y valorado por lo que es.

Entre los elementos que contribuyen a “sembrar” la resiliencia en los niños desde el medio escolar también están: la estimulación de su creatividad, proporcionarles el espacio y los recursos necesarios para desarrollarla, no ponerles trabas a su imaginación y elogiar sinceramente sus creaciones y logros. Otro punto importante

es el nivel de compromiso que adquieran los docentes en su tarea de promover capacidades resilientes, la iniciativa y la perseverancia en su tarea, así como los vínculos positivos que establezcan con padres y cuidadores creando el compromiso de trabajar juntos.

Según algunos maestros los principales beneficios que aporta un programa de resiliencia escolar son: aumento de autoestima, incremento de las capacidades cognitivas, mayor posibilidad de integración grupal, sentimiento de apoyo y seguridad, etc. La promoción de la resiliencia en el ámbito escolar se da gracias a un tipo de relación en donde, maestros y demás miembros de la institución educativa, comuniquen al alumno de manera directa o no, que cuenta con todo lo necesario para triunfar en la vida.

La construcción de resiliencia en la escuela implica trabajar los siguientes seis factores constructores de resiliencia (Henderson y Milstein, 2003):

1. Brindar afecto y apoyo, respaldo y aliento incondicionales; es la base y sostén del éxito académico. Debe haber un adulto significativo en la escuela listo para “dar la mano” a los alumnos en su desarrollo educativo y afectivo.
2. Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas que actúen como motivadores, de modo que se adopte la idea de que “todos los alumnos pueden tener éxito”.
3. Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones (tanto para los docentes como para los alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se torne más práctico, el currículo más adecuado y realista y que las resoluciones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Que las fortalezas o destrezas de cada uno tengan un lugar.
4. Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad educativa, buscar una conexión positiva entre la familia y la escuela.
5. Capacitar al personal en estrategias y políticas de aula que superen la idea de la disciplina como un fin en sí mismo. Dar participación al personal, alumnos y padres en la fijación de políticas, de esta manera se podrán fijar normas y límites claros y de mutuo acuerdo.

6. Enseñar "habilidades para la vida", entre ellas la cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.

## **Conclusiones**

El modelo de construcción de resiliencias tiene un carácter básicamente ecológico, es decir que apunta hacia el desarrollo de fortalezas en distintos niveles como son: individual, familiar, comunitario vinculado a los servicios sociales y el cultural vinculado a los valores sociales.

Hablar de resiliencia sería imposible si no existiera una relación resiliente que la sostenga, en efecto, la capacidad resiliente de un sujeto está en función de las relaciones que mantiene con otro, capaz de transmitirle bases sólidas en cuanto a autoestima, seguridad, confianza, apoyo y optimismo, etc.

La resiliencia familiar y su eficacia dependen de los siguientes elementos: cohesión, que no descarte la flexibilidad; comunicación franca entre los miembros de la familia; reafirmación de un sistema de creencias comunes, y resolución de problemas a partir de las anteriores premisas.

La resiliencia comunitaria constituye un escudo protector ante la adversidad, tanto a nivel social como personal; proporciona sentido de pertenencia, cohesión y una visión positiva de la realidad, aspectos que conducen al desarrollo de los pueblos y de las grandes sociedades.

La escuela, al ser considerada como "el segundo hogar", constituye un eje importante en el desarrollo de capacidades resilientes; la formación de los maestros, el compromiso con sus tareas, el interés por los alumnos y la convicción de que los niños "son capaces" hacen de la escuela un lugar en donde el óptimo desarrollo es posible.

## **MEDICION Y PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA**

### **Medición**

Como antes fue mencionado, la resiliencia no es un rasgo de personalidad o una cualidad permanente en el sujeto, es el resultado de un proceso interactivo con el entorno que varía con el tiempo; es posible que una persona esté más o menos resiliente dependiendo de las circunstancias y de la valoración subjetiva que de las mismas haga; si bien es cierto la resiliencia no cuenta en la actualidad con un instrumento que posibilite su medición, es posible saber si ha habido o no resiliencia ante determinada situación por los beneficios que aporta dicho proceso, entre los que están:

- Adaptación positiva: cuando se han alcanzado expectativas sociales y no hay signos de desajuste.
- Aprender de la experiencia: analizar los éxitos y fracasos, utilizar los éxitos en una posterior situación de adversidad y trabajar en la corrección de los errores que llevaron al fracaso.
- Estimar el impacto sobre otros: tener en cuenta que la superación de la adversidad involucra a más personas, por tanto favorece la cohesión.
- Reconocer un incremento del sentido de bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida: contribuyen a mantener la salud mental y emocional (Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

Uno de los intereses de la psicología positiva en nuestros días es la posibilidad de medir o evaluar los recursos y emociones positivas en el ser humano, a través de instrumentos válidos y confiables, a fin de desarrollar modelos más eficaces y dinámicos que promuevan la salud mental.

Martin Seligman y Christopher Peterson han diseñado un instrumento de medida basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo, se trata del Inventario de fortalezas (VIA), es un cuestionario de 245 ítems con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24

fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute bajo la dirección de Martin Seligman y Christopher Peterson. Las 24 fortalezas que mide el VIA y a partir de las cuales se ha realizado el manual de clasificación Character Strengths and Virtues se agrupan en 6: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

Sabiduría y conocimiento: fortalezas cognitivas

- Curiosidad, interés por el mundo
- Amor por el conocimiento y el aprendizaje
- Mentalidad abierta
- Creatividad
- Perspectiva

Coraje: fortalezas emocionales

- Valentía
- Perseverancia
- Honestidad
- Vitalidad

Humanidad y Amor: fortalezas interpersonales

- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado
- Amabilidad, generosidad, bondad
- Inteligencia emocional, personal y social

Justicia: fortalezas cívicas

- Civismo y trabajo en equipo
- Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad
- Liderazgo

Templanza: fortalezas que protegen contra los excesos

- Capacidad de perdonar, misericordia
- Modestia y humildad
- Prudencia
- Autocontrol, autorregulación

Trascendencia: fortalezas que proveen de significado a la vida

- Apreciación de la belleza la excelencia
- Gratitud
- Esperanza
- Sentido del humor y entusiasmo
- Espiritualidad

El estudio de Seligman y Peterson, en base a más de 4000 participantes, ha revelado que de las 24 cualidades o fortalezas evaluadas por el cuestionario VIA, existen 5 que se relacionan de forma consistente con el sentimiento de satisfacción con la vida en mucho mayor grado que las 19 restantes. Estas cualidades son: gratitud, optimismo, entusiasmo, curiosidad y capacidad de amar y de ser amado.

**Promoción**

La resiliencia es un proceso susceptible de ser promovido desde el período de embarazo y fortalecido a lo largo de toda la vida; parte del reconocimiento de la persona como un ser bio-psico-socio-cultural y de las mejores condiciones posibles para su desarrollo físico, intelectual y afectivo, depende de interacciones positivas del sujeto con los demás. Este argumento nos lleva a pensar que el desarrollo de la resiliencia o su promoción son posibles en un marco comunitario o social, que promueve la salud mental al dotar a sus miembros de elementos que los capaciten para afrontar y superar con éxito diversos problemas.

El modelo de promoción de resiliencia hace hincapié en la maximización de las potencialidades, recursos o fortalezas de las personas, a fin de mejorar su calidad de vida. El hombre es un ser social, se construye en función de los recursos que su entorno le brinda, al trabajar sobre sus capacidades se trabaja también sobre las de su comunidad; es decir que la promoción de la resiliencia tiene un nivel de influencia macro social. En las situaciones de adversidad coexisten factores de protección y factores de riesgo, es por ello que una intervención psico-social de carácter preventivo debería trabajar sobre el fortalecimiento de los factores protectores externos de manera integral, favoreciendo la participación comunitaria.

La tarea de promover resiliencia involucra a todos los sectores sociales, desde el estado, la escuela, la comunidad, hasta la célula social como lo es la familia; es una tarea difícil ya que muchas de las veces implica romper con esquemas relacionales influenciados tanto por la cultura como por las pautas familiares que se transmiten de generación en generación. Promover la resiliencia implica un gran compromiso y la creencia firme en la capacidad del ser humano de aprender, producir y superarse.

En la promoción de la resiliencia el estado contribuye proporcionando a su pueblo los recursos necesarios para una vida digna; contar con servicios básicos y sociales es fundamental para incrementar el sentimiento de bienestar de una nación. La tarea de la educación en este campo es muy importante ya que, en primer lugar, forma a los docentes y los compromete con la tarea de creer en las capacidades de los educandos; de constituir una fuente de apoyo y a su vez enseñarles a creer en sí mismos y a explotar sus capacidades; les ofrecen herramientas para enfrentar retos futuros; así mismo los maestros abrirán una puerta de comunicación con los padres, de manera que trabajen conjuntamente por el bienestar de los niños.

Contar con una red de apoyo comunitaria fortalece la identidad y el autoestima; mueve a las personas a trabajar por el bien común además de motivarlas para superar la adversidad con seguridad y entusiasmo; la unión comunitaria constituye - para la familia - un sostén en los momentos de crisis. El núcleo familiar es, definitivamente, el punto de partida de la resiliencia, en él se forma el ser humano y adquiere sus primeras visiones acerca del mundo y de las relaciones que lo rigen; adquiere un concepto acerca de sí mismo y de los demás; aprende a pensar, sentir y actuar de acuerdo a su dinámica de funcionamiento. La familia es un medio generador de resiliencia y como tal debe mantener su identidad y cohesión, proveer a sus miembros de afecto y apoyo incondicionales.

## **Conclusiones Generales**

La propuesta de la resiliencia introduce un cambio en la visión del ser humano al descartar la idea de que toda persona que sufre una circunstancia adversa esté destinada al fracaso y; en su lugar, defiende la presencia de fortalezas o competencias en el individuo que lo sostienen en la crisis y el caos, fortalezas que pueden ser desarrolladas y mantenidas gracias a los factores de apoyo externos; es decir que, lejos de ser un atributo de la personalidad, la resiliencia es un proceso susceptible de ser iniciado y mantenido gracias al aporte del entorno humano y a las relaciones interpersonales que supone; la resiliencia se apoya en la interacción existente entre el sujeto y el entorno, por lo tanto no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. Al estar el ser humano en continuo movimiento está destinado inevitablemente al cambio; es por ello que se dice que la resiliencia no es una capacidad estable en él sino que varía con el tiempo y las circunstancias.

Durante los últimos años la resiliencia ha sido ampliamente estudiada por investigadores que han llegado a definirla como: la capacidad de enfrentar situaciones adversas, superarlas y salir fortalecido; pero más allá de su definición, apunta a mejorar la calidad de vida de las personas, aspecto que coincide con el objetivo de la psicología. La resiliencia implica tanto factores protectores como de riesgo, motivo por el cual es necesario complementar ambos enfoques en función de un objetivo mayor que es el de impulsar un desarrollo sano; esto significa que, junto con promover aquellas características saludables, es preciso intervenir para disminuir aquellos aspectos que impiden alcanzar el máximo potencial dentro de una etapa de desarrollo.

Existen dos componentes fundamentales en la resiliencia que son: la resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos; el significado de los mismos es establecido por el propio sujeto en base a experiencias pasadas y a la ideología de la cultura a la cual pertenece.

De acuerdo a múltiples aportes, la resiliencia cuenta con ocho pilares que se desarrollan durante los primeros años de vida del ser humano; sin embargo, Melillo y Suárez Ojeda han señalado a la presencia de una sólida autoestima como el pilar fundamental. Contribuye al desarrollo de la autoestima y; consecuentemente al de la resiliencia, el hecho de que el niño cuente desde temprana edad –incluso desde su gestación- con la aceptación y el amor incondicional por parte de una figura significativa de su entorno.

El modelo de promoción de resiliencia -de carácter ecológico- se dirige hacia el desarrollo de fortalezas individuales, familiares y comunitarias; para ello trabaja con instituciones sociales, el estado y la escuela; procura crear redes de apoyo que sirvan de escudo protector ante la adversidad, tanto a nivel social como personal. En la actualidad la resiliencia ha extendido mucho su campo de acción ya que involucra a profesionales de casi todas las áreas y; sobretodo, a padres y maestros como agentes sociales capaces de promoverla.

Aunque el progreso es notable, mucho queda aun por hacer; es preciso crear nuevos instrumentos de evaluación centrados en identificar las fortalezas del individuo para así orientar la prevención y los tratamientos, además de potenciar el desarrollo personal; es necesario diseñar programas de intervención y técnicas dirigidas a desarrollar los valiosos recursos que las personas, grupos y comunidades sin duda poseen. El impacto de estos desarrollos tendrá efectos positivos, no solo a nivel individual sino social, ventajas en un mundo complejo que continuamente está planteando nuevos retos.

Finalmente, es importante mencionar que si bien es cierto los aportes en resiliencia son valiosos; éstos se han realizado en base a estudios sobre poblaciones infantiles, debido a que ésta etapa de la vida es considerada como el punto de partida de la estabilidad del adulto; sin embargo, pocos se han interesado por la etapa de la adolescencia, misma que cuenta con poca empatía dentro de las sociedades; situación que se observa en la falta de oportunidades que tienen los jóvenes para comunicar necesidades e ideas, desarrollar sus talentos y valorar sus aportes al medio en el que se desenvuelven; se los ha etiquetado de problemáticos o “difíciles” y; una vez más, se ha acentuado aquello que es negativo; esta ideología da como resultado que los

jóvenes acepten y asuman una imagen desfavorable de sí mismos, que renuncien a luchar y a ser mejores. La necesidad de la población adolescente es inmensa y promete un campo de acción fructífero a aquellos que se interesan en promover la salud mental a través de los programas de resiliencia.

## **Bibliografía**

- CYRULNIK, Boris. “La maravilla del dolor”. Barcelona. Granica. 2001.
- FADIMAN, James y FRAGER, Robert. “Teorías de la Personalidad”. México. Oxford. 2001. p.420 y 463. 2ed.
- HELMAN, Jorge . “Resiliencia: “Utilización del humor en psicoterapia”. Buenos Aires. Revista Psyche. Año II. N° 14. octubre [200-]. E-mail: [jhelman@psi.uba.ar](mailto:jhelman@psi.uba.ar) / [www.elsigma.com](http://www.elsigma.com) - 30 de marzo de 2004.
- HENDERSON, N. y MILSTEIN, M. “Resiliencia en la escuela”. Buenos Aires. Paidós. 2003.
- LOPEZ, Silvia. “La Resiliencia algo a promover”. Buenos Aires. febrero [200-]. E-mail: [slopez@psi.uba.ar](mailto:slopez@psi.uba.ar)
- MARRONE, M. “La teoría del apego”. Madrid. Psimática. 2001.
- MELILLO, Aldo; SUÁREZ, Elbio y otros. “Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas”. Buenos Aires. Paidós. 2001. 229p.
- MELILLO, Aldo. “Resiliencia”. Buenos Aires. Revista Psicoanálisis Ayer y hoy. N°1. 2002. E-mail: [www.psiayeryhoy@elpsicoanalisis.org.ar](mailto:www.psiayeryhoy@elpsicoanalisis.org.ar)
- OLIVA, A. “Estado actual de la teoría del apego”. Universidad de Sevilla. noviembre 2004. E-mail: [www.pdipas.us.es/o/oliva/investigacion.html](http://www.pdipas.us.es/o/oliva/investigacion.html)
- VANISTENDAEL, Stefan. “Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo”. Ginebra. Oficina internacional católica de la infancia (BICE). 1996. 2ª ed.
- VERA, Beatriz. “Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología” en Papeles del psicólogo. N° 1. Vol 27. E-mail: [info@psicologia-positiva.com](mailto:info@psicologia-positiva.com) – enero de 2006.