

RESILENCIA (Versión completa)

Se la entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" (Edith Grotberg, 1998).

El nuevo concepto: en el marco de investigaciones de epidemiología social se observó que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufrían enfermedades o padecimientos de algún tipo, sino que, por el contrario, había quienes superaban la situación y hasta surgían fortalecidos de ella. A este fenómeno se lo denomina en la actualidad resiliencia.[1]

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de E. E. Werner (1992), quien estudió la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo, de la vida de consumo cotidiano, de relaciones políticas, culturales y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, inequidad de género e inequidad etnocultural que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia: la pobreza, una vida plagada de estresores, sobrecargas físicas, exposición a peligros (más que "factores de riesgo" deberíamos considerarlos procesos destructivos [Breilh, 2003] que caracterizan a determinados modos de funcionamiento social o de grupos humanos). Werner siguió durante más de treinta años, hasta su vida adulta, a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que muchos lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes.

Como siempre que hay un cambio científico importante, se formuló una nueva pregunta que funda un nuevo paradigma: ¿por qué no se enferman los que no se enferman?

Primero se pensó en cuestiones genéticas ("niños invulnerables" se los llamó), pero la misma investigadora miró en la dirección adecuada. Se anotó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o no) que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidas y fomentadas, y lo tuvieron. Eso hizo la diferencia. Werner dice que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños desgraciados, comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. O sea que la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Pilares de la resiliencia: a partir de esta constatación se trató de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Así se describieron los siguientes:

Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

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

Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de las

combinación de todos los otros y que 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. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

Las fuentes interactivas de la resiliencia: de acuerdo con Edith Grotberg (1997), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

bullet

“Yo tengo” en mi entorno social.

bullet

“Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.

bullet

“Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros

Tengo: Personas 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 por medio 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.

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.

Estoy: Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Seguro de que todo saldrá bien.

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.

¿Cómo se desarrolla la resiliencia? Resiliencia y psicoanálisis: si decimos que un pilar de la resiliencia es la autoestima y sabemos que ésta se desarrolla a partir del amor y el reconocimiento del bebé por parte de su madre y su padre, es en ese vínculo que empieza a generarse un espacio constructor de resiliencia en el sujeto. Por supuesto que pueden ocurrir distintos procesos, más o menos favorables, que van trazando diferentes destinos.

Este primer pilar de la resiliencia está en la base del desarrollo de todos los otros: creatividad, independencia, introspección, iniciativa, capacidad de relacionarse, humor y moralidad.

Luego describimos una suerte de síntesis superior de todos ellos en la capacidad de pensamiento crítico, que representa algo así como un retorno del sujeto singular a la trama social en que vive, lo lleva a constituir grupos con una identidad determinada, que al comienzo puede ser de oposición para luego transformarse en hegemónica. Este proceso opera a través del sistema conductual de afiliación (afiliación a grupos) de Bowlby (Marrone, 2001).

Boris Cyrulnik (2001) ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto, provocando el estrés que generará algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permite superar la adversidad. Su concepto de "oxímoron", que describe la escisión del sujeto herido por el trauma, permite avanzar aún más en la comprensión del proceso de construcción de la resiliencia, a la que le otorga un estatuto que incluimos entre los mecanismos de desprendimiento psíquicos. Éstos, descritos por Edward Bibring (1943), a diferencia de los mecanismos de defensa, apuntan a la realización de las posibilidades del sujeto en orden a superar los efectos 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).

Por eso, si bien hay autores que han traducido resiliencia como "elasticidad", en nuestro actual concepto nada de eso se mantiene; la resiliencia no supone nunca un retorno ad integrum a un estado anterior a la ocurrencia del trauma o la situación de adversidad: ya nada es lo mismo.

La escisión del yo no se sutura, permanece en el sujeto compensada por los recursos yoicos que se enuncian como pilares de la resiliencia. Con algo de todo eso, más el soporte de otros humanos que otorgan un apoyo indispensable, la posibilidad de resiliencia se asegura y el sujeto continúa su vida. Podríamos decir que el concepto de oxímoron es del mismo orden que el concepto de Freud de la escisión del yo en el proceso defensivo.

Algunos psicoanalistas afirman que el concepto de resiliencia es o puede ser contradictorio con un modelo psicoanalítico de la vida psíquica. Claramente no es así cuando se considera el modelo freudiano de la segunda tópica o la tercera tópica que especifica Zuckerfeld (2002). En el caso de la segunda tópica, la consideración del yo como instancia que debe "pilotear" las relaciones del sujeto con sus deseos conscientes e inconscientes, los requerimientos de su conciencia moral (superyó) y de sus ideales (ideal del yo), y los del mundo externo, es decir la relación con su entorno, pone en evidencia los beneficios de estimular los pilares de la resiliencia, clara e íntimamente ligados a las capacidades del yo. En este modelo psicoanalítico, la fortaleza del yo facilita la tramitación por parte del sujeto de los requerimientos de las otras instancias: es a la vez resultado y causa del proceso de la cura psicoanalítica y del desarrollo de las capacidades resilientes. El trauma puede ser el punto de partida de una estructuración neurótica o psicótica, pero también un punto de llegada en cuanto a generar una fuerte y útil estructura defensiva.

La resiliencia se teje: no hay que buscarla sólo en la interioridad de la persona ni en su entorno, sino entre los dos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social. Esto elimina la noción de fuerza o debilidad del individuo; por eso en la literatura sobre resiliencia se dejó de hablar de niños invulnerables. Tiene contactos con la noción de apuntalamiento de la pulsión. Como dice Freud (1929) "[...] la libido sigue los caminos de las necesidades narcisistas y se adhiere a los objetos que aseguran su satisfacción". La madre, que es la primera suministradora de satisfacción de las necesidades del niño, es el primer objeto de amor y también de protección frente a los peligros externos; modera la angustia, que es la reacción inicial frente a la adversidad traumática, en grado o medida aún mínima. Va constituyendo un sustrato de seguridad, lo que Bowlby y Ainsworth llaman una relación de apego seguro (Marrone, 2001), derivado de una base emocional equilibrada, posibilitada por un marco familiar y social estables. Son los padres o cuidadores sustitutos, como mediadores con el medio social, los que ayudan a su constitución a través de una acción neutralizadora de los estímulos amenazantes.

Si bien esta condición inicial del sujeto sigue existiendo toda la vida, siempre será fundamental un otro humano para superar las adversidades mediante el desarrollo de las fortalezas que constituyen la resiliencia.

En síntesis, el proceso de apuntalamiento de la pulsión lleva al otro humano y evita el atrapamiento en el mortífero solipsismo narcisista. La autoestima, con la ayuda y la mirada de los demás, puede ser reorganizada y reelaborada por medio de nuevas representaciones, acciones, compromisos o relatos.

Recurrimos al poco usado concepto de mecanismos de desprendimiento del yo, introducido por E. Bibring (1943), que “no tienen por finalidad provocar la descarga (abreacción) ni hacer que la tensión deje de ser peligrosa (mecanismo de defensa). Sin negar que durante el proceso se producen fenómenos de abreacción en pequeñas dosis”, se trata de operaciones yoicas que apuntan a dispersar las tensiones dolorosas en otros complejos de pensamientos y emociones con efectos compensatorios; o bien que, como en el trabajo de duelo, generen el desprendimiento de la libido del objeto perdido para transferirla a otros. Un tercer modo es la familiarización con el peligro para poder superarlo en forma contrafóbica. Para el psicoanálisis serían mecanismos más propios de la cura que de la enfermedad; desde el punto de vista de la resiliencia constituyen la posibilidad de una continuidad de la vida en aceptables condiciones de salud mental.

Freud afirmaba que el largo camino del psicoanálisis se debía a lo difícil que puede ser cambiar las circunstancias del sujeto. Si esto fuera posible, se podría ahorrar tan prolongado esfuerzo. Pues bien, el desarrollo de la resiliencia requiere justamente un cambio en las circunstancias del sujeto si se le permite contar con el auxilio de un otro humano que genera y/o estimula las fortalezas de su yo, favoreciendo sus defensas y capacidad de sublimación. Si el mundo externo produjo una implosión traumática en el sujeto, el auxilio exterior de un otro puede restituir la capacidad de recuperar el curso de su existencia. La resiliencia representa el lado positivo de la salud mental.

Resiliencia y salud mental: es muy ilustrativo comparar los conceptos básicos de salud mental (tal como se expresan en la Ley de Salud Mental de la Ciudad de Buenos Aires) y los de resiliencia, que presentan en común sugestivas definiciones:

SALUD MENTAL

RESILIENCIA

Proceso determinado histórica y culturalmente en cada sociedad.

Se preserva y mejora por un proceso de construcción social.

Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan acceder al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades.

Parte del reconocimiento de la persona en su integridad bio-psico-socio-cultural y de las mejores condiciones posibles para su desarrollo físico, intelectual y afectivo.

Depende de cualidades positivas del proceso interactivo del sujeto con los otros humanos, responsable en cada historia singular de la construcción del sistema psíquico humano.

Estas coincidencias nos llevan a pensar que lo que se entiende como promoción de la resiliencia en el marco de una comunidad, al producir capacidad de resistir las adversidades y agresiones de un medio social sobre el equilibrio psicofísico de los componentes de una comunidad, niños, adolescentes y adultos, produce salud mental (Melillo, Soriano, Méndez y Pinto, 2004).

Resiliencias relacionales: familiar y grupal: Froma Walsh (1998) “[...] propone una concepción sistémica de la resiliencia, enmarcada en un contexto ecológico y evolutivo, y presenta el concepto de resiliencia familiar atendiendo a los procesos interactivos que fortalecen con el transcurso del tiempo tanto al individuo como a la familia [...] La resiliencia relacional puede seguir muchos caminos, variando a fin de amoldarse a las diversas formas, recursos y limitaciones de las familias [y los grupos] y a los desafíos psicosociales que se les plantean”. En este sentido se pueden señalar: reconocer los problemas y limitaciones que hay que enfrentar; comunicar abierta y claramente acerca de ellos; registrar los recursos personales y colectivos existentes y organizar y reorganizar las estrategias y metodologías tantas veces como sea necesario, revisando y evaluando los logros y las pérdidas.

Para esto es necesario que, en las relaciones entre los componentes del grupo familiar, se produzcan las siguientes prácticas: actitudes demostrativas de apoyos emocionales (relaciones de confirmación y confianza en la competencia de los protagonistas); conversaciones en las que se compartan lógicas (por ejemplo, acuerdos sobre premios y castigos) y conversaciones donde se construyan significados compartidos acerca de la vida, o de acontecimientos perjudiciales, con coherencia narrativa y con un sentido dignificador para sus protagonistas.

En síntesis, los elementos básicos de la resiliencia familiar serían: 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.

Resiliencia comunitaria: se trata de una concepción latinoamericana desarrollada teóricamente por E. Néstor Suárez Ojeda (2001), a partir de observar que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, muchas veces genera un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante. Eso permitió establecer

los pilares de la resiliencia comunitaria: autoestima colectiva, que involucra la satisfacción por la pertenencia a la propia comunidad; identidad cultural, constituida por el proceso interactivo que a lo largo del desarrollo implica la incorporación de costumbres, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones, etcétera, proporcionando la sensación de pertenencia; humor social, consistente en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla; honestidad estatal, como contrapartida de la corrupción que desgasta los vínculos sociales; solidaridad, fruto de un lazo social sólido que resume los otros pilares.

Resiliencia y educación: la cuestión de la educación se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la resiliencia de los niños y los adolescentes, para que puedan enfrentar su crecimiento e inserción social del modo más favorable (Melillo, Rubbo y Morato, 2004).

Lamentablemente, en las escuelas (como ocurre también en salud) habitualmente se pone el mayor empeño en detectar los problemas, déficit, falencias, en fin, patología, en lugar de buscar y desarrollar virtudes y fortalezas. Por eso y para empezar, una actitud constructora de resiliencia en la escuela implica buscar todo indicio previo de resiliencia, rastreando las ocasiones en las que tanto docentes como alumnos sortearon, superaron, sobrellevaron o vencieron la adversidad que enfrentaban y con qué medios lo hicieron.

El Informe Delors de la UNESCO de 1996 especificó como elementos imprescindibles de una política educativa de calidad, la necesidad de que ésta abarque cuatro aspectos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir con los demás y aprender a ser. Los dos primeros aspectos son los que se enfatizan tradicionalmente y se trata de medir para justificar resultados. Los dos últimos son los que hacen a la integración social y a la construcción de ciudadanía. Para el desarrollo de los últimos (y también de los primeros) sirven los programas que promueven la resiliencia en las escuelas.

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

1. Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un “adulto significativo” en la escuela dispuesto a “dar la mano” que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.
2. Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía 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 (esto vale para los docentes, los alumnos y, eventualmente, para los padres). 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. Deben poder aparecer las "fortalezas" o destrezas de cada uno.

4. Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad educativa. Buscar una conexión familia-escuela positiva.

5. Es necesario brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea de la disciplina como un fin en sí mismo. Hay que dar participación al personal, los alumnos y, en lo posible, a los padres, en la fijación de dichas políticas. Así se lograrán fijar normas y límites claros y consensuados.

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

Bibliografía

Bibring, E.: "The conception of the repetition compulsion", *Psychoanalytic Quarterly*, vol. XII, nº 4, 1943, pág. 486.

Cyrulnik, B.: *La maravilla del dolor*, Barcelona, Granica, 2001, pág. 16 y sig.

Freud, S. (1929): *El malestar en la cultura*, O. C., Buenos Aires, Amorrortu, 1976.

— (1938): Buenos Aires, Amorrortu, 1976, pág. 203 y sig.

Grotberg. (1997): "La resiliencia en acción", trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer, 1997.

Henderson, N. y Milstein, M: *Resiliencia en la escuela*, Buenos Aires, Paidós, 2003.

Marrone, M.: *La teoría del apego*, Madrid, Psimática, 2001, pág. 54.

Melillo. (2002): "Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia", en "Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida" (en prensa).

Melillo, A.; Soriano, R.; Méndez, A. y Pinto, P.: "Salud comunitaria, salud mental y resiliencia", en "Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida" (en prensa).

Melillo: "Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias", presentado en la Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires, 2004.

Suárez Ojeda, N.: Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, Buenos Aires, Paidós, 2001, pág. 72 y sig.

Walsh, F.: “El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío”, en Sistemas familiares, año 14, nº 1, marzo de 1998, pág. 11.

Werner, en WALSH, F.: “El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío”, en Sistemas familiares, año 14, nº 1, marzo de 1998, pág. 11

Zuckerfeld: “Psicoanálisis actual: tercera tópica, interdisciplina y contexto social”, presentado en el III Congreso Argentino de Psicoanálisis y II Jornada Interdisciplinaria, Córdoba, 1998.

— : “Psicoanálisis, vulnerabilidad somática y resiliencia”, en Internet, página en Resiliencia, 2002.

Libros sobre resiliencia en español:

Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, Aldo Melillo y Néstor Suarez Ojeda (comps.), Buenos Aires, Paidós, 2001.

La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia, Boris Cyrulnik, Barcelona, Granica, 2001.

La felicidad es posible, Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, Barcelona, Gedisa, 2002.

La resiliencia: resistir y rehacerse, Michel Manciaux (comp.), Barcelona, Gedisa, 2003 .

Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida, Boris Cyrulnik, Barcelona, Gedisa, 2002.

El encantamiento del mundo, Boris Cyrulnik, Barcelona, Gedisa, 2002.

Resiliencia en la escuela, Nan Henderson y Mike Milstein, Buenos Aires, Paidós, 2003.

RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad

confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desarrollándose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

"A pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas. De hecho, por nuestros encuentros, contactos profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, familias y comunidades que "encajan" shocks, pruebas y rupturas, y las superan y siguen desarrollándose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma sufrido y asumido hubiera desarrollado en ellos, a veces revelado incluso, recursos latentes y aun insospechados".

(Michel Manciaux. La resiliencia: ¿mito o realidad)

PERSONALIDAD RESISTENTE (HARDINESS)

El concepto de personalidad resistente aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son Kobasa y Maddi los autores que desarrollan el concepto, a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. En general, se considera que es un constructo multifactorial con tres componentes principales: compromiso, control y reto. El concepto de personalidad resistente está íntimamente ligado al existencialismo.

¿Quieres saber más?

FUENTES

En castellano...

Artículos en revistas

- Vera, B., Carbelo Baquero, B, Vecina, M. (2006) La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papeles del

Psicólogo, vol. 27 (pdf)

- Vera, B. (2004) Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva. Revista de Psicología Positiva, vol. 1 (pdf)

-Moreno Jiménez, B., González Gutierrez, J.L. y Garrosa Hernández, E. (2001) Variables de personalidad y proceso del burnout: Personalidad Resistente y Sentido de la coherencia. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional de Colombia, 20: 1-18. (on-line)

-Peñacoba C. y Moreno, B.(1998) El concepto de personalidad resistente: Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. Boletín de Psicología, 58:61-96

-Vázquez, C. y Pérez-Sales, P. (2003) Emociones positivas, trauma y resistencia. Ansiedad y estrés, 9(2-3):231-254

Libros

-Barudy, J. y Marquebreucq, A.P. (2005) Hijas e hijos de madres resilientes. Traumas infantiles en situaciones extremas: violencia de género, guerra, genocidio, persecución y exilio. Madrid. Gedisa, 2006

-Cyrułnik, B.(2001) Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida. Madrid. Gedisa, 2002

-Cyrułnik, B.(2002) El murmullo de los fantasmas. Madrid. Gedisa, 2003

-Cyrułnik, B., Manciaux, M. y otros (2003) El realismo de la esperanza. Madrid. Gedisa, 2004

-Manciaux, M.(2001) La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid. Gedisa, 2003

-Martínez Torralba, I. y Vázquez-Bronfman, A. La resiliencia invisible. Madrid. Gedisa, 2006

En inglés...

Artículos en revistas

-Allred, K.D. y Smith, T.W.(1995) The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2):257-266

- Bonanno, G.A.(2004) Loss, trauma and human resilience.American Psychologist, 59(1):20-28
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R. et al.(2002) Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5):1150-1164
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G.(1998) Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research.Journal of Social Issues, 54(2):357-371 (on-line)
- Carver,C.S.(1998) Resilience and thriving: issues, models, and linkages.Journal of Social Issues, 54(2):245-266 (on-line)
- Florian, V.,Mikulincer, M. y Taubman, O.(1995) Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation?The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology, 68(4):687-695
- Heller, S. S., Larriev, J.A., D'Imperio, R. & Boris, N.W.(1999) Research on resilience to child maltreatment: Empirical considerations. Child Abuse & Neglect, 23(4): 321-338
- Kobasa, S. C.(1979) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11
- Kobasa, S. C.(1982) Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 707-717
- Kobasa, S. C., Maddi, S.R. y Kahn, S.(1982) Hardiness and health:Aprospective study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1):168-177
- Masten,A.S.(2001) Ordinary Magic:Resilience Processes in Development. American Psychologist, 56(3):227-238
- Park, C.L.(1998)Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes.Journal of Social Issues,54(2):267-277(on-line)
- Saakvitne, K.W., Tennen, H. y Affleck, G.(1998)Exploring thriving in the context of clinical trauma theory:Constructivist self-development theory. Journal of Social Issues, 54(2):279-299 (on-line)
- Wiebe, D.J. (1991) Hardiness and stress moderation:A test of proposed mechanisms.Journal of Personality and Social Psychology, 60(1):89-99

Libros

- Masten,A.S. & Redd, M.G.J.(2004) Resiliencie in Development. En: C.R.Snyder y Shane J. Lopez (Eds.) Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press(Chapter 6)
- O'Hanlon, B. Thriving Through Crisis.Turn tragedy and trauma into growth and change. Nueva York. Penguin Books, 2005
- R. G. Tedeschi y L. G. Calhoun. Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. Sage Publications, 1995
- R. G. Tedeschi, C. L. Park y L. G. Calhoun. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. Lawrence Erlbaum Associates, 1998
- L. G. Calhoun y R. G. Tedeschi. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Lawrence Erlbaum Associates, 1999
- L. G. Calhoun y R. G. Tedeschi. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates, 2006

ENLACES

ADDIMA (contacto: addima@gmail.com) Asociación para el Desarrollo y Promoción de la Resiliencia. Con sede en Zaragoza, esta asociación pretende profundizar en el conocimiento y aplicación del enfoque teórico de la resiliencia, divulgar sus aplicaciones en distintos campos de acción y apoyar iniciativas que promuevan la resiliencia. Entre las actividades que desarrolla se encuentra la elaboración de materiales didácticos y de sensibilización, el diseño y realización de eventos formativos y asesoramiento a entidades y profesionales interesados en la aplicación de esta corriente.

Resiliencia México Esta web, desarrollada desde la UNAM (México) propone un Modelo Resiliente de Psicología Aplicada. El MRPA se basa en distintas herramientas para la aplicación en la identificación y la potencialización de habilidades resilientes. Este trabajo está dirigido a diversas poblaciones a través de varios Talleres Resilientes. Cuenta además con una interesantísima aproximación al concepto de POBLACIÓN RESILIENTE.

Manual de identificación y promoción de resiliencia en niños y adolescentes Con el presente manual se desea presentar un instrumento que permita trabajar sobre las siguientes cuestiones:

¿Qué significa la resiliencia?, ¿Qué sabemos respecto a ella?, ¿Qué estamos haciendo como trabajadores de la salud y como educadores para promoverla?, ¿Qué aspectos de la personalidad debemos fomentar?, ¿Cómo debemos trabajar para su desarrollo y fortalecimiento?

El manual está dirigido, fundamentalmente, a los trabajadores de la salud y de la educación que trabajan con niños y adolescentes.

International Network on Personal Meaning Completo portal en internet dedicado al crecimiento personal, promoción de la salud y la espiritualidad a través de la búsqueda de sentido, desde un punto de vista científico. Merece la pena el "newsletter" mensual, dedicado cada mes a un tema específico de la psicología positiva!

Resiliency in action Web especializada en el desarrollo de resiliencia en niños y adolescentes.

Descárgate este libro Estado de arte en resiliencia de María Angélica Kotliarenco, Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla (Organización Panamericana de la Salud. CEANIM, Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer)

Si quieres ampliar tu conocimiento en este tema no dudes en leer este interesante y completo librito que ha publicado la Organización Panamericana de la Salud. En él se analiza la resiliencia desde las ciencias sociales y se hace hincapié en su relación con la pobreza.

Resiliencia Página chilena dedicada a la resiliencia desde un punto de vista social, con un especial hincapié en la relación entre resiliencia y pobreza. Puedes encontrar bibliografía, enlaces y artículos on-line sobre el tema, así como una interesante entrevista a Boris Cyrulnik, uno de los principales expertos en resiliencia del mundo y autor de libros como Los patitos feos, una infancia feliz no determina la vida o El realismo de la esperanza.

La Personalidad Resistente, variable moduladora de la salud Breve artículo sobre personalidad resistente, que presenta, de forma resumida las principales características de este concepto. Una buena forma iniciar una aproximación al tema.

Hardiness for Hard Times Foundation Link en el que puedes encontrar una primera aproximación al concepto de la personalidad resistente y sus orígenes.

The Hardiness Institute Aquí puedes encontrar, entre otras cosas, una extensa bibliografía sobre el concepto de hardiness separada en temas.

The Resiliency Project Web de la doctora Mary A. Steinhardt en la que puedes encontrar gran cantidad de reseñas de artículos y libros sobre resiliencia, hardiness y otros tópicos de la psicología positiva, así como una descripción de los proyectos que esta investigadora desarrolla.

Resilience for kids and teens Web de la APA centrada en la resiliencia en niños y adolescentes. Ofrece la posibilidad de descargar de forma gratuita dos guías para

padres y profesores sobre la construcción de la resiliencia en estas edades.

The road to resilience Web de la APA donde que realiza una aproximación teórica al concepto además de proponer diferentes estrategias para desarrollar esta capacidad. Además, ofrece un cuestionario interactivo sobre crecimiento postraumático basado en el cuestionario de Tedeschi y Calhoun.

ResilienceNet Página americana con posibilidad de leerla en español, que ofrece una enorme cantidad de información sobre resiliencia: reseñas de libros, artículos, links, investigación, grupo de discusión...

Temas Emergentes

De acuerdo a Felipe Lecannelier, 2003. [en prensa]:

El tema de la Resiliencia puede ser clasificado dentro de aquellos temas que suelen considerarse de "moda" dentro de la psicología actual. El problema es que cuando los temas y los enfoques psicológicos se ponen de moda empiezan a sufrir una especie de "confusión e indefinición conceptual", como producto del hecho de que mucha gente empieza a usarlos, o mejor dicho, "mal usarlos". El concepto de "apego" está viviendo, o mejor dicho, "sufriendo" el mismo problema. Es decir, que en la actualidad, tanto la "Resiliencia" como el "apego", son conceptos famosos en Chile y en todo el mundo occidental.

Intentando ir un poco más allá de la "fama y la moda", el concepto de Resiliencia ha sido un fenómeno objeto de muchas discusiones y controversias en los últimos años. Esta controversia ha girado en los niveles conceptuales, empíricos y metodológicos. Sólo hace un par de años se publicó una especie de revisión monográfica sobre el tema de la Resiliencia en la revista más prestigiosa sobre "desarrollo infantil", titulada Child Development, por los autores Luthar, Cicchetti & Becker. Resumiendo las conclusiones de este importante artículo, ellos concluyen que:

"El trabajo en Resiliencia posee un potencial sustancial para aumentar la comprensión sobre los procesos que afectan los individuos en riesgo. Sin embargo, la materialización del potencial de este constructo permanecerá detenida sin una atención científica continuada hacia algunos problemas conceptuales y metodológicos que han remarcado, tanto los escépticos de este constructo así como sus adeptos" (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000, pp. 543).

En términos más simples, la conclusión de estos autores radica en remarcar que el constructo de Resiliencia es tremendamente relevante, pero presenta muchas deficiencias que necesitan ser mejoradas a través de una actitud científica sistemática.

Con la intención de comenzar a caminar en la senda de profundizar en el tema de resiliencia en CEANIM y MAK CONSULTORA nos ha parecido fundamental abrir un diálogo respecto del verdadero significado de los mecanismos protectores, para así avanzar en la profundización e intentar "desenrollar" la madeja que con frecuencia se crea en relación a ciertos conceptos de moda -como señala Felipe Lecannelier- y que de acuerdo a Cyrulnik (2003 Conferencia CEANIM - Corporación Cultural de Las Condes), pueden comenzar a ser utilizados como la "Coca Cola".

CEANIM inicia así, el análisis de los mecanismos protectores. En primer lugar, dada su importancia, presentaremos algunas referencias respecto del llamado "amor incondicional" que se relaciona estrechamente con el tema de "Apego"

Entre una serie de aspectos Fonagy (1994) comenta que "el apego seguro es conducente a la resiliencia".

Entre las personas que se han destacado en el tema, en Chile, se encuentra Felipe Lecannelier, Psicólogo, Master en Epistemología, Universidad de Chile, Ph.D. Desarrollo Infantil(c), Universidad Autónoma de Madrid y University College de Londres, Coordinador de Investigación, Coordinador del Area Clínica Adultos, Universidad del Desarrollo y Asesor de Investigación de CEANIM.

Lecannelier, F. "Apego y Teoría de la Mente: Un Modelo de Psicopatología Evolutiva". IV Congreso de Psicoterapias Cognitivas Latinoamericanas. Santiago de Chile, Abril del 2002.

Lecannelier, F. "Apego, Mentalización y Regulación emocional: Hacia un Modelo Explicativo del Desarrollo del Sí-mismo". V Congreso Sudamericano de Investigación Empírica en Psicoterapia Research(SPR). Santiago de Chile, agosto del 2002.

Lecannelier, F. "Desarrollo Cognitivo: El Rol de la Mentalización y los Vínculos de Apego" Segundas Conferencias Latinoamericanas de Educación Cognitiva. Santiago de Chile, diciembre 2002.

RESILIENCIA

La idea es fomentar la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a la adversidad y salir fortalecido de esa experiencia

Cómo generar fortaleza emocional en los niños desde pequeños

Demostrar afecto, tanto física como verbalmente, ayuda a los pequeños a desarrollar la resiliencia.

Sobreponerse de las tragedias, salir adelante tras la muerte de un ser querido o intentar algo una y otra vez hasta lograr los objetivo no es fruto del azar o de personas especiales.

Se trata de una condición que se llama resiliencia, término poco conocido que significa la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido.

La sicóloga María Angélica Kotliarenco, investigadora del Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer (Ceanim), explica que "hay personas que de pronto, frente a un cáncer terminal, desarrollan conductas espontáneamente resilientes". Pero no es necesario esperar una situación de esas proporciones para desarrollar esta capacidad: se la puede fomentar desde los primeros años de vida de un niño.

Fuentes de resiliencia

Las fuentes para desarrollar la resiliencia se basan en tres conceptos o pilares: Yo Tengo; Yo Soy o Estoy, y Yo Puedo, explica la doctora Edith Grotberg, de la Universidad de George Washington DC (EE.UU.), quien dará una charla en el seminario Infancia Temprana y Resiliencia.

La idea Yo Tengo significa que el menor comprende y puede decir que tiene personas en las cuales apoyarse, en quienes puede confiar, y que lo guiarán y cuidarán de él. En el caso de Yo Soy y Estoy, se trata de que el menor aprenda a respetarse a sí mismo y al prójimo, que sea querido por los demás y que esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos. La idea de Yo Puedo se refiere a la capacidad de hablar sobre sus cosas, de poder buscar la manera de salir de sus problemas o encontrar ayuda cuando la necesita.

Cómo estimularlo

Además de acciones concretas para estimular la resiliencia, otra forma de hacerlo es mediante el juego. Se puede reforzar en un pequeño logrando que diga "yo pude subir el resbalín o yo puedo columpiarme solo", ejemplifica María Angélica Kotliarenco. Lo mismo postula una investigación realizada por alumnas de la Escuela de Educación Parvularia de la U. de Tarapacá, de Arica, quienes expusieron su trabajo en el encuentro Jornadas Interuniversitarias de Investigación, organizado por la U. de Ciencias Metropolitanas de Educación (Umce). Las estudiantes buscan fomentar la creatividad a través del juego -la actividad esencial de un niño- para que desarrollen la resiliencia: mediante rondas infantiles, cantos o juegos comunes, pueden aprender a respetar a los demás, a esperar su turno y resolver conflictos mediante la comunicación, explica una de las autoras, Diana Monardez.

De deben adecuar las exigencias según la edad de los infantes

Creando resiliencia paso a paso

Es posible desarrollar distintas estrategias para fomentar el desarrollo de la resiliencia dependiendo de la edad del niño. Lo que se mantiene inalterable en todas las etapas es que los padres brinden amor incondicional:

De 0 a 3 años

Fomentar que cumplan las reglas.

Elogiarlos por sus progresos, como aprender a ir al baño o hablar correctamente.

Impulsarlos a que experimenten y realicen actividades con la mínima ayuda de los adultos.

Ayudarlos a definir sus sentimientos y los de los demás a medida que desarrollan el lenguaje.

A partir de los tres años, prepararlos para enfrentar situaciones adversas a través de cuentos o recreando situaciones.

Usar frases como: "Sé que puedes hacerlo", para fomentar su autonomía y reforzar su fe en su capacidad de resolver problemas.

Tranquilizar al niño ante situaciones estresantes.

De 4 a 7 años

En situaciones difíciles, usar voz suave y tranquilizadora para calmarlos, abrazarlos, estimularlos a respirar profundo o contar hasta 10 para serenarse antes de hablar sobre algún problema.

Al enfrentar desafíos, como problemas en el colegio o peleas, mostrarles cuál es la conducta adecuada. Por ejemplo, fomentar que busquen ayuda y que traten de solucionar conflictos conversando.

Elogiar las conductas deseables, como cuando ordenan sus juguetes, se lavan los dientes o dicen que tienen rabia sin hacer una pataleta.

Estimularlos a ponerse en el lugar de los demás y a ser amables.

Ayudarlos a que aprendan a aceptar la responsabilidad por sus actos y a entender que sus acciones tienen consecuencias.

De 8 a 11 años

Ayudarlo a expresar sus sentimientos con las palabras y la forma adecuadas.

Clarificar las reglas y las expectativas que se tienen de él.

Aceptar los errores que cometen, para que el menor sepa que puede equivocarse sin sentir demasiado estrés o temor a perder la aprobación o el amor de sus padres.

Los adultos deben estar disponibles para ayudar al hijo, pero no imponerse: así se logra un equilibrio entre la autonomía y la ayuda.

Estudios realizados en EE.UU. y en Chile dan cuenta de que puede ser un factor protector de problemas como la depresión

Describen los beneficios de aplicar masajes a madres embarazadas y niños

Utilizar esta técnica con embarazadas deprimidas les ayuda a disminuir sus niveles de cortisol, sustancia que se libera con el estrés.

Masajes producen baja en el cortisol.

En Chile la sicóloga María Angélica Kotliarenco, de Ceanim, realizó un estudio similar a los hechos en EE.UU. con niños de entre tres y seis meses que estaban internados temporalmente en una casa de acogida para que fuesen adoptados o devueltos a sus padres o a algún miembro de su familia.

La pregunta inicial fue si acaso esta técnica podría servir como un factor protector ante la adversidad, sin costo y que sólo requiriera de la voluntad de las cuidadoras. "Los niños en situaciones dolorosas o estresantes desarrollan repercusiones a nivel psicológico y bioneurológico, los que a su vez provocan una alteración a nivel hormonal", indica la sicóloga.

El tipo de masaje aplicado fue el Shantala, que es de origen hindú y consiste en realizar presiones y movimientos con las manos sobre distintas zonas del cuerpo del menor y, además, elongar sus piernas y manos.

"Se pudo comprobar que la intervención realizada, basada en la aplicación del masaje Shantala, es efectiva", afirma la sicóloga, basándose en los datos que mostraron una baja en el cortisol de los menores a los que se les aplicó la técnica, mientras que el grupo de control -al que no se le hizo masajes- aumentó los niveles de esta sustancia.

Otro aspecto que se evaluó fue el desarrollo sicomotor, el que también fue mayor en los lactantes que recibieron los masajes respecto a los que no.

María Angélica Kotliarenco señala que este estudio obtuvo resultados similares a los publicados por el equipo de la doctora María Hernández-Rief en Miami: hubo un

47% de ganancia en el peso, los patrones de llanto fueron más estables y el desarrollo intelectual y motor fue superior al del grupo de control.

Las madres que sufren depresión durante su embarazo tienen más posibilidades de que sus hijos nazcan prematuros, con menor peso y tamaño más pequeño. Esto, debido a que estas mujeres presentan niveles de cortisol (sustancia que se libera producto del estrés) muy altos y niveles de serotonina y dopamina (químicos relacionados con las emociones y el placer) muy bajos.

A esta conclusión llegó un estudio en que se compararon los estados de ánimo y niveles hormonales de 140 mujeres, 70 de ellas con síntomas de depresión, y que fue realizado en la Universidad de Miami.

La doctora María Hernández-Rief co-directora del Instituto de Investigación de Masaje Terapéutico de Miami (EE.UU.), quien participó en la investigación, explicó a La Tercera que en el caso de las mamás deprimidas, efectivamente sus hijos presentaban déficit en el crecimiento. "Al medirlos por ultrasonido, se ve que son menores más pequeños, pesan menos y tienen más riesgo de nacer prematuros", detalló.

Para mamás deprimidas

Por este motivo uno de los métodos que la especialista ha estado estudiando son los masajes prenatales "para reducir niveles de estrés elevado y rebajar así el nivel de cortisol. Esto les ayuda a regular su sistema para que tengan un feto más saludable".

La técnica consiste, explica la especialista quien estuvo en Chile en el marco del seminario El masaje como una herramienta de intervención terapéutica, organizado por el Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer (Ceanim) y la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, en masajes que usan la presión y que trabajan sobre el cuello, la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas para ayudarlas a relajarse.

Lo ideal es que cada día la madre reciba unos 20 minutos de esta rutina y que sea su pareja quien se los administre "para que pueda recibir una dosis diaria de masajes de una persona que la quiere y la puede ayudar a salir de la depresión", acota la doctora Hernández-Rief.

Niños más felices

Una vez que nacen los niños, se le enseña a la mamá a darle masajes al pequeño. En otros estudios que ha realizado el mismo equipo de la U. de Miami, "encontramos que esto tiene un efecto bidireccional", indica la investigadora, porque el bebé aumenta de peso por el hecho que la mamá lo está estimulando, duerme mejor, es menos irritable y, agrega que "a la vez estamos encontrando que las mamás también se benefician al darles masajes a sus bebés. Están con menos

estrés, tienen menos ansiedad. Hay un intercambio en dar y recibir que les ayuda a ambos".

La especialista advierte que, si bien es una técnica muy simple, es necesario estar entrenada para ello. Se deben realizar con la presión correcta y seguir la misma rutina diariamente.

por Aída Worthington, Tendencias, La Tercera, 16 de octubre 2004