

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
TERAPÉUTICA

“LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA HOY”

Monografía previa a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la
Educación, Especialidad Psicología
Educativa Terapéutica

AUTORA: MARÍA EMILIA PAUTA NEIRA

TUTORA: MST. LUCÍA CORDERO

CUENCA - ECUADOR
2005

DEDICATORIA

*Este trabajo está dedicado a mis padres,
mis hermanos, mi sobrino y a mis abuelos
porque con su paciencia y amor supieron
guiarme, darme su apoyo, su ejemplo,
su ayuda y su cariño incondicional siempre*

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios por darme la oportunidad de estudiar y ser lo que soy, a mis amigas por apoyarme y estar siempre conmigo, a mis profesores por trasmitirme sus valores y conocimientos, a mi directora Lucía por guiarme durante todo el desarrollo de este trabajo y a la Universidad del Azuay por abirme sus puertas, permitirme aprender y crecer como persona.

ABSTRACT

Este trabajo investigativo trata sobre la importancia de conocer el término Resiliencia entendida como la capacidad de cada persona para enfrentar, resistir los conflictos, las frustraciones y las adversidades, superarlas, recuperarse y transformarse positivamente ante ellas para poder adaptarse exitosamente y desenvolverse con mayor facilidad en el futuro. Dentro de esta monografía se abordan puntos esenciales para conocer y entender a la Resiliencia, es así que consta de tres capítulos, el primero contiene los orígenes de la resiliencia, las teorías en los que se apoyan, así como también su concepción como proceso. El segundo capítulo trata sobre las características fundamentales con las cuales cuenta la Resiliencia, es decir, sus pilares, los factores protectores y de riesgo, el perfil de una persona resiliente y los elementos indicadores de resiliencia como el humor y el amor. Por último, el tercer capítulo aborda el papel de la resiliencia en el crecimiento personal, dentro de la familia, de la escuela y de la comunidad, así como también su promoción en la vida de los niños.

ABSTRACT

This investigative work is about the importance to know the term Resilience understood as each person's capacity to face, to resist the conflicts, the frustrations and the setbacks, to overcome them, to recover and to transform positively before them to be able to adapt successfully and to be unwrapped with more easiness in the future. Inside this monograph essential points are approached to know and to understand the Resilience, it consists of three chapters, the first one contains the origins of the resilience, the theories in those that lean on, as well as their conception like process. The second chapter is about on the fundamental characteristics with which the Resilience counts, that is to say, its pillars, the protective factors and of risk, the profile of a person resilient and the indicative elements of resilience like the humor and the love. Lastly, the third chapter approaches the role of the resilience in the personal growth, inside the family, the school and the community, as well as its promotion in the life of the children.

INDICE

<i>Introducción.....</i>	<i>1</i>
Capítulo I: Orígenes de la Resiliencia	
<i>Concepto de Resiliencia</i>	<i>2</i>
<i>Primeras Investigaciones</i>	<i>6</i>
<i>Resiliencia como proceso</i>	<i>7</i>
<i>Teoría de John Bowlby</i>	<i>9</i>
<i>Resiliencia en relación con el Psicoanálisis</i>	<i>11</i>
Capítulo II: Características Fundamentales	
<i>Pilares de la Resiliencia</i>	<i>14</i>
<i>Factores protectores y Factores de riesgo</i>	<i>17</i>
<i>Perfil de una persona resiliente</i>	<i>19</i>
<i>El Humor y el Amor como indicador de resiliencia</i>	<i>21</i>
Capítulo III: Resiliencia en el desarrollo personal	
<i>Promoción de la Resiliencia</i>	<i>25</i>
<i>Resiliencias Familiares</i>	<i>29</i>
<i>Resiliencia y Educación</i>	<i>31</i>
<i>Resiliencia Comunitaria</i>	<i>35</i>
<i>Conclusiones</i>	<i>38</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>39</i>
<i>Anexo</i>	<i>41</i>

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo monográfico aborda el tema “Resiliencia”, ésta palabra extraída de la metalurgia, hace referencia a la características de ciertos materiales para recobrar su estado original luego de haber sido sometidos a presiones deformadoras; de éste término de deriva su significado final y adaptado para las personas, es decir, la capacidad de enfrentar, tolerar y resistir ante las adversidades y conflictos para poder recuperarse y adaptarse con el fin de fortalecerse y transformarse positivamente; esto implica el poder cambiar acciones y pensamientos, mejorar la calidad de vida y por lo tanto crecer personalmente.

La resiliencia es una capacidad que puede ser construida y promovida, con la ayuda de la familia, la escuela y la comunidad, es decir con el entorno del niño, además se debe tener en cuenta que ésta no tiene relación alguna con el nivel socioeconómico ni la edad. Dentro de ella se destacan tanto factores de protección como de riesgo, los primeros se deben procurar inculcar en el niño desde temprana edad, el más importante de todos es el apego, ese vínculo entre madre e hijo, que les permite interactuar, desarrollar sentimientos, emociones, como recibir apoyo y amor incondicional; por otro lado los factores de riesgo, en la actualidad se ve con más frecuencia, un ejemplo claro, es el incremento de familias disfuncionales, violencia, abandono, abuso físico, sexual y psicológico. Al identificar a los mismos es esencial que los niños involucrados en ellos, reciban ayuda y orientación para que puedan alcanzar adaptación y transformación positiva, que es la meta de la resiliencia.

Este tema me pareció importante ampliar, ya que el término es desconocido en Cuenca, pero su significado es practicado por las personas constantemente sin darse cuenta de ello; la resiliencia ayuda a la personas a adquirir fortaleza ante las desavenencias, conseguir el autoestima deseada para cada una, a desarrollar su creatividad al idear soluciones para las mismas, a desarrollar y mantener el humor ante los problemas, es decir a encontrar el lado cómico a los mismos, logrando aminorar sus efectos negativos; como resultado se obtiene el crecimiento espiritual y personal de los individuos identificados como resilientes.

En esta monografía se desarrollarán tres capítulos, el primero tratará sobre los orígenes de la Resiliencia, su concepto, las primeras investigaciones, la Resiliencia como proceso, su relación con el Psicoanálisis y la Teoría del Apego de John Bowlby. En el segundo capítulo se podrá encontrar las características fundamentales de la Resiliencia, sus pilares, los factores protectores y de riesgo, el perfil de una persona resiliente y como último punto se verá al humor y al amor como indicadores de Resiliencia. El tercer capítulo estará referido a la resiliencia en el desarrollo personal, dentro de este se dará a conocer como promover la Resiliencia, los tipos de Resiliencia como la familiar su relación con la escuela y con la comunidad.

Con esta investigación se podrá dar a conocer de forma más amplia la Resiliencia, con el fin de que las personas que tengan acceso a la misma se interesen, puedan desarrollar y estudiar profundamente este tema para poder aplicar a la vida cotidiana.

CAPÍTULO I

ORÍGENES DE LA RESILIENCIA

CONCEPTO DE RESILIENCIA

Es de suma importancia, antes de abordar específicamente el concepto de resiliencia, revisar el desarrollo histórico del mismo, con el fin de conocer más a fondo su evolución hasta la actualidad.

En el transcurso de la historia, se podría decir que existen dos generaciones de investigaciones del concepto de resiliencia, la primera, que tiene sus inicios a principios de los años setenta, se centran en los posibles factores existentes en niños que logran su adaptación con los que no; por tal razón busca identificar los factores de riesgo y de resiliencia que influirían en el desarrollo de niños que consiguen una adaptación positiva a pesar de vivir en condiciones de adversidad y riesgos. Los investigadores de esta generación desplazan su atención desde el interés de las cualidades personales, como la autoestima, que permitirían enfrentar y superar las adversidades, hacia el estudio de factores externos al individuo, como por ejemplo la estructura familiar, etc.

“La primera generación se basa en el modelo triádico de la resiliencia, la misma que consiste en organizar los factores resilientes y de riesgo en tres grupos:

- aspectos de familia
- cualidades individuales
- características del entorno social”¹

Por otro lado, la segunda generación de investigadores, que comenzaron a mediados de los noventa, se preguntan sobre los procesos asociados en la

¹ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 33, 2001

adaptación positiva de los niños con alto riesgo social; retoman el interés de los primeros investigadores, es decir, de los factores que estarían presentes en dichos niños, además agregan el estudio de la dinámica y relación entre factores bases en la adaptación resiliente.

De esta generación se desprende dos grandes pioneros, Michael Rutter, quien propuso el concepto de mecanismos de protección y Edith Grotberg, quien sugiere la noción dinámica de resiliencia.

Rutter define a la resiliencia como “una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por éstos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales”.² Rutter llegó a esta conclusión después de asumir que los niños expuestos a altos niveles de estrés, se adaptaban positivamente debido a que eran “invulnerables” , esto significa que podían resistir a situaciones de riesgo logrando una correcta adaptación al ambiente, con respuestas asertivas para cada caso.

Grotberg, en sus diversos estudios sobre la salud mental dice “que la resiliencia requiere la interacción de factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes: soporte social, habilidades y fortaleza interna”.³ Esto implica, que además de poder organizar de forma triádica los factores de resiliencia, como lo hacían los investigadores de primera generación, es posible incorporar como elemento básico y esencial la relación, interacción y dinámica entre todos los factores que intervienen en el proceso de resiliencia.

Por tal razón se ha llegado a la conclusión de que todos los seres humanos necesitan de sus potencialidades, de su fuerza interna, pero también de otros

² MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 34, 2001

³ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 34, 2001

componentes como su familia y su entorno, en donde se desenvolverán, aprenderán y crecerán de manera saludable, tanto física como mentalmente.

Además de estos dos grandes investigadores, podemos citar a Cushing, Masten, Kaplan y Bernard, para quienes la resiliencia es entendida “como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse a pesar de la adversidad”.⁴ Dentro de este concepto se encuentran tres elementos esenciales:

- 1) “ La idea de adversidad, traumas. Esta puede ser un sinónimo de un sin número de factores de riesgos o amenazas para el desarrollo humano.
- 2) La adaptación positiva o la correcta confrontación y superación de la adversidad, la cual permite identificar si se logró o no el proceso de resiliencia. Se verifica si fue positiva cuando el sujeto logró alcanzar expectativas sociales acordes con su etapa de desarrollo o cuando no sean registrado signos o señales de desajuste. Se debe tener en cuenta que no se hay que esperar una adaptación resiliente en todas las áreas de desarrollo por igual, ya sea cognitiva, conductual, emocional o social, además la resiliencia puede ser promovida a lo largo de toda la vida
- 3) El proceso de dinámica entre los mecanismos cognitivos, emocionales, socioculturales, factores de riesgo y factores de resiliencia, los cuales influyen sobre el desarrollo humano y permiten verificar una adaptación resiliente.”⁵

Esta segunda generación, a diferencia de la primera, defienden el modelo ecológico transaccional de resiliencia, el mismo que ve al individuo dentro de una ecología determinada por distintos niveles que se relacionan e interactúan entre sí, lo cual provoca una gran influencia en su desarrollo humano. Los niveles de los que se hablan son: familiar, individual, comunitario y relacionado con los servicios sociales, el cultural y vinculado a los valores.

⁴ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 34, 2001

⁵ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 35, 2001

Por lo que se ha visto en cuanto a la historia del concepto de resiliencia, éste ha ido tomando diversos significados e interpretaciones, por tanto podemos decir que *resiliencia es la capacidad de un individuo para afrontar, reaccionar, tolerar, resistir, resurgir sobre la presión, la adversidad, la destrucción, y las frustraciones, para así superarlas, recuperarse y adaptarse exitosamente para poder proyectarse en el futuro, reconstruir sobre los acontecimientos desestabilizadores, fortalecerse y transformarse positivamente con el fin de acceder a una vida significativa y productiva tanto para el individuo como para la sociedad*; dentro de la resiliencia es muy importante promover y mantener la seguridad, el afecto, la aceptación y el apoyo de las personas que rodean al individuo, además, la resiliencia se mantiene a lo largo de toda la vida. En ella interviene la interacción entre el entorno y la persona, así como también protege su propia identidad y fomenta el equilibrio entre los factores de riesgo, factores protectores y la personalidad.

También se debe distinguir dentro de la resiliencia dos componentes: el primero es la resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y el segundo es la capacidad para construir conductas vitales favorables pese a las circunstancias difíciles.

Con las múltiples investigaciones y nuevas ideas acerca de la resiliencia, han surgido ocho enfoques y descubrimientos, que definen su importancia para el desarrollo humano en la actualidad:

1. La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humanos, incluyendo sus diferencias de género y razas.
2. Para promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes se requiere de diversas estrategias.
3. No están relacionados el nivel socioeconómico y la resiliencia.
4. La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores protectores.
5. La resiliencia puede ser medida, ya que es parte de la salud mental y la calidad de vida.
6. Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.

7. La prevención y la promoción son algunos de los conceptos en relación con la resiliencia.
8. La resiliencia es un proceso debido a que existen factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

Al analizar estos nuevos enfoques, se pone de manifiesto que la resiliencia está presente en cada etapa de crecimiento de todos los individuos, no depende de factores como raza, sexo o condición económica, ayuda a crear y aplicar soluciones efectivas para los conflictos, así como adquirir nuevas conductas; esto significa que interviene en el desarrollo integral de los individuos, mejorando la calidad de vida.

PRIMERAS INVESTIGACIONES

Como punto de partida para comprender el origen del término Resiliencia, comenzaremos por las primeras investigaciones, hechas a cargo de E.E.Werner, quien realizó un extenso estudio de epidemiología social en la isla Kauai ubicada en Hawai, en dicho lugar, por un período de treinta y dos años, siguió de cerca el desarrollo de la vida de alrededor de quinientas personas sometidas a condiciones de vida desfavorables como la pobreza extrema, abandono, maltrato, desnutrición, además de que un alto porcentaje de ellas habían sufrido situaciones de estrés, disolución del vínculo parental, alcoholismo, abuso, entre otras cosas.

Al principio de las investigaciones los niños a los cuales se les realizaba el seguimiento, se les consideraron como “invulnerables”, como portadores de un temperamento especial, se creía que era resultado de condiciones genéticas especiales, pero poco a poco se fue descubriendo que estos niños tenían algo en común, durante su desarrollo habían recibido apoyo, afecto, protección y amor significativo de algún adulto, fuese familiar o no, lo mismo que resultó ser una base para cualquier desarrollo exitoso.

Después de haberse publicado y dado a conocer estas investigaciones y descubrimientos muchos expertos comenzaron a interesarse en estudiar detalladamente las características personales y conductuales de las personas que

presentaban éste tipo de respuesta ante el medio desfavorable o situaciones hostiles.

Por tal razón se empezó a utilizar el término resiliencia (resilience), empleada en metalúrgica e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora; adaptada a términos psicológicos y sociales se entiende como la capacidad de enfrentar, superar y de aprovechar al máximo y de manera positiva, las adversidades que se presentan ante todas las personas.

RESILIENCIA COMO PROCESO

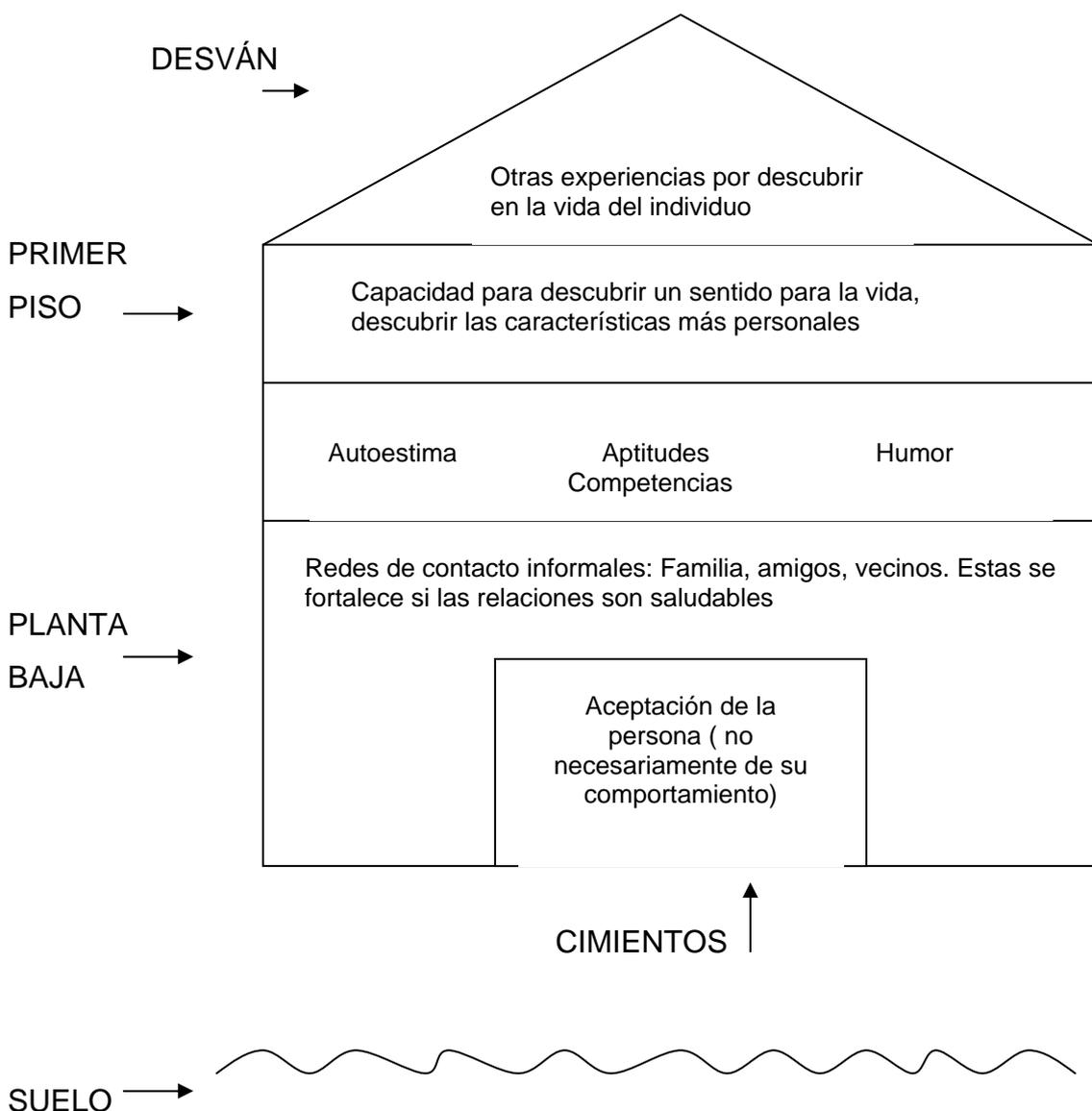
Se dice que la resiliencia es un proceso debido a que en ella interactúan aspectos dinámicos, como son los factores de riesgo, de protección y la personalidad del individuo, con el fin de lograr una adaptación resiliente, positiva, esto quiere decir que la resiliencia no es un atributo que posee cada persona, sino que es un conjunto de habilidades y para una correcta adaptación será necesario que intervengan tanto el niño como la familia, la escuela, la comunidad y sociedad en la que vive, por lo que es un proceso que inicia desde la niñez y perdura a lo largo de la vida de cada persona; por eso se insiste en la importancia de promover y mantener ciertos elementos como el afecto, apoyo, protección y cuidados por parte de los padres, sobretodo durante los primeros años de vida del niño, para garantizar, además de su adaptación, un normal desarrollo en todas las etapas de crecimiento del individuo.

El enfoque de la resiliencia entiende el desarrollo humano dentro de un contexto específico, es decir, si cada individuo está inmerso en su entorno, entonces para comprender el proceso de resiliencia, será necesario considerar el ambiente y la cultura en la cual se desenvuelve el individuo, al igual que las tareas especiales y propias a cada etapa del desarrollo.

Dentro de esta idea de "proceso" se ha propuesto "La Casita de resiliencia" la cual representa en forma esquemática aquellos elementos con los que se puede construir la resiliencia. Cada habitación refiere un área de intervención posible para

la construcción o el mantenimiento de la resiliencia. Los contextos, los problemas, las culturas son diferentes y varían de un lugar a otro, por tal motivo no se puede indicar con precisión que acciones se debe realizar en cada habitación de la "casita". Lo mismo ocurre con el suelo de las necesidades materiales, cambian de acuerdo con lugar o contexto del que se lo tome. Podemos decir que la cultura local representará de alguna manera el material de construcción para la "casita". Este esquema puede aplicarse a la resiliencia de un niño, pero también a la resiliencia de una familia, de una comunidad, del educador o del profesional. La "casita" puede servir para encontrar puntos fuertes y débiles de un niño y del entorno en el que vive.

A continuación se presenta "el esquema de "La Casita de Resiliencia":



Base: son las necesidades básicas, las cuales deben estar satisfechas, éstas son: alimentación, sueño, salud, vivienda, vestimenta, etc.”⁶

TEORÍA DE JOHN BOWLBY

John Bowlby fue el pionero en elaborar una teoría del apego para explicar y describir desde cómo y por qué los niños se convierten en personas emocionalmente apegadas a sus primeros cuidadores y emocionalmente angustiados, cuando son separados de ellos. De acuerdo con Bowlby, la teoría del apego es una forma de comprender la tendencia innata de los individuos a formar vínculos afectivos o de apego fuertes con los demás y de expresar emociones de angustia, depresión, ira cuando son abandonados o viven una separación, además permite conocer y deducir desde el conocimiento del estilo de apego de una persona, muchas de sus características personales que no son tan evidentes.

La explicación que da Bowlby es que el apego brinda satisfacción personal y ayuda a la supervivencia de la especie, facilitando el proceso de enfrentamiento, adaptación y superación de cualquier inconveniente que se presenta en el diario vivir de los sujetos. De este modo los individuos a lo largo de su vida establecen fuertes lazos emocionales con determinadas personas, buscan la proximidad, el contacto, con otras personas, considerando esto como un elemento o factor básico de la naturaleza humana.

En la infancia los lazos emocionales se establecen con los padres en busca de protección y apoyo, los cuales continúan a lo largo de todo el ciclo del desarrollo, pero siempre van a ser complementados por nuevos lazos de acuerdo a sus etapas evolutivas.

La teoría propuesta y desarrollada por Bowlby ha contribuido a mejorar el entendimiento de los procesos de la personalidad y las diferencias individuales de los adultos, que tendrían una relación recíproca con factores importantes en la vida adulta, como lo son las características de personalidad, la forma en que establecemos relaciones interpersonales, características de los procesos cognitivos

⁶ ORGANIZACIÓN NEZIT, “Resiliencia: Proceso de superación de la adversidad”, Internet: <http://notas.nezit.com.ar/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 20 del 2005, 12h00

y emocionales. Por otro lado el apego integra creencias acerca de sí mismo, otros y el mundo social en general afectando la formación y conservación de las relaciones íntimas durante toda la vida del individuo.

A partir de esta teoría se han definido tres patrones importantes de apego; y las condiciones familiares que los promueven, existiendo el estilo seguro, ansioso-ambivalente y evasivo.

- 1) Las personas con estilos de apego seguro, usan a sus personas más cercanas como una base de seguridad cuando están angustiados, tienen confianza en ellos y saben que estarán disponibles, que responderán y les ayudarán en la adversidad. Este tipo de personas tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias
- 2) Las personas con estilos de apego evasivo, muestran un aparente desinterés y desapego hacia figuras de carácter protector durante períodos de angustia y estrés. Sus características más importantes es que tienen poca confianza en que serán ayudados y de cierta manera piensan que en cualquier momento van a ser desplazados o dejados a un lado, además sienten inseguridad hacia los demás y prefieren no tener mayor contacto con otros, tienen miedo a la intimidad y al acercamiento y muestran dificultades para depender de las personas.
- 3) Los individuos con estilo de apego ansioso-ambivalente, tienden a reaccionar ante la separación con una intensa angustia y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Estos niños no tienen expectativas de confianza respecto a las personas que les rodean, sienten un fuerte deseo de intimidad, junto con una inseguridad persistente respecto a los otros.

Algunos estudios indican de que casi todos los niños prefieren a una persona, por lo general su figura materna, a la cual acuden cuando están afligidos pero que, durante una ausencia, pueden adaptarse fácilmente a otra persona, preferentemente a alguien que ya conocen. En estas situaciones se hace evidente una jerarquía de preferencias con respecto a las personas que lo rodean, de esta manera, aunque la conducta de apego pueda manifestarse en múltiples y distintas circunstancias y con varios individuos, un apego duradero o un vínculo de apego fuerte está limitado a

unos pocos; en cambio un vínculo incorrecto puede manifestarse por conductas de evitación o conductas ambivalentes.

Con el transcurso del tiempo y con el aumento de estudios acerca del apego se han logrado identificar cinco sistemas afectivos de gran importancia para el desarrollo normal en las personas:

- 1) El amor materno, de suma importancia para lograr un vínculo afectivo entre madre e hijo, el cual brindará protección, amor y seguridad.
- 2) El amor de hijo a su madre, llamado también "amor de bebé", éste brinda al niño sentimientos de aceptación, y pertenencia, así como también el cumplimiento con la reciprocidad hacia la madre
- 3) El amor entre pares, es decir con compañeros o amigos, su desarrollo es de vital importancia para un correcto desarrollo social y personal
- 4) El amor heterosexual, entendido como la capacidad mantener una relación afectiva con otra persona que no sea familiar, además depende de la etapa anterior, si se cumplió de manera positiva
- 5) El amor paterno, aunque éste no es tan estudiado como los anteriores se ha comprobado de que es muy importante para el niño ya que es un complemento nutricional del amor materno.

Dentro del desarrollo de la resiliencia es esencial que las personas cuenten con una figura significativa a su lado, en la cual puedan confiar, apoyarse cuando surjan situaciones difíciles, que sepan que en esa relación hay reciprocidad y por lo general esta persona es la madre, ya que con ella forman su primera relación de vínculo afectivo, desde el momento mismo de la fecundación, evolución y nacimiento, para después compartir cada etapa y experiencia durante el crecimiento y desarrollo del niño.

RESILIENCIA EN RELACIÓN CON EL PSICOANÁLISIS

Al comenzar con el estudio de la resiliencia, sus investigadores vieron la necesidad de apoyar sus hipótesis en teorías más desarrolladas para poder profundizar sus conocimientos y explicar como se produce la resiliencia y bajo que

esquemas trabaja, por esta razón, se revisaron varias tendencias de pensamiento hasta llegar a la más apropiada para comprender el proceso de resiliencia, el Psicoanálisis, su pionero Freud expuso varias ideas sobre el funcionamiento de la mente. Los investigadores de la resiliencia decidieron apoyarse en uno de sus postulados más importantes, la estructura del aparato psíquico o los estratos de la mente, el mismo que está compuesto por el ello, el superyo y el yo, el último “corresponde a la mente inconsciente que opera sobre la base del principio de realidad, además intenta gratificar de manera realista los impulsos e instintos del ello para obtener placer en lugar de sufrimiento y destrucción, esta parte de la mente está formado por percepciones, pensamientos y juicios por lo que decide acerca de todos nuestros actos”⁷, sirviendo de mediador entre las exigencias impulsivas del ello y las exigencias restrictivas del superyo.

Ya que el yo opera bajo el principio de la realidad, en el desarrollo permite al niño conocer y enfrentar el mundo verdadero, frente a el se presentarán situaciones que pueden desequilibrar su realidad, es decir que estará bajo la presión de circunstancias estresantes, para lo cual el yo debe reaccionar utilizando las cualidades del niño para superar cualquier inconveniente. Es ahí donde entran los conceptos e ideas de Freud al decir que ante el trauma el yo queda dividido pero que puede compensarse mediante sus propios recursos, por lo que la fortaleza del yo facilita la recuperación y la superación que requiere el sujeto ante las adversidades, desarrollándose las capacidades resilientes que sean necesarias.

Otro aspecto es que para todo esto el yo va a requerir de ciertos elementos como el afecto, la solidaridad y el contacto humano; además de contar con una buena autoestima, la cual es el pilar fundamental de la resiliencia, y se desarrolla a partir del amor, protección, cuidados y el reconocimiento del niño por parte de sus padres.

Un postulado muy importante dentro de la teoría psicoanalítica y que se relaciona con la resiliencia es la pulsión, “entendida como un proceso dinámico que

⁷ FARRÉ Joseph, LACERAS, Ma. Gracia, “ Enciclopedia de la Psicología”, Editorial Océano, Tomo IV, Barcelona – España, pág. 204, 2002

consiste en un impulso que hace que un organismo tienda hacia un fin”⁸, Freud dice que la pulsión se origina gracias a un estado de tensión producido por una excitación y que es experimentado por el sujeto, entonces la meta de la pulsión es suprimir dicho estado.

En este sentido el yo y la pulsión constituyen una parte fundamental dentro de la resiliencia, el primero funciona como un mediador entre la parte moral (superyo) y la parte instintiva (ello), por lo que con su intervención ayudará al sujeto a equilibrar sus actos, eligiendo entre lo bueno y lo malo y por otro lado a reaccionar de manera correcta ante cualquier desavenencia, haciendo uso de todos los recursos. El segundo, la pulsión interviene cuando las personas experimentan estados de mucho estrés y preocupación por algún acontecimiento inesperado o conflictivo, es ahí donde actúa como un agente encargado de aliviar las tensiones, buscando alternativas para las posibles soluciones, por supuesto con ayuda de la fuerza interna y de las fortalezas de los sujetos.

⁸ FARRÉ Joseph, LACERAS, Ma. Gracia, “ Enciclopedia de la Psicología”, Editorial Océano, Tomo IV, Barcelona – España, pág. 168, 2002

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES

PILARES DE LA RESILIENCIA

Al referirnos a resiliencia decíamos que las personas eran capaces de soportar, enfrentar y surgir después de atravesar por acontecimientos desastrosos, pero para lograr todo esto se necesita que la persona posea ciertos atributos a los cuales se les ha nombrado pilares de resiliencia, entre éstos se encuentran:

- a) **Autoestima consciente:** Este pilar es el más importante ya que es la base de los demás y es el resultado del cuidado, protección y amor constante por parte de un adulto significativo hacia el niño; eso lo ayuda a conocer y a ser consciente de los sentimientos que tiene sobre sí mismo, a ser seguro de sus actos, quererse, respetarse y valorarse como ser humano.

- b) **Capacidad de relacionarse:** es la habilidad personal de entablar y establecer lazos de intimidad, compañerismos y amistad con otras personas, con el fin de poder equilibrar su necesidad de afecto brindando cariño a los demás; esto es de gran utilidad ya que el niño adquiere conocimientos por parte de otras personas, además pone de manifiesto su autoestima y su adaptación al medio en el que vive. En la niñez esta capacidad se manifiesta por la facilidad con la que nos conectamos con otros, somos queridos y aceptados por nuestros semejantes, en la adolescencia en cambio es característica la habilidad en hacer y conservar un círculo de amigos, además de establecer redes de apoyo entre ellos; y por último, los adultos valoran las relaciones interpersonales, las tradiciones, los rituales y la intimidad.

- c) **Creatividad:** es la capacidad de crear, inventar, producir ideas novedosas y válidas, es el resultado de la reflexión y nace a partir del juego en la infancia; en la creatividad también existen ciertos componentes esenciales como la imaginación, la capacidad de ver las cosas desde diferentes ópticas, tener

una personalidad audaz, es decir, que sea perseverante, que busque experiencias nuevas, además del gusto por el desafío y del placer que le puedan brindar sus propias creaciones; un punto extra para la creatividad es la generación de condiciones de vida aptas para los anhelos y deseos de las personas. En los niños esto se expresa por la capacidad de creación y de juego que permiten enfrentar y aminorar la soledad, el miedo, la desesperanza y la rabia, en la adolescencia se manifiesta por la habilidad artística, como pintar, escribir, etc.; en los adultos considerados creativos son capaces de componer y reconstruir después de malos momentos.

- d) Humor:** es un elemento esencial dentro de la resiliencia, es la capacidad de ver y encontrar el lado cómico y positivo a los acontecimientos trágicos o desagradables. Esto nos permite ahorrarnos un sin fin de sentimientos negativos así como también de superar las adversidades. Además nos brinda una sensación de triunfo interior y de libertad ya que el humor transforma el sufrimiento en placer, a través del mismo el sujeto rehúsa sentir dolor pero sin negar o desconocer su realidad. El humor es una prueba de que la persona cuenta con buena autoestima. En la niñez, se desarrolla a través del juego en solitario y con pares, en la adolescencia se manifiesta por la capacidad de reír, de adaptarse a las situaciones humorísticas, de jugar y relacionarse con otros, el adulto reconoce y disfruta del lado positivo y alegre de las cosas.

- e) Independencia:** es la capacidad de ponerse límites entre uno, el medio externo y los demás, respetando la individualidad de las personas, además de poner distancia emocional y física pero sin caer en el aislamiento social. En la niñez la independencia se manifiesta manteniéndose alejado de situaciones problemáticas. En la adolescencia las conductas son de no involucramiento en dichas situaciones y en la adultez se expresa como la capacidad de vivir en forma autónoma y de tomar decisiones por sí mismo haciéndose responsable por sus consecuencias.

- f) Iniciativa:** Es una cualidad personal que inclina a la persona hacia el comienzo de una actividad. Dentro de la resiliencia es considerada como la capacidad de exigirse en tareas propias, así como también de ponerse a

prueba en actividades cada vez más difíciles. Además se podría decir que es la capacidad de los seres humanos de hacerse cargo de los problemas y de tener control sobre ellos. En los niños esto es visible en conductas de exploración y actividades constructivas. En la adolescencia aparece el gusto por el estudio, por el deporte, actividades de voluntariado y extraescolares; en la adultez se manifiesta por la participación en proyectos comunitarios, sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo y enfrentamiento a desafíos.

g) Introspección: es el arte de examinarse internamente, de centrar o focalizar la atención voluntariamente en sí mismo, sus pensamientos, sentimientos, conocimientos, etc, esto depende de que tan fuerte y alta es el autoestima, que se desarrolla a partir del conocimiento y socialización con los demás. Durante la niñez, la introspección se manifestará como una capacidad que le permite al niño intuir si algo está bien o mal en su entorno, los niños resilientes serán capaces de contrarrestar la situación problemática, situarla correctamente dentro de su psiquis, esto le dará como resultado su solución además de disminuir la ansiedad y la culpa. Por el contrario en la adolescencia la introspección será la capacidad de conocer, se saber que ocurre a su alrededor así como de comprender las situaciones y adaptarse a ellas; en la adultez, en cambio, es la sabiduría, la comprensión de sí mismo, de los demás son aceptación de defectos y dificultades.

h) Moralidad: es la capacidad de desear el bien a los demás, de comprometerse, respetar y actuar bajo valores significativos para las personas y para la sociedad a la que el individuo pertenece; es la base del buen trato hacia los demás. En los niños esto se evidencia en su capacidad para hacer juicios, de discriminar entre lo malo y lo bueno. En la adolescencia se ve porque empieza a desarrollarse los valores propios, el sentido de lealtad y de compasión, además de poder establecer juicios críticos independientemente de sus padres; en la adultez, se observan todos los factores de la adolescencia añadiendo la capacidad de servicio y entrega a los demás.

FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO

Dentro de la resiliencia también es importante conocer ciertos factores que influyen en el desarrollo del niño, como son los factores que protegen al niño de las situaciones negativas, además existen otros que por el contrario, pueden provocar vulnerabilidad ante las adversidades.

Factores protectores

Son características internas y externas que ayudan al niño a enfrentar, resistir o disminuir los efectos causados por acontecimientos problemáticos o de riesgo para su salud mental; por tanto, reducen la posibilidad de que se presente un desajuste en cuanto a su funcionamiento y desempeño. Estos factores dependen de la disposición genética, recursos personales, además de factores psicológicos, situacionales y sociales. Los factores protectores pueden ser individuales y ambientales. Los primeros referidos a las características personales asociadas al temperamento, personalidad, carácter, experiencia cognitiva, asertividad, entusiasmo y un alto grado de actividad e interacción con otros. Y los ambientales, relativos a las características del entorno de la persona: familiares y sociales.

El factor protector más importante para el desarrollo de las personas es el vínculo afectivo con una persona significativa para el niño, ya sea su madre u otro adulto con el cual pueda relacionarse de manera cálida y estable. Además se deben tener muy en cuenta los recursos personales los cuales incluyen características temperamentales las mismas que provocan actitudes positivas en los padres y en las personas más cercanas al niño, además de brindar autonomía combinada con la capacidad de pedir ayuda. Otros factores considerados protectores son aquellas cualidades que pueden ser desarrolladas en todas las personas como son las habilidades comunicativas, un ambiente facilitador, que incluya el acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y límites familiares, estabilidad en el hogar y en la escuela, también la capacidad de resolución de problemas, competencia escolar, sentido del humor, autoestima elevada, creatividad, autonomía, tolerancia a las frustraciones, capacidad empática, orientación a la tarea. Dentro de los recursos sociales es de suma importancia nombrar factores como contar con un ambiente cálido, madres (sustitutas) apoyadoras, comunicación

abierta al interior de la familia, estructura sin disfuncionalidad importante y buena relaciones con los pares.

En la vida de los niños la familia es su base, dentro de la cual se desarrolla, aprende y crece como persona, por eso es necesario que el niño cuente con el apoyo, respaldo, amor, protección incondicional por parte de la misma, además una serie de factores socio-culturales como: cuidados, creencias religiosas y un sistema de valores sólidos, que sea respetado, promovido y que esté de acuerdo con la sociedad a la que pertenece. Por otro lado los padres deben brindar a sus hijos la oportunidad de aprender a desarrollar alternativas de respuestas positivas y acertadas con respecto a las adversidades que puedan presentarse. Además es de suma importancia el tipo de ejemplo que recibe el niño por parte de su familia en especial de sus padres. Esto les permitirá tener buenas bases y guías para la resolución de problemas.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son ciertas características, hechos o situaciones propias de un niño o de su ambiente, los mismos que aumentan la posibilidad de que ante una adversidad o algún problema que resulte tensionante para el niño, se produzca un desajuste en su desempeño, por lo que impediría que se lleve a cabo normalmente una adaptación positiva. Por lo tanto podemos decir que son situaciones estresantes, resultado de la interacción del individuo con su ambiente, que afectan la vulnerabilidad de las personas, entendiéndose por ésta como una predisposición al desequilibrio dentro del desarrollo.

Algunos de los elementos que se consideran como factores de riesgo y que pueden influir negativamente en el desarrollo de un niño, es la estructura de su familia. En ocasiones muchos niños provienen de hogares disfuncionales, carentes de normas, con relaciones toscas o caóticas en donde no se respeta ni se considera al niño como tal, como un ser con necesidades afectivas y físicas, las cuales deben ser alimentadas para que se cumpla normalmente cada etapa de desarrollo del niño; para que pueda contar con suficiente capacidad para solucionar cualquier inconveniente que pudiera presentarse, poder tener actitudes positivas frente a las mismas. También se considera factores de riesgo a la carga de

responsabilidades por parte de los padres hacia los hijos, maltrato físico y psicológico, falta de atención médica, situación de extrema pobreza, etc.

Pero no sólo se registran factores de riesgo en la familia, también en la escuela y en la comunidad, como por ejemplo una metodología de enseñanza que no permite al niño participar gustosamente, la falta de valoración por parte de sus profesores, no es escuchado en cuanto a sus pensamientos, sentimientos; además podría tener una mala adaptación o relación con la comunidad a la que pertenece. Todos estos factores podrían ocasionar una baja autoestima, lo cual como se vió anteriormente es el pilar fundamental para la resiliencia, como consecuencia el desarrollo del niño será diferente y podría tener efectos negativos en su futuro.

Un niño que esté constantemente expuesto a factores de riesgo durante su crecimiento va a estar más cerca de desarrollar su identidad de modo confuso, incompleto, con sentimientos de desvalorización personal, ideas erróneas acerca de la vida y una posible exclusión social, además de aumentar la vulnerabilidad y la tendencia a adoptar conductas posiblemente peligrosas.

PERFIL DE UNA PERSONA RESILIENTE

“El individuo puede tanto crear como reaccionar ante acontecimientos vitales en su vida y tanto tolerar como enriquecerse de las situaciones estresantes...”⁹

Para conocer más acerca de la Personalidad Resiliente se ha propuesto un concepto el cual consiste en “una persona que posee una serie de cualidades, características y rasgos de personalidad protectores y potenciadores del bienestar que es capaz de reconstruirse a través de distintas acciones a lo largo de la vida, en el que son imprescindibles e inevitables los procesos de cambio, producidos en cada etapa del desarrollo, además que son percibidos como oportunidades para el

⁹ ROCA P., Miguel Angel, “Personalidad Resistente, variable moduladora de la salud”, Internet: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=193>, Acceso: Octubre 24 del 2005, 17H00

crecimiento y mejoramiento personal más que como experiencias negativas y amenazadoras de la integridad de los individuos.”¹⁰

Algunas de las capacidades que el niño(a) deberá desarrollar para llegar a ser un adulto resiliente son: capacidad de mirarse, tener expectativas y valoración de logro, sentirse capaz de aprender, sentimiento de competencia, estrategias de afrontamiento adecuadas frente a situaciones difíciles, tener iniciativa, confianza en sí mismo y el entorno, sentirse querido, controlar los impulsos y ansiedad, sentir que puede hacerse cargo de sí mismo y que puede confiar en que podrá sobreponerse y recuperarse de una crisis o de una situación difícil para él.

Además se pudo concluir, después de un extensivo estudio realizado por varios investigadores sobre las personas resilientes, que existen tres puntos claves para reconocer este tipo de personalidad, éstas son:

- a) **Compromiso:** es la capacidad de creer y asumir el verdadero valor de nuestros actos, es reconocerse como un ser valioso por nuestros pensamientos y sentimientos, capaces de fijarnos metas y luchar por alcanzarlas, de responder con responsabilidad sobre nuestros actos y sobre todo tomar decisiones basándonos en nuestros principios y valores y al mismo tiempo comprometerse con sus consecuencias. Esto implica el participar activamente dentro de la familia, escuela y comunidad, sentir pertenencia a ellos, procurar el bienestar de los otros y de creer en sí mismo como una persona con sus propios pensamientos, alejados de la influencia de otros.

- b) **Control:** conocido como la tendencia a pensar y actuar de acuerdo con convicciones propias del individuo, de asumir su propia responsabilidad, al sentirse capaz de cambiar el curso de los acontecimientos en dirección de las metas y valores antes propuestos. Tener control permite a las personas sentirse seguras de sí mismas, de utilizar todos los recursos que tengan para superar las adversidades sin detenerse frente a obstáculos.

¹⁰ ROCA P., Miguel Angel, “Personalidad Resistente, variable moduladora de la salud”, Internet: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=193>, Acceso: Octubre 24 del 2005, 17H00

c) Reto: o desafío que propicia un cambio, generalmente de manera positiva en la vida de las personas, lo que significa una oportunidad de crecer y de aprovechar al máximo todas las experiencias que se puedan presentar. Esto quiere decir que las personas miran la vida como un reto, con amenazas y peligros los cuales son superables si la persona se propone. Una característica importante es que se obtiene fuerza y coraje para vivir, por lo que difícilmente son atrapados por sentimientos negativos, tristeza o depresión.

Además de estas tres características fundamentales, se pueden añadir otras de igual importancia, las cuales se pueden reconocer en los niños, éstas son:

- Se valora a sí mismo: confía en sus capacidades y nuestra iniciativa para empezar acciones o relaciones con otras personas, esto sería el autoestima.
- Tiene capacidad de disfrutar de sus experiencias: Es capaz de jugar, de reír y disfrutar de las emociones positivas, es decir que tiene sentido del humor.
- Se puede relacionar bien con las personas: hace amigo fácilmente, participa de actividades con ellos.
- Es creativo: usa su imaginación y transforma las cosas de acuerdo a sus necesidades, esto se ve reflejado en el juego y en los dibujos.
- Tiene curiosidad por conocer: se manifiesta a través de un constante interés por conocer el mundo, manipulando y explorando todo.
- Con respecto a su comportamiento: es capaz de realizar actividades acordes a su edad.
- Tiene una salud física aceptable.

EL HUMOR Y EL AMOR COMO INDICADORES DE RESILIENCIA

En la resiliencia es muy importante conocer ciertos factores que intervienen dentro del proceso de enfrentamiento y solución de conflictos, dichos elementos funcionan como indicadores, como bases para el crecimiento y desarrollo personal, además de brindar satisfacción, gusto y placer al experimentarlos, éstos son el humor y el amor.

El humor es un recurso que permite disminuir los niveles de ansiedad, angustia y temor. A través de éste las personas pueden suavizar las asperezas, el dolor, el sufrimiento y la desesperanza que provocan los conflictos. Clínicamente el humor es clave para la salud, ya que se ha demostrado que diez minutos de risa puede reemplazar a dos horas de sueño reparador, además la risa aumenta la secreción de endorfinas, los niveles de serotonina evitando la depresión, fortalece el sistema inmunológico, disminuye el cortisol en la sangre, tiene efectos de relajación en el sistema parasimpático lo cual hace que disminuya la contracción muscular provocada por el estrés y la tensión. Psicológicamente el humor funciona como una capacidad que nos permite encontrar y disfrutar el lado cómico y positivo de las adversidades. Facilita la superación de las mismas, así como su transformación y reconstrucción sobre ellas, brindándonos la sensación de bienestar y libertad ya que el humor permite transformar el dolor en placer. El humor puede relacionarse con la voluntad de vivir y ayuda a aceptar nuestras limitaciones.

Otra función que tiene el humor dentro del desarrollo del niño es la de facilitador en el proceso de socialización, es decir, ayuda a las personas a establecer lazos sociales y de identificaciones grupales. Algo muy significativo para el desarrollo de la autoestima, es el papel que cumple el humor, es decir, tener la capacidad de reírse de sí mismo, de nuestros errores. Esto ayudará a los niños a poder cometerlos sin la necesidad atacarse internamente, de sentirse culpable o triste por lo sucedido.

Las personas usan el humor como estrategia para olvidarse momentáneamente de los problemas, también para buscar una solución positiva y creativa ante la misma. Esto les brindará un sentimiento de autonomía, responsabilidad, libertad y de compromiso consigo mismo.

Un aspecto un tanto desalentador es que el humor no siempre es garantía de que la persona vaya a experimentar un cambio significativo o un cambio alguno sobre sí, pero por otro lado puede ser un gran indicador de que en el interior de esa persona existan otros elementos que están íntimamente relacionados con el humor y que podría ayudar a la superación de los problemas, como es el caso de la inteligencia la cual posibilita tener una visión más amplia sobre los acontecimientos

de la vida cotidiana, lo cual permitirá tener líneas de acción más eficaces, novedosas y creativas para la confrontación de los conflictos.

Por otro lado, el segundo factor es el amor, ese “conjunto de sentimientos, emociones, humor, estado de ánimo que se distingue por la atracción y dependencia que se produce entre dos o más personas”¹¹. Para las personas el amor, la ternura y el humor pueden sostener el espíritu humano ante las circunstancias más tensionantes de la vida. Y como un punto esencial dentro del concepto de resiliencia es que se le considera como sinónimo de la cantidad de amor que los niños han recibido o no, además de ser construido por medio de la interacción social.

Se ha comprobado que los niños criados con amor se desarrollan más fuertes y sanos, pero sobre todo el amor de los padres es el fundamento de una personalidad madura, una alta autoestima, genera sentimientos de pertenencia y de compromiso consigo mismo, además no sólo el amor de los padres por sus hijos, sino también el afecto, el respeto, ayuda y consideración entre ellos brindará confianza, la cual da seguridad en el niño para toda la vida, sin dejar de lado el papel fundamental que cumplen la escuela y por supuesto la comunidad en la que vive.

Los padres participan en la construcción de resiliencia cuando mantienen una relación basada en el amor incondicional, lo que no significa no tener límites adecuados con los hijos. Este cariño se expresa o se manifiesta en los actos más que en las palabras, por ejemplo, cuando su prioridad es promover la autoestima y la autonomía, estimular la capacidad para resolver problemas y cuando logran mantener el bienestar y buen ánimo en situaciones problemáticas, proyectando un clima de afecto, comprensión, respeto, alegría, apoyo y límites en lo que se refiere a normas.

Es conveniente que los padres o las personas que están junto a los niños, sepan cómo y cuándo deben intervenir y cumplir las funciones que se necesita durante el crecimiento de los hijos. Los padres deben estar conscientes que los niños son seres con derechos propios, deben recibir afecto, comprensión y respeto de las personas que lo rodean, esto hará que se sientan queridos, admirados y

¹¹ FARRÉ Joseph, LACERAS, Ma. Gracia, “ Enciclopedia de la Psicología”, Editorial Océano, Tomo IV, Barcelona – España, pág. 15, 2002

valorados por sus padres. Este proceso de unión e interacción entre padres e hijos es esencial porque construye la base de la personalidad, una tarea que continuará durante toda la vida, tanto en la vida de los padres como en la de los hijos.

No todos los niños cuentan con esta oportunidad, de tener a los padres cerca para que los guíen. Para estos casos bastará que alguien se acerque a ellos, que sea capaz de brindarles el apoyo, el afecto y la comprensión que no tuvieron por parte de sus padres. Esto ayudará a que los niños puedan desarrollar sus capacidades resilientes. Pero a pesar de todo esto pueden existir casos en los que estos niños no podrán superar o sobreponerse y tal vez sus vidas tomen caminos equivocados como una manera de sobrevivir.

También existen casos contrarios, por ejemplo los padres que han brindado demasiado amor, por lo que ha caído en sobreprotección, esta situación es dañina para los niños ya que no están recibiendo lo que necesitan, ellos requieren que sus padres vayan a su lado, guiándolos, apoyándolos y no que los padres vayan por delante, es decir, realizando actividades y experimentando todo lo que a los niños les tocaría vivir, con el único fin de “ayudarlos”. Este pensamiento es erróneo ya que lo que conseguirán es que los niños no conozcan el mundo real y que crezcan con sentimientos de inseguridad y desconfianza hacia sí mismo y hacia los demás. Por tanto los padres son los encargados de controlar el miedo y la angustia. De esta manera los niños sentirán seguridad y apoyo, aprenderán que tienen capacidades, habilidades y destrezas propias a desarrollar y que solamente ellos pueden experimentar y sacar el máximo provecho de las mismas para su vida futura.

CAPÍTULO III

RESILIENCIA EN EL DESARROLLO PERSONAL

PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA

Para conocer más a fondo la promoción de la resiliencia, es necesario retomar información brindada en el capítulo anterior, donde se veían los factores protectores o resilientes, los mismos que ahora se van a dividir en cuatro categorías diferentes, el “yo tengo” que se refiere al apoyo con el que el niño cuenta; el “yo soy” y “yo estoy” que corresponde al desarrollo de fortaleza intrapsíquica; y por último el “yo puedo” entendido como la adquisición de habilidades interpersonales y de solución de conflictos.

“ Yo tengo:

- Son personas con las que el niño confía y que siente que lo quieren realmente.
- Personas que ponen límites para que aprenda a enfrentar los problemas.
- Personas que muestran por medio de sus actitudes la manera correcta de proceder ante cualquier inconveniente
- Personas que desean que el niño se desenvuelva por sí solo.
- Personas que lo ayudan cuando está enfermo, en problemas o cuando necesita aprender.

Yo soy:

- Una persona por la que otros sientan aprecio, cariño y respeto.
- Tengo sentimientos de felicidad cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- Respeto para mí mismo y para los demás.

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

- Seguro y confiado de que todo saldrá bien.

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o incorrecto.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesite.”¹²

Después de analizar estas cuatro categorías, es esencial saber que para poder cultivar, impulsar, reconocer y por lo tanto promover la resiliencia, será necesario que cada persona tenga su autoestima elevada, así como también que esté consciente de todas las cualidades, fortalezas y capacidades con las que cuentan para responder ante el mundo, sobre todo ante situaciones difíciles, para así garantizar su funcionamiento integral como individuo y mejorar su calidad de vida. Por otro lado, es también importante que además de promover los factores internos, como dijimos anteriormente, sean estimulados y trabajados los factores externos. Se debe tomar en cuenta que si el autoestima del niño es baja o no se relaciona bien con las destrezas sociales, o si la esperanza en él mismo no es suficiente, puede que el interior del individuo se vea afectado y por lo tanto su resiliencia también, entonces será necesario fortalecer el poder personal de cada uno. A continuación se detallarán factores externos a estimularse:

1. “ Apoyo social desde dentro y fuera de la familia
2. Clima educativo emocionalmente positivo, abierto, orientador y regido por normas.
3. Balance de responsabilidades sociales y exigencia de resultados.
4. Experiencia de autoeficacia, confianza y concepto positivo de uno mismo.
5. Actuación positiva frente a los inductores del stress.
6. Ejercicio de sentido, estructura y significado en el propio crecimiento.
7. Trato estable con al menos uno de los padres u otra persona de referencia.”¹³

¹² MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 21-22, 2001

¹³ MOREA Lucas, “La Resiliencia”, Internet: <http://www.monografias.com/trabajos5/laresi/laresi.shtml>, Acceso: Octubre 20 del 2005, 11h00

A más de poder desarrollar estos factores es importante conocer qué actitudes se deben tomar tempranamente para poder obtener resultados deseados en lo que respecta a la resiliencia, a continuación se detallan:

- Establecer una relación fructífera, amable y con amor con una persona significativa
- Descubrir en cada persona todos sus cualidades y fortalezas, confiar en sí mismo y saber que es capaz de asumir cualquier reto que pueda presentarse
- Tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para poder comprender sus pensamientos, sentimientos y acciones.
- Saber que la humillación, el ridículo y la desvalorización afectan de manera negativa en el autoestima de las personas, por lo cual esto debe evitarse.
- Tener siempre buenas actitudes basadas en la solidaridad, respeto y comprensión, ya que sirven de ejemplo para otras personas .
- Estar consciente de que las necesidades, dificultades, deseos y expectativas de cada persona son diferentes.
- Estimular y favorecer la capacidad de la comunicación, escucha y de expresión.
- Tener conductas que transmitan valores y normas firmes.
- Tener redes de apoyo informales (parientes, amigos, maestros) y contar con su aceptación incondicional.
- Encontrarle algún sentido a la vida.
- Desarrollar aptitudes sociales y resolutivas que permitan la sensación de tener cierto control sobre la propia vida.
- Buena autoestima o concepción positiva de uno mismo.
- El desarrollo del sentido del humor.

Así como existen ciertas actitudes que se deben tomar en cuenta pero por sobre todo practicarlas, también hay ambientes que favorecen para el desarrollo y promoción de la resiliencia, entre éstos se encuentran:

- a) “La presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes. Pueden ser padres, tíos, abuelos, maestros u otras personas que muestren empatía, capacidad de escucha, atención, cariño y actitud cálida. Además es importante que expresen su apoyo

incondicional de manera que favorezca en los niños y jóvenes un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismos.

b) La existencia de expectativas altas y apropiadas de acuerdo a la edad del niño o adolescente, que sean comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza, que le proporcionen metas significativas, lo fortalezcan y promuevan su autonomía, y por sobretodo le brinden oportunidades de desarrollo.

c) La apertura de oportunidades de participación: los adultos protectores son modelo de competencia social en la solución de problemas, pudiendo proporcionar oportunidades para que los niños y adolescentes participen y en conjunto, aprendan de los errores y contribuyan al bienestar de los otros, como parte de un equipo solidario y participativo.”¹⁴

“ El autor Greenspan (1996) enumera una serie de condiciones familiares que favorecen el desarrollo de la resiliencia en niños y jóvenes:

Dentro del sistema familiar:

- Contar con normas y reglas claras y respeto a las jerarquías.
- Apoyo entre los miembros de la familia como costumbre
- Estrategias familiares de afrontamiento y eficacia.
- Expectativas positivas de los padres sobre el futuro de los hijos.
- Responsabilidades compartidas en el hogar.
- Apoyo de los padres en las actividades escolares de los hijos.
- Oportunidades de desarrollo y responsabilidades extrafamiliares (voluntariado, trabajo, estudio, etc.).
- Práctica de un estilo de crianza, donde el adecuado uso del tiempo libre, la internalización de valores, al amor y el respeto enmarcan el estilo de vida de los hijos.”¹⁵

¹⁴ ORGANIZACIÓN LUGAR DE ESCUCHA, “Resiliencia”, Internet:
<http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 24 del 2005, 18h00

¹⁵ ORGANIZACIÓN LUGAR DE ESCUCHA, “Resiliencia”, Internet:
<http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 24 del 2005, 18h00

RESILIENCIAS FAMILIARES

Hablar de resiliencias familiares, es hablar sobre las capacidades con las que cuentan una familia para poder tolerar, manejar y aliviar las consecuencias de una crisis o de una adversidad, permitiendo alcanzar niveles aceptables de salud, bienestar y fortalecimiento de todos los integrantes de la familia. Anteriormente se revisaron algunos reforzadores de resiliencia, como la comunicación efectiva, habilidades de resolución de problemas, capacidad de generar compromiso y participación, así como también de autoestima, autocontrol, confianza en sí, valoración de costumbres, actitudes, acceso a emociones como alegría, humor, optimismo y esperanza. Estos factores cumplen un similar papel dentro de la familia, ya que la misma está conformada por un grupo de personas, con fortalezas y cualidades que necesitarán contar con apoyo y afecto colectivo para juntos poder afrontar y salir adelante frente a las adversidades.

Es por esta razón que dentro del sistema familiar será necesario que las personas lleguen a tomar conciencia sobre los principales actitudes que deben adoptar, entre éstas se encuentran:

- “ Reconocer los problemas y limitaciones que deben enfrentar
- Comunicar abierta y claramente acerca de dichos problemas
- Registrar los recursos personales y colectivos existentes
- Organizar y reorganizar las estrategias para la resolución de conflictos, siempre evaluando y revisando los logros y las pérdidas

Pero así como se requiere que todos los miembros de la familia adopten estas actitudes, también será importante que se produzcan ciertas prácticas entre ellos, estas son:

- Actitudes demostrativas de apoyo, confianza, amor y respeto incondicionales
- Estimular la comunicación entre los miembros, la misma que siempre deberá ser clara y razonable

- Conversaciones en las cuales se comparta información y conocimientos sobre varios conflictos con sus debidas consecuencias y soluciones.”¹⁶

En la mayoría de los casos, dentro de la familia, los adultos asumen un rol de responsabilidad y poder, éste último cuando es experimentado en forma exagerada se convierte en un fuerte inhibidor de la resiliencia familiar, por esto es necesario que los padres renuncien o dejen de lado su posición de tener siempre la razón y la verdad, para poder dar oportunidad a los hijos de expresar libremente sus opiniones. Esto los ayudará a tener más confianza en sí mismo; y en cuanto a los padres podrán tener varias perspectivas al momento de analizar los conflictos familiares.

Todas las personas y por lo tanto las familias en algún momento determinado sufren crisis, las cuales traen consigo consecuencias perjudiciales; sus miembros experimentarán más vulnerabilidad ante las dificultades. Esto provocará que los vínculos se vuelvan frágiles. Para superar esto se necesitarán actitudes y capacidades relacionadas con el sostén de dicho vínculo. Las familias deberán siempre tener conductas que promuevan el humor, la capacidad de fantasear, la conservación de sueños y de esperanza ante la desgracia, brindar sentimientos de aceptación e inclusión, así como de flexibilidad dentro de la relaciones, practicar ejercicios de cuidados, protección y estabilidad emocional, tener la capacidad de crear y de innovar.

Como elementos un tanto negativos dentro de la vida familiar se pueden nombrar algunas conductas retardantes y dañinas para el sistema como es el caso del abandono, la delegación de la responsabilidad a otras personas, la falta de interés e involucramiento en las etapas de crecimiento de los hijos, la sobreprotección ya que esto frena el desarrollo del niño; dentro de la resiliencia es muy importante contar con una familia con fuertes lazos emocionales, capaces de guiar y ayudar a sus integrantes cuando ellos lo necesiten, que cuando surja un conflicto la familia se deslinda de la creencia de que las adversidades siempre tiene un culpable, esto lo único que hará es alentar la conformación dejando a un lado la

¹⁶ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 115, 2001

lucha por salir adelante y mostrar a los hijos que no son capaces de solucionar cualquier inconveniente que se le presente.

RESILIENCIA Y EDUCACIÓN

El papel que cumple la resiliencia dentro de la educación es esencial, consideramos que la escuela no es un lugar donde solamente se aprende y se intercambian conocimientos, sino también es el lugar donde los niños pasan la mitad de su día, conviviendo, compartiendo, relacionándose, aprendiendo y divirtiéndose, tanto con sus pares como con los maestros, por lo que podríamos decir que una política adecuada para las instituciones educativas sería una que de prioridad al afecto, al compromiso y a la exigencia, entendiéndose ésta como la confianza en las capacidades del alumno y en la oportunidad que tiene el docente para demostrar que es una persona en la que se puede contar y que quiere ayudar al progreso de los niños, sin llegar a niveles duros o muy disciplinarios, en donde se niegue el derecho de expresarse y sólo se utilice el método de obedecer órdenes. Aquí se aplican las categorías vistas anteriormente, es decir, el yo soy (capaz), el yo tengo (alguien que ayuda al niño), y el yo puedo (aprender).

La necesidad de potenciar y descubrir la resiliencia en los alumnos radica en que “es un concepto clave para que la educación cumpla sus objetivos fundamentales: formar personas libres y responsables, esto implica para establecer vínculos sociales, actitudes y comportamientos positivos, reafirmar los valores y evitar el aislamiento social que conduce a otros problemas graves, como la violencia y la discriminación.”¹⁷

Se debe recordar que “las aulas no sólo son espacios para el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino son constructoras y facilitadoras de resiliencia; por tanto, los docentes dentro de sus clases deben buscar las fortalezas de cada alumno, así como también detectar sus problemas y mostrarle que son herramientas muy útiles para resolver conflictos, ya que puede aprender de sus errores y de sus

¹⁷ VARELA Felipe, “La resiliencia en y para la escuela”, Internet: [http:// www.sepiensa.org.mx](http://www.sepiensa.org.mx), Acceso: Octubre 22 del 2005, 15h00

falencias.”¹⁸ Ya que existen casos de docentes que no cumplen con un papel ético, suelen etiquetar a sus alumnos como inútiles, vagos, etc., sin darse cuenta que afecta al autoestima de ellos y por lo tanto será un inhibidor de resiliencia. Los alumnos deben tener un sentido de su propia eficacia; para crecer necesitan creer en ellos mismos y confiar en alguien más y frecuentemente esa persona es el docente; deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad de hacer cambios positivos.

“El principal elemento constructor de resiliencia es una relación de confianza que le transmita seguridad, importancia, afecto, y respeto, además de contar con ambientes escolares positivos, en donde se pueda experimentar optimismo, apoyo en sus ideas y creencia en sus fortalezas.”¹⁹ Otra manera de fomentar y construir resiliencia desde el aula es mediante el reforzamiento de los vínculos entre las familias de los alumnos y la escuela, al promover e incitar más participación de la familia en la vida escolar. También es importante que los educandos establezcan fuertes vínculos entre ellos y su escuela. Por eso es conveniente que se les ofrezca arte, música, teatro, todo tipo de deportes y tareas de servicio comunitario, pero sin que esto aumente su estrés o llene su tiempo libre.

“ Pero para completar la construcción de la resiliencia en la escuela se debe trabajar para los siguientes seis factores:

- a) “ Brindar afecto y apoyo, proporcionando respaldo y aliento incondicionales, contando con un “adulto significativo” en la escuela, dispuesto a “dar la mano” que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva. Poner en práctica la ayuda, la solidaridad y la cooperación, que los niños "vean y sientan" que todos trabajan por un bien compartido, hacen que aprendan el ejercicio de la integración y de la cohesión

- b) Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que *“todos los alumnos*

¹⁸ VARELA Felipe, “La resiliencia en y para la escuela”, Internet: [http:// www.sepiensa.org.mx](http://www.sepiensa.org.mx), Acceso: Octubre 22 del 2005, 15h00

¹⁹ VARELA Felipe. “La resiliencia en y para la escuela”, Internet: [http:// www.sepiensa.org.mx](http://www.sepiensa.org.mx), Acceso: Octubre 22 del 2005, 15h00

pueden tener éxito". "Como estrategias podrían aplicarse aquellas que alienten a todos los miembros para que colaboren con el crecimiento de los alumnos y la capacitación profesional de los docentes y directivos, la supervisión para recibir y dar retroalimentaciones positivas y correctivas, cooperar para que el logro de las metas sea compartido por todos y celebrarlo como tal, tener siempre presente los ejemplos de esfuerzo y de éxito para ponerlos en conocimiento de toda la comunidad."²⁰

c) " Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones. Que el aprendizaje se vuelva más "práctico", el currículo sea más "pertinente" y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre todos los integrantes de la comunidad educativa. La participación significativa entra en acción cuando todos los miembros de la institución están convencidos de que lo que están haciendo es importante, que son respetados, que pueden supervisar y ser supervisados libres de todo control tensionante sino constructivo y que pueden asumir riesgos.

d) Enriquecer los vínculos con un sentido de comunidad educativa. Las instituciones que promueven la resiliencia gozan de un "clima vincular" cálido y ameno en donde se percibe la igualdad de todos los miembros que la conforman y en donde cada logro es alentado por ellos. El respeto y la confianza entre los docentes y los directivos es perceptible. Se debe buscar una constante conexión familia – escuela.

e) Brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea de la disciplina. Dar participación al personal, los alumnos y, en lo posible, a los padres, en la fijación de dichas políticas, así se lograrán fijar establecer normas y límites claros. Las decisiones son tomadas en conjunto y el logro de las metas es compartido. Cuando surge un conflicto la solución es buscada por todos, sin necesidad de encontrar "culpables" sino "responsables" lo cual es diametralmente opuesto.

²⁰ SIMARI Graciela, "Resiliencia, espejo para nuestros chicos", Internet: <http://weblog.educ.ar/docentes/archives/000534.php>, Acceso: Octubre 25 del 2005, 12h00

f) Enseñar “habilidades para la vida”: cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones, etc. Además de alentar el desarrollo del pensamiento crítico, estar atentos a las opiniones de todos sus miembros.”²¹

Dentro de una escuela debe primar un plan de estudio que apoye la resiliencia, es decir, que respete la manera y el ritmo de aprendizaje de los alumnos, que se base en las experiencias previas y en sus intereses, centrarse en la educación, participación y personalidad de los educandos, además de impulsar suficientes oportunidades para la autorreflexión, el pensamiento crítico, resolución de problemas y el diálogo. Los maestros deben dar ejemplo de solidaridad, respeto, compasión, afecto y sabiduría. Para lograr un acercamiento eficaz y significativo, como ejercicio se puede recurrir a estrategias creativas como proponer trabajos grupales o dejar a los alumnos que inventen reglas para el aula y que ellos sean los encargados de cumplirlas y hacerlas cumplir.

“Cuando una escuela cumpla y satisfaga las necesidades básicas de apoyo, respeto, brinde sensación de pertenencia a un grupo, se fomente la motivación hacia el aprendizaje, cariño mutuo, relaciones basadas en comprensión, empiecen actividades para el involucramiento de los padres y capacitación constante para los docentes, se podrá decir que la institución es promotora de resiliencia.”²²

“Stefan Vanistendael propone la importancia de implementar en las escuelas procesos de medición entre pares, como un método para aprender a resolver conflictos de una manera diferente. Este ejercicio consiste en elegir dos alumnos para ser mediadores y otro más para recibir la mediación. Mediante juego de roles se ponen en escena diversos conflictos a los cuales deben encontrarlos con imaginación y creatividad, resoluciones no violentas. El resultado será que en los mediadores se logra estimular la autoestima, se incrementa la capacidad de relación con el mundo de un modo no violento; para el alumno que recibe mediación logra reestablecer su vínculo con los demás, visualizan en los mediadores una fuente de apoyo y auxilio, a los que podrán recurrir siempre que los necesiten, como “efectos

²¹ MELILLO Aldo, “Resiliencia, reseña conceptual”, Internet:

<http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>, Acceso: Octubre 22 del 2005, 15h00

²² MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 143, 2001

secundarios” positivos, mejora su autoestima, aumenta su sentimiento de bienestar y de control sobre su destino, disminuye su ansiedad, aumenta la solidaridad entre alumnos y mejora su rendimiento académico, éstos beneficios por supuesto se extienden hasta la familia y la comunidad.”²³

RESILIENCIA COMUNITARIA

La resiliencia comunitaria se comenzó gracias a Néstor Suárez después de una observación de los principales acontecimientos ocurridos en Latinoamérica; el hace énfasis en que después de que una comunidad sufre un desastre o una calamidad, las mismas que producen dolor y pérdida de vidas y recursos, genera un efecto de solidaridad que permiten reparar los daños y seguir adelante. Es por esto que este autor se plantea una cuestión de cómo algunas sociedades, después de haber tenido un desastre natural, pueden comenzar con su regeneración y otras en cambio quedan estancadas por largo tiempo. Para esto el autor dio una explicación basada en las condiciones sociales, en las relaciones grupales, aspectos culturales y los valores de cada sociedad, más no de las características individuales.

Este análisis de las sociedades hizo posible identificar cuatro pilares fundamentales de la resiliencia comunitaria, estos son:

a) “ *La autoestima colectiva*: no es más que tener actitud y sentimientos de orgullo por el lugar en que nació o en el que vive, la incorporación de valores de la sociedad a la que pertenece, el disfrute de la vida en comunidad, de las actividades recreativas y culturales. Este pilar brinda sentimientos de pertenencia a la propia comunidad o a un grupo determinado y el compartimiento de valores colectivos. Es por esta razón que se puede ver cómo países que tienen una autoestima elevada puedan enfrentar, soportar circunstancias difíciles y por lo tanto tener mayor capacidad de recuperarse frente a las adversidades.

b) *La identidad cultural*: es un proceso que permanece durante el desarrollo y crecimiento de una comunidad, que implica la incorporación de costumbres,

²³ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 131, 2001

valores, tradiciones, etc. propias de su comunidad. Esto brinda un sentido de identidad y permanencia, permitiendo que esa sociedad afronte y elabore soluciones novedosas para los conflictos venideros. El reconocimiento que ofrece la identidad cultural, determina una forma de valoración grupal que permite desarrollar recursos de diversos tipos para fomentar la resiliencia comunitaria.

c) *El humor social*: este humor es muy similar al individual, es poder encontrar el lado cómico en la propia tragedia, es la capacidad de expresar en palabras, gestos o actitudes corporales los elementos cómicos de una situación; esto produce tranquilidad y placer para los involucrados. Un ejemplo del humor social en nuestro país es la costumbre de inventar chistes políticos con el fin de sobrellevar las crisis vividas en los últimos tiempos. Dentro de las comunidades el humor funciona como una ayuda para aceptar la desgracia común y facilita el proceso de resolución de la misma; por lo tanto, favorece la unión ente las personas y por sobretodo la toma de decisiones grupales. Varios autores han logrado clasificar al humor en 4 subtipos: el humor intelectual basado en el juego de palabras y su significado, en forma de metáforas; el humor antinarcisista consiste en romper con el narcisismo dentro de la comunidad. Esto proporciona sentido a la existencia humana; otro tipo de humor es el llamado iconoclasta, que es capaz de poner en duda los mitos que trascienden de generación en generación y que pertenecen a la identidad nacional.

d) *La honestidad colectiva*: consiste en la existencia de una conciencia grupal, basados en valores, normas, moral y leyes que rigen a la sociedad, las cuales respetan la honorabilidad de los funcionarios o encargados de dirigir su comunidad, pero condenan la corrupción y la falta de conciencia de ciertos funcionarios, que influye negativamente y destruye los vínculos sociales.”²⁴

Después de conocer estos pilares, se pueden también considerar como condiciones favorables para la resiliencia comunitaria factores como la capacidad de

²⁴ MELILLO Aldo, SUÁREZ Elbio, “Resiliencia Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Paidós, Buenos Aires, pág. 72,73,74,75 , 2001

desarrollar liderazgos auténticos y participativos, el ejercicio de la democracia, la toma efectiva de decisiones, la igualdad de oportunidades para ambos sexos, el respeto y cumplimiento de los derechos humanos y la eliminación de la discriminación.

Pero vale la pena nombrar ciertas características que reducen o inhiben la resiliencia comunitaria, es decir, que disminuyen la solidaridad, comprensión, el apoyo y la ayuda colectiva frente al desastre. Estos son: el malinchismo considerado como la admiración y la valoración a lo extranjero, haciendo de menos lo nacional, la identidad cultural y la autoestima colectiva; el fatalismo es esa actitud pasiva ante la desgracia; el autoritarismo conocido como el abuso de poder, “es un sistema basado en la sumisión incondicional a la autoridad y en su imposición arbitraria”²⁵. Por último la corrupción, esta surge cuando el interés privado de los funcionarios se interpone ante el interés y el bienestar público, lo que produce deshonestidad, actos ilícitos y demás delitos; que muchos de los casos dentro del Ecuador quedan sin castigo.

Por esta razón es importante que este tipo de resiliencia sea promovida desde la infancia, dando buen ejemplo y transmitiendo valores y normas sólidas, para poder obtener personas de bien, con principios fuertes, capaces de actuar correctamente, desarrollando todas sus capacidades que le serán útiles para sí mismos y para responder ante la sociedad.

²⁵ OCÉANO Grupo Editorial, “Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado”, Grupo Océano, Barcelona, 1990

CONCLUSIONES

Luego de haber investigado, estudiado y recopilado información sobre resiliencia aprendí que es un proceso de superación de las adversidades y de transformación personal, también me pude dar cuenta que todas las personas en nuestro interior tenemos la capacidad de decidir qué deseamos para nuestra vida, cómo actuar y cómo responder ante el mundo. Dentro de esto se encuentra la habilidad para enfrentar, recuperarse con fortaleza y adaptarse positivamente a la sociedad, lo cual es importante para nuestro buen funcionamiento y por sobre todo para nuestra salud mental.

La resiliencia es un tema al que no se le da la importancia que se merece, se piensa que si una persona no resuelve sus problemas de manera efectiva es porque no tiene las capacidades suficientes o porque simplemente no puede. Este pensamiento es conformista y lo único que hace es tener un efecto negativo sobre las personas, implantando sentimientos de desconfianza sobre sí mismos, de inutilidad, desamor logrando bajar su autoestima a niveles perjudiciales.

Dentro de este tema, creo que se debe destacar el papel fundamental que cumple la familia, la escuela y la comunidad en la vida de los niños, ya que ellos funcionan como bases, como sus primeras referencias de acción en la vida; por tal motivo, es necesario que todo su entorno sea positivo, para poder estimular intelectual, social y emocionalmente al niño ya que esto sería de gran ayuda al momento de enfrentarse ante las adversidades obteniendo resultados transformadores para ellos.

Creo con firmeza en la importancia y en la urgencia de ofrecer a los niños desde su nacimiento, amor, apoyo y cuidados por parte de su familia, inculcar valores y normas basados en la ética y la moral, transmitir conductas positivas, además de respetar los pensamientos, ideas, sentimientos y opiniones, así como también de incentivar en ellos el humor y la creatividad, con el fin de ayudar a que crezcan llenos de oportunidades y metas, para poder fortalecer su identidad y por sobre todo descubrir su potencial humano.

BIBLIOGRAFÍA

- MELILLO Aldo, SUÁREZ O. Elbio Néstor, “Resiliencia, Descubriendo las propias fortalezas”, Editorial Piados, 1° Edición, 4° reimpresión, Buenos Aires, 2005.
- “Resiliencia, La estimulación del niño para enfrentar desafíos”, Grupo Editorial Lumen, Buenos Aires, Capítulo 7.
- OCÉANO Grupo Editorial, “Océano Uno Diccionario Enciclopédico Ilustrado”, Grupo Océano, Barcelona, 1990.
- SHAPIRO Lawrence E., “La inteligencia emocional de los niños”, Editorial Punto de Lectura, España, 1997.
- LÓPEZ María Elena, GONZÁLEZ María Fernanda, “Inteligencia Emocional”, Ediciones Gamma, Tomo I, II,III, Colombia, 2004.
- FARRÉ Joseph, LACERAS, Ma. Gracia, “ Enciclopedia de la Psicología”, Editorial Océano, Tomo IV, Barcelona – España, 2002.

INTERNET:

- ORGANIZACIÓN NEZIT, “Resiliencia, proceso de superación de la adversidad”, Internet: <http://notas.nezit.com.ar/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 20 del 2005, 12h00.
- ROCA P. Miguel Ángel, “Personalidad resistente, variable moduladora de la salud”, Internet: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=193>, Acceso: Octubre 18 del 2005, 15h00.
- MOREA Lucas, “La Resiliencia”, Internet: <http://www.monografias.com/trabajos5/laresi/laresi.shtml>, Acceso: Octubre 20 del 2005, 11h00.
- ORGANIZACIÓN LUGAR DE LUCHA, “La Resiliencia”, Internet: <http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 24 del 2005, 18h00.
- VARELA Felipe, “La resiliencia en y para la escuela”, Internet: <http://www.sepiensa.org.mx>, Acceso: Octubre 22 del 2005, 15h00.

- SIMARI Graciela, "Resiliencia, espejo para nuestros chicos", Internet:
<http://weblog.educ.ar/docentes/archives/000534.php>, Acceso: Octubre 25 del 2005, 12h00.
- GAYÓ Rosa, "Apego", Internet: <http://www.apsique.com/tiki-index.php?page=DesaApego>, Acceso: Octubre 18 del 2005, 16h00.
- POVEDA José María, "Establecimiento del vínculo afectivo", Internet:
<http://www.aperturas.org/14zuckerfeldautorizado.html>, Acceso: Octubre 21 del 2005, 11h00.
- DOMÍNGUEZ Gloria M., "Resiliencia", Internet: <http://www.resiliencia.com.ar/>, Acceso: Octubre 18 del 2005, 10h00.
- "Resiliencia, el arte de revivir", Internet:
<http://www.educar.org/msf/Resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 19 del 2005, 18h00.
- FRANKL Víctor, "Resiliencia", Internet:
<http://www.gestiopolis.com/Canales4/rrhh/resiliencia.htm>, Acceso: Octubre 20 del 2005, 16h00.
- TRUJILLO Adelaida, "Resiliencia, algo a promover", Internet::
<http://www.comminit.com/la/teoriasdecambio/lacth/lasld-285.html>, Acceso: Octubre 22 del 2005, 16h00.
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE TRABAJO, "Daño, factores protectores y resiliencia"
<http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth/doc/not/libro37/iv/>, Acceso: Octubre 17 del 2005, 11h00.
- MELILLO Aldo, "Resiliencia: reseña conceptual", Internet:
<http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm> Acceso: Octubre 17 del 2005, 12h00.

ANEXO

ESQUEMA DE MONOGRAFÍA

“LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA HOY”

1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS

- Registrar la información necesaria acerca de la resiliencia con el fin de dar a conocer su significado, implicaciones y clasificaciones.
- Incorporar conocimientos sobre el desarrollo y promoción de la resiliencia dentro del ámbito personal, familiar, escolar y social.
- Descubrir y valorar capacidades resilientes, factores protectores y factores de riesgo.
- Reflexionar sobre las situaciones vividas en nuestro país y su relación con la resiliencia.

3. JUSTIFICACIÓN

Elegí investigar “La Resiliencia” porque me pareció importante dar a conocer este tema en nuestra ciudad, ya que en muchas ocasiones se presentan ante las personas conflictos de diferente índole que no saben en realidad como solucionarlos, por esta razón es esencial conocer y desarrollar las cualidades que tenemos para enfrentar y resolver los problemas, tanto familiares, escolares como emocionales logrando así una adaptación positiva y obteniendo el equilibrio necesario para desenvolvemos correctamente en la vida.

4. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I: “Orígenes de la Resiliencia”

1.1. Concepto de resiliencia

1.2. Primeras investigaciones

- 1.3. Resiliencia como proceso
- 1.4. Teoría del Apego de John Bowlby
- 1.5. Resiliencia en relación con el Psicoanálisis

CAPÍTULO II: “Características Fundamentales”

- 2.1. Pilares de la Resiliencia
- 2.2. Factores Protectores y Factores de Riesgo
- 2.3. Perfil de una persona resiliente
- 2.4. El humor y el amor como indicador de Resiliencia

CAPÍTULO III: “Resiliencia en el desarrollo personal”

- 3.1. Promoción de la resiliencia
- 3.2. Resiliencias Familiares
- 3.3. Resiliencias y Educación
- 3.4. Resiliencia Comunitaria

- 5. **CONCLUSIÓN**
- 6. **GLOSARIO**
- 7. **BIBLIOGRAFÍA**