

Término CRIMIPEDIA: Resiliencia

2014

## **RESILIENCIA**

**Schoemer Morales, Yvonne**

### **RESUMEN (ABSTRACT)**

La resiliencia es una noción utilizada originariamente en física. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de vivir situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. En la actualidad no existe consenso sobre su definición.

La realidad demuestra que, si bien algunas personas que experimentan situaciones traumáticas llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de los casos esto no es así, y algunas incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias. Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

Una de las cuestiones que más interés despierta en torno a la resiliencia es la determinación de los factores que la promueven. Independientemente del enfoque que los investigadores asuman para promover la resiliencia, lo que queda claro es que esta es una tarea interdisciplinar y colectiva.

## DESARROLLO DEL TÉRMINO

### Origen, definición e investigaciones

La palabra resiliencia proviene del latín. El término *resilio* significa volver atrás, volver de un sato, rebotar.

El término resiliencia es una castellanización de la palabra inglesa *resilience*, o *resiliency*. Éste se refiere a ñla capacidad de un cuerpo para recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimido, doblado o estirado, o bien a ñuna capacidad para recuperarse de o ajustarse fácilmente al cambio o la mala fortuna (Mish, 1989)

La resiliencia es una noción utilizada originariamente en física para designar la resistencia de un material al choque y para para referirse en general a la recuperación de la forma de un cuerpo después de una deformación.

El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de vivir situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993)

Hay que diferenciar dos corrientes, referentes al concepto de resiliencia. Los autores franceses relacionan la resiliencia con el concepto de crecimiento postraumático, al entender la resiliencia simultáneamente como la capacidad de salir indemne de una experiencia adversa, aprender de ella y mejorar. Mientras que los norteamericanos utilizan un concepto más restringido. Para ellos la resiliencia hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a la persona a mantenerse intacta, diferenciándolo del concepto de crecimiento postraumático.

En la actualidad no existe consenso sobre su definición, se confunde con otros conceptos, y por lo tanto, es difícil saber lo que significa.

Podemos encontrar diversas definiciones de resiliencia. A continuación se exponen algunas de ellas:

- La resiliencia es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas. Se manifiesta en distintos niveles del desarrollo, biológico, neurofisiológico y endocrino en respuesta a los estímulos ambientales (Kotliarenco, María Angélica y Cáceres, Irma, 2011)
- La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas (E. Chávez y E. Yturralde, 2006)
- La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Luthar, 2000)
- La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994)
- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos que posibilitan tener una vida «sana» en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente social y cultural. De este modo la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con el que nacen los niños, ni que adquieren

durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio (Rutter, 1992)

- Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994)
- Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1993)
- Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995)
- La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995)
- La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiéndose por estos 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 (Infante, 1997)
- La resiliencia es la capacidad que tiene un individuo de generar factores biológicos, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante un medio de riesgo, generando éxito individual, social y moral (Oscar Chapital C. , 2011)
- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing et al., 1989).

El interés por comprender y explicar cómo el ser humano hace frente a las experiencias traumáticas siempre ha existido, pero ha sido tras los últimos atentados que han conmocionado al mundo cuando este interés ha resurgido con fuerza.

La realidad demuestra que, si bien algunas personas que experimentan situaciones traumáticas llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de los casos esto no es así, y algunas incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias (Beatriz Vera Poseck, Begoña Carbelo Baquero y María Luisa Vecina Jiménez, 2006).

Las personas suelen resistir con insospechada fortaleza los embates de la vida, e incluso ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de personas que muestra una gran resistencia y que sale psicológicamente indemne o con daños mínimos del trance (Avia y Vázquez, 1998)

Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

Numerosos datos muestran que la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas y que surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano (Masten, 2001).

Fue a partir de los años sesenta cuando la psicología empírica comenzó a otorgar mayor valor a los aspectos cognitivos y su influencia en el comportamiento.

El origen de los trabajos sobre resiliencia se remonta a la observación de comportamientos individuales de superación que parecían casos aislados y anecdóticos (Vanisten- dael, 2001). Uno de los primeros trabajos científicos que potenciaron el establecimiento de la resiliencia como tema de investigación fue un estudio longitudinal realizado a lo largo de 30 años con una cohorte de 698 niños nacidos en Hawai en condiciones

muy desfavorables. Treinta años después, el 80% de estos niños había evolucionado positivamente, convirtiéndose en adultos competentes y bien integrados (Werner y Smith, 1982; 1992).

El interés inicial estuvo básicamente orientado a las características de los niños y niñas que salían adelante desde condiciones adversas. Sin embargo, la mayoría de los primeros investigadores e investigadoras no utilizaron el término resiliencia, sino que se refirieron a esta cualidad describiendo a dichos niños y niñas como invulnerables o invencibles, en el sentido de que eran resistentes al estrés (Lösel, Bliesener, & Kofler, 1989)

Pero el concepto de invulnerabilidad prontamente perdió vigencia por varias razones. Rutter señaló las siguientes:

- É La invulnerabilidad implica una resistencia absoluta al daño.
- É Sugiere que la característica se aplica a todas las circunstancias de riesgo.
- É Implica una característica intrínseca del sujeto.
- É Sugiere una característica estable en el tiempo.

Así, se prefirió el concepto de resiliencia. Este concepto comenzó a usarse especialmente en el campo de la psicología evolutiva, como un intento de explicar por qué algunos niños y niñas frente a una vida de estrés, eran capaces de sobrepasar las adversidades y transformarse en individuos saludables (Menvielle, 1994).

Existe un estudio pionero realizado en 1945 por Grinker y Spiegel (Walsh, 1998) sobre los sujetos que padecieron grave estrés en situaciones violentas y de guerra y evolucionaron favorablemente.

Trabajos de Bandura (1982), y otros autores, demuestran el impacto que nuestros pensamientos y creencias ejercen sobre nuestras actuaciones y

proporcionan herramientas terapéuticas eficaces en el control de la ansiedad y la depresión.

Seligman (1981) sostiene que el pesimismo es un estilo de pensamiento, caracterizado por la explicación que la persona se hace de la adversidad como algo permanente universal y personal. Esta forma de pensamiento lleva a la indefensión y a la desesperanza. Por el contrario, el estilo optimista de pensamiento explica la adversidad como transitoria, específica y externa a la persona. Esto permite mantener viva la esperanza y sentir que el cambio es posible. La esperanza hace que la persona esté dispuesta a ponerse en pie, a continuar esforzándose, a buscar alternativas y a persistir frente a la adversidad.

Este último estilo de pensamiento, es el que parece imperar en aquellos niños, adolescentes y adultos, que han pasado por situaciones adversas y han salido reforzados de ellas.

También el psiquiatra Viktor Frankl (1999) muestra la forma en que el significado influye en el comportamiento. Sobreviviente de un campo de concentración estuvo sometido a experiencias extremas y logró salir de allí, sin desórdenes psicológicos. Su estrategia de supervivencia, explica él mismo, fue la actitud personal ante las circunstancias a las que estuvo sometido.

Las investigaciones realizadas con hijos de madres esquizofrénicas (Garmezy, 1991), de niños y jóvenes que vivieron en situaciones de pobreza y estuvieron expuestos a condiciones altamente estresantes demuestran que, aunque algunos sujetos presentaran patologías y conductas desadaptativas, otros lograron adaptarse constructivamente y alcanzar un crecimiento sano, adaptativo y socialmente exitosos (Masten y Garmezy, 1985; Werner y Smith, 1982)

Además Henry (1999) ha trabajado el tema de la resiliencia directamente vinculado a la violencia y maltrato que vivencian los niños en la familia en su estudio sobre la resiliencia en niños maltratados que van a ser adoptados por nuevas familias. Cabe aclarar que el estudio no tiene en cuenta los niños que son testigos de la violencia entre sus padres, situación que afecta en igual medida y que es causante de estrés continuo por ser la familia una entidad emocional de intercambio, de tal manera que cualquier conducta de uno de sus miembros afecta a todo el conjunto.

La investigación de Henry concluyó que estos niños desarrollan habilidades de enfrentamiento (coping) para adaptarse a sus ambientes inseguros y a los aspectos positivos y negativos de sus relaciones con sus padres. Los niños víctimas del maltrato físico por parte de sus padres llegan a adaptarse a la cotidianidad de su ambiente violento y desarrollan de alguna manera y con la utilización de ciertos mecanismos, que serán explicados posteriormente, un sentido de mando en sus vidas que les brinda esa capacidad de resiliencia.

En el campo de la psicología y la psiquiatría, el primer artículo publicado que usó dicho concepto fue el de Scoville en 1942. La autora utilizó este término para referirse al hecho de que situaciones peligrosas para la vida no afectaban a los niños y niñas, mientras que sí lo hacía el desarraigo de la familia. Sin embargo, no fue sino hasta la década del 70 que el término adquirió mayor uso (Masten, 2001).

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

La resiliencia, entendida como la capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, nunca es una característica absoluta ni se adquiere de una vez para siempre. Es la resultante de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la

etapa de la vida y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas (Manciaux et al., 2001).

Una de las cuestiones que más interés despierta en torno a la resiliencia es la determinación de los factores que la promueven, aunque este aspecto ha sido escasamente investigado (Bonanno, 2004).

El supuesto implícito en este estudio es que si se logra conocer aquello que permitió a las personas protegerse del desarrollo de patología, se podrán desarrollar medios para mejorar la resistencia de las personas frente al estrés y la adversidad (Rutter, 1993)

Se han propuesto algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor y creer que se puede aprender de las experiencias positivas y también de las negativas, etc..

Los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: a) de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; b) de los apoyos del sistema familiar; y c) del apoyo social derivado de la comunidad (Grotberg, 1995)

Así un modelo de promoción de la resiliencia implica un tipo de intervención psicosocial que promueva procesos que involucren al individuo y su ambiente familiar y social, ayudándolo a superar la adversidad, a adaptarse a la sociedad y a tener una mejor calidad de vida (Infante, 2002).

Vanistendael (1997) distingue cinco dimensiones de la resiliencia:

- Existencia de redes sociales informales: la persona tiene amigos, participa en actividades con ellos y lo hace con frecuencia; tiene en general una buena relación con los adultos.
- Sentido de la vida, trascendencia: la persona muestra capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida.
- Autoestima positiva: la persona se valora a sí misma, confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso y merecedora de atención.
- Presencia de aptitudes y destrezas: es capaz de desarrollar sus competencias y confiar en ellas
- Sentido del humor: la persona es capaz de jugar, reír y gozar de las emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias.

Las sugerencias de algunos investigadores para promover la resiliencia son:

- Aumentar el conocimiento y la comprensión de las razones por las cuales algunas personas no resultan dañadas por la deprivación, y conocer la dinámica o los mecanismos protectores que subyacen a la resiliencia (Rutter, 1990)
- Problematizar la noción de protección, ya que ésta, como tradicionalmente se ha concebido, deja al niño vulnerable y sin capacidad suficiente de respuesta para los problemas de la vida. Trabajando con adolescentes se ha hecho notar que en aquellos que de niños han experimentado adversidad, el proceso de transición de la niñez a la adolescencia es un período de fecundas posibilidades para intervenciones que abren nuevas oportunidades de desarrollo que favorecen la resiliencia (Krauskopf, 1999)
- Identificar la relación entre factores protectores y de riesgo en momentos determinados del ciclo vital, valorar las consecuencias

positivas de la exposición al estrés, e implementar, de manera decidida, acciones de prevención primaria con recursos propios, convencidos de que ello no requiere grandes intervenciones externas en los contextos naturales (Loesel, 1992).

- Diseñar políticas de intervención que intenten alterar el balance presente de las personas que oscilan entre vulnerabilidad y resiliencia, ya sea disminuyendo la exposición a situaciones de vida provocadoras de estrés y que atentan contra la salud mental, o bien aumentando o reforzando el número de factores protectores que pueden estar presentes en una situación dada (Werner, 1989)
- Retroalimentar las acciones educativas para fomentar la resiliencia, identificando los mecanismos que han actuado como moderadores y/o protectores frente a las situaciones que acarrea frecuentemente la pobreza, y la importancia de la detección temprana de posibles desórdenes permanentes en los niños. Incorporar a la familia en el trabajo con los hijos y orientar comportamientos activos en cuanto a promover el desarrollo integral de los niños (Kotliarenco MA, Cáceres I, Fontecilla M, 2014)
- Orientar las intervenciones hacia el empoderamiento de los padres y el mejoramiento de las interacciones padres-hijos y la provisión y preparación de mentores para la promoción de la resiliencia (Klevens J. Restrepo O. Roca J, 2000)
- Desarrollar estrategias, de acuerdo con las etapas del desarrollo humano descritas por Eric Erikson. Dentro de esta línea, Grotberg considera que: "contextualizar la promoción de la resiliencia dentro del ciclo de vida permite tener una guía respecto de lo que se debe hacer en cada etapa del desarrollo y promover nuevos factores de resiliencia sobre la base de aquellos factores ya desarrollados en etapas anteriores. Atenerse a las etapas del desarrollo humano

como líneas de orientación para la promoción de la resiliencia ayuda a los adultos a tener expectativas concretas respecto a lo que los niños pueden o no hacer de acuerdo con su edad.

Además hay diversos autores que otorgan gran importancia a la resiliencia como manera de prevenir las posibles consecuencias negativas que pueden tener los acontecimientos estresantes o negativos para las personas.

Para éstos es muy importante enfocar el desarrollo de la resiliencia desde que los seres humanos son niños. Se trata de cambiar la manera que tenemos de ver las cosas. En vez de centrarnos en los déficits debemos centrarnos en enseñarles a los niños aquellas estrategias que permitan que sean más resilientes en un futuro.

Así Silber (1994) agrupa en seis categorías los elementos que considera que tienen que tener en cuenta todos los profesionales para poder promocionar la resiliencia en los niños:

- Conocer la realidad. Aumenta la resiliencia en los niños y adolescentes que han desarrollado el hábito de preguntar y obtienen respuestas honestas, ya que adquieren la capacidad del discernimiento e intuición y pueden tener una percepción más transparente de los hechos que suceden a su alrededor. Este conocimiento genera la capacidad para entender lo que les sucede a ellos mismos y a los demás y desarrollar la tolerancia. Para ello necesitan disponer de personas adultas cercanas a quienes dirigir sus preguntas.
- Avanzar hacia la independencia y la autonomía. Sólo puede conseguirse desde la capacidad de los adultos para reconocer en los niños su capacidad para orientarse según sus necesidades. El

objetivo debe ser la posibilidad de establecer una forma de relaciones, donde domine más la razón que el sentimiento.

- Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social. Crece la resiliencia en los niños y adolescentes que no quedan encerrados en su entorno y salen a conocer la riqueza de posibilidades que les ofrece el mundo que les rodea, así se puede completar lo que la familia no puede dar. La posibilidad de establecer una buena red de contactos sociales, a muy diversos niveles, potencia los factores de protección ante las situaciones de riesgo. El objetivo será establecer unas relaciones interpersonales que generen mutua gratificación, con equilibrio entre dar y recibir y con un respeto maduro hacia el bienestar propio y de los demás.
- Potenciar la capacidad de explorar todo el entorno, animando a experimentar las posibilidades que se le ofrecen. Se trata, en definitiva, de una forma de lucha activa contra los sentimientos de impotencia que algunas familias transmiten a sus hijos. El objetivo final es completar los proyectos y adquirir la capacidad para abordar los problemas difíciles.
- Mantener la capacidad de jugar, como método para incrementar la creatividad y activar el sentido del humor. Los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, que saben jugar son capaces de imponer orden, belleza y objetivos concretos en el caos diario de experiencia y sentimientos dolorosos. A través del sentido del humor, es posible contemplar lo absurdo de los problemas que nos acongojan y relativizar los complejos cotidianos.
- Educar la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico. Niños, adolescentes y jóvenes necesitan una educación ética de calidad para juzgar la bondad o maldad de los mensajes que

llegan, necesitan reelaborar los valores tras la experiencia traumática, considerando el servicio a los demás como forma de compromiso social. El objetivo debe ser la educación de una conciencia.

Independientemente del enfoque que los investigadores asuman para promover la resiliencia, lo que queda claro es que esta es una tarea interdisciplinar y colectiva que implica esfuerzos a nivel político, institucional, comunitario, familiar e individual.

Si consideramos la ecología del ser humano como fuente de recursos y posibilidades para un desarrollo sano la promoción de la resiliencia, pasa por ser una responsabilidad compartida por todos los profesionales de las diferentes disciplinas y distintos niveles de influencia relacionados con el individuo.

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la percepción del ser humano, pasando de un modelo centrado en el riesgo, a un modelo de prevención basado en las potencialidades y en los recursos que el ser humano posee y en relación con su entorno ( Manciaux et al, 2003)

La naturaleza de la resiliencia es dinámica, puede variar en el tiempo y con las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores protectores, factores de riesgo y personalidad del ser humano. No es un estado definido y estable, es un camino de crecimiento (Muñoz Garrido V y De Pedro Sotelo F, 2005).

La resiliencia se construye en el tiempo, es un proceso, un camino que se cuenta como el relato de una vida. Así, la resiliencia puede llevarnos a abrir nuevos horizontes en nuestras prácticas profesionales en el campo de la prevención.

La resiliencia no es única, ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico evolutivo. Esto implica

tener otra mirada sobre la realidad, con la vista puesta en el mejor uso de las estrategias de intervención. Esta capacidad de mirar de otro modo, desde lo que construye, necesita una reflexión desde cada institución y un trabajo posterior conjunto (Muñoz Garrido V y De Pedro Sotelo F, 2005).

A parte de la resiliencia de carácter individual Oscar Chapital C. (2013) también hace referencia la resiliencia social o grupal. Éste sostiene que ões cuando un grupo, estructura social, institución o nación, forma estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia como estructuras sociales complejas ilimitadas o no. Desarrolla formas de afrontamiento de eventos y situaciones, que pongan en riesgo al grupo y su identidad, formando lineamientos integradores que permiten la supervivencia, expansión e influencia del grupo.

### **Modelo de desafío Wolin y Wolin: Mandala de las resiliencias.**

Estos autores enfatizan en que las fuerzas negativas expresadas en daños no actúan de forma lineal en las personas, sino que encuentran en los niños, adolescentes o comunidad un escudo protector constituido por sus "resiliencias", que transforman esos factores negativos en desafíos que llegan a convertirse en factores de superación.

Estas resiliencias constituyen lo que ellos llaman la "Mandala de la Resiliencia", tomando un término indígena referido a las fuerzas que hacen que un ser humano encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad.

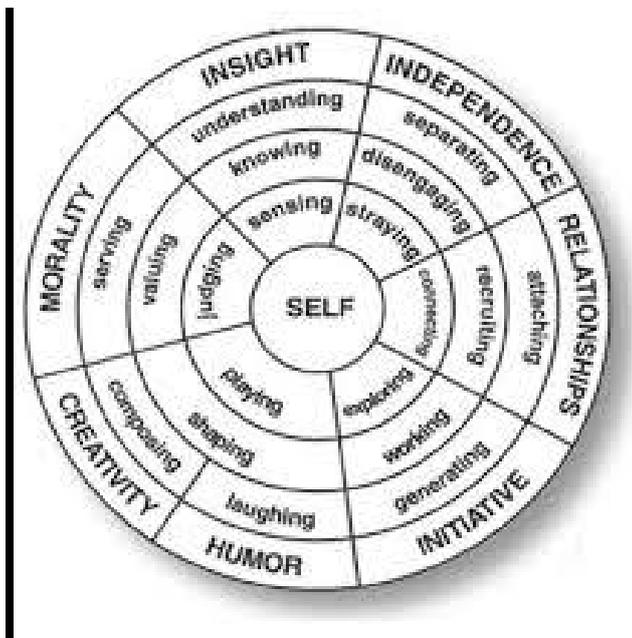
Wolin y Wolin (1992 en Puerta de Klinker, 2002) consideran que no existe la resiliencia como algo singular, sino resiliencias, en plural, hablan de 7 resiliencias las cuales evolucionan progresivamente a través de cada una de las etapas de desarrollo.

categoria	etapas
<p>1) <b>Introspección</b>, el arte de preguntarse a sí mismo y darse autorespuestas honestas. Es la capacidad de observar y observarse al mismo tiempo.</p>	<p>a. La capacidad de observar el entorno y comprender como funciona.</p> <p>b. La etapa de conocimiento, que es nombrar o etiquetar el problema y ser capaz de observarlo externamente, y</p> <p>c. La comprensión, que es la etapa del "Insight", es decir cómo usar la experiencia pasada para ayudarse en el presente.</p>
<p>2) <b>Independencia</b>, consiste en saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. Es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el <a href="#">aislamiento</a>.</p>	<p>a. El <a href="#">aislamiento</a> en la niñez, que generalmente se expresa a través del juego.</p> <p>b. La capacidad de desentenderse de los problemas de la familia y tomar una posición de comando de la propia vida interna. Y por último</p> <p>c. La separación, el ser capaz de balancear las necesidades personales y las demandas del medio, observar las experiencias vividas en el pasado, ser consciente de éstas y considerarlas un desafío para no repetir los mismos patrones de relación.</p>
<p>3) <b>Capacidad de relacionarse</b>, habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, y balancear la propia necesidad de simpatía con la aptitud de brindarse a otros. Las relaciones que establece el niño son la respuesta activa a sus necesidades, el desafío y la oportunidad de verse a sí mismo como amable y amado.</p>	<p>a. La capacidad de conectarse con otros es la primera fase en el establecimiento de relaciones íntimas.</p> <p>b. El reclutamiento, entendido como la capacidad de establecer una red de apoyo, de amigos, en el <a href="#">trabajo</a>, en la escuela, es la capacidad de encontrar un soporte emocional fuera de la familia.</p> <p>c. La capacidad de unirse a otra persona, ser consciente del dolor y el daño generado en el pasado y elegir relaciones cuidadosamente, sin que lo vivido llegue a bloquear la intimidad.</p>
<p>4) <b>Iniciativa</b>, tendencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Esta habilidad reside en el locus de control interno y la responsabilidad <a href="#">personal</a> necesaria para desarrollar una vida autónoma e independiente. El llevar a cabo planes que resultan exitosos se transforma en una forma de reparar el daño y a la vez un desafío para demostrar las propias capacidades.</p>	<p>a. Dejar de lado las frustraciones de los padres y comenzar a seguir su propia curiosidad, su capacidad de explorar a través de ensayo y error.</p> <p>b. En el segundo momento, se suma el propósito, organización y el esfuerzo concentrado, la capacidad de <a href="#">trabajo</a>.</p> <p>c. El desarrollar un sentido, el entusiasmo de seguir adelante haciendo de la propia vida un ejemplo para otros, es vivir en forma altruista.</p>
<p>5) <b>Humor</b>, referido a encontrar lo cómico en la tragedia, y 6) <b>creatividad</b>, capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Los autores consideran ambos ejes del "mandala" como una prueba que el curso de la destrucción ha terminado, cuando se es capaz de componer algo <a href="#">nuevo</a> a partir de lo antiguo, o reír a partir del dolor. En ambos casos, es observar las experiencias pasadas desde una nueva perspectiva.</p>	<p>a. La capacidad de Juego, la forma consciente o inconsciente de contrarrestar la vida real.</p> <p>b. La capacidad de agregar disciplina e imaginación en un esfuerzo por producir arte, es transformar el dolor en algo más. Y</p> <p>c. La capacidad de reír y crear, que son formas imaginativas de observarse desde fuera y transformar lo que se tiene en un absurdo o una obra creativa.</p>
<p>7) <b>La ética</b>, conciencia para extender el deseo <a href="#">personal</a> de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores. Este elemento es importante desde la infancia, pues incorpora cada uno de los pilares de la resiliencia nombrados anteriormente.</p>	<p>a. Comienza con el poder enjuiciar y distinguir lo bueno de lo malo en la familia y de éste modo mantenerse fuera y poder desarrollar nuevas capacidades de relación y de comando de la propia vida.</p> <p>b. Una vez se reconozcan los propios valores y las experiencias dolorosas, es posible aprender de ellas y comunicarlo a otros.</p> <p>c. En la adolescencia y la adultez, esta etapa se observa en la capacidad de servicio, tratar de hacer del mundo un espacio mejor.</p>

Para explicar su teoría se apoyan de una figura que llaman òmandala de las resilienciasö. La imagen consiste en una sucesión de círculos que rodean un núcleo correspondiente al ser que se quiere asimilar. Contiene triángulos que tienen su vértice en el núcleo de los círculos ensanchándose

hacia la parte externa con lo cual se quiere representar que la mente humana siempre actúa basándose en datos previamente almacenados y los relaciona entre sí, de tal manera que, cuando actúa con su mente activada puede percibir información, detalles, sensaciones y sentimientos que de otra manera le serían imposible de conocer (Holística 1999 citado en Puerta de Klinkert, 2002).

En el núcleo del mandala se encuentra el yo de cada persona, en el cual se concentra todo aquello que debe asimilar, sobre la cual debe tomar conciencia y aprovechar en beneficio de sí misma y de los demás. Los círculos que rodean el núcleo son las etapas a través de las que evoluciona no solo la persona sino también su resiliencia. Los círculos concéntricos están divididos en triángulos que representan cada una de las manifestaciones de la resiliencia o resiliencias, cuyos vértices confluyen en el núcleo donde reside el yo dando a entender que es ahí donde tienen su origen. Los triángulos se ensanchan al exterior donde se encuentran las etapas de mayor evolución del ser humano, como expresando que la resiliencia se hace mucho más fuerte, estructurada y consistente.



## REFERENCIAS EXTERNAS

- Red Resiliente (Videos de psicoeducación a través de un cuadro de expertos y testimonios reales).
- Comunidad Latinoamericana en Resiliencia (México)
- Addima.org (Asociación para el Desarrollo y la Promoción de la Resiliencia).
- IB3 - Instituto Brasileiro de Estresse, Trauma e Resiliência
- Resiliencia.org
- Centro de Investigación de Resiliencia y Espiritualidad (Red Internacional de Académicos y Profesionales)
- Sociedade Brasileira de Resiliência (Rede no Brasil de pesquisadores em resiliência)

## BIBLIOGRAFÍA

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza
- Bandura, A. (1982): *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist* vol.59, pp. 20-28.
- Erikson E (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Forés, A. y Jordi, G. (2008): *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Grotberg E (2002). Nuevas tendencias en resiliencia. En: Melillo A, Suárez EN. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. pp. 27-29. Argentina: Paidós.

- HENRY, D. (1999). Resilience in maltreated children: Implications for special needs adoption. *Child Welfare*, Vol. 78, pp. 519-540
- Infante, F. (2002). La resiliencia como proceso. En: Melillo A, Suárez E N. *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. pp.31 Argentina: Paidós.
- Klevens J. Restrepo O. Roca J (2000). Some factor for explaining resilience among young men in Colombia. *Revista Salud Pública*, Vol. 2(2), pp.166
- Krauskopf D, Suárez (1999). Resiliencia y adolescencia: reflexiones sobre su promoción. *Revista del Instituto de Higiene y Medicina Social*; Vol.3 (2), pp. 21-26
- Lösel, F., Bliesener, T., & Kofler, P. (1989). On the concept of invulnerability: evaluation and first results of the bielefeld project. En M. Brambring, F. Lösel & H. Skowronek (Eds.), *Children and risk: Assessment, longitudinal research, and intervention*, pp. 186-219. New York, USA: Walther de Gruyter
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa, 2003.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, Vol.56, pp. 227- 238.
- Masten, A.S., y Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. En B.B. Lahey y A.E. Kazdin (eds.): *Advances in clinical child psychology*, pp. 1-52. New York, NY: Plenum Press.

- Menvielle, E. (1994). Resilience and Central American families in the United States. *Children Worldwide*, Vol. 21(1), pp. 24-26
- Mish, F. C., Morse, J. M., Gilman, E. W., Copeland, R. D., Lowe, J. G., & Pease, R. W., Jr., et al. (Eds.). (1989). *The New Merriam-Webster Dictionary*. Springfield, MA, USA: Merriam-Webster
- Muñoz , V. , De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*. Vol. 16 (1), pp. 107-124.
- Puerta, M. P (2002): *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Buenos Aires-México:Lumen
- Rutter M. (1990) Psychosocial resilience and protective mechanisms. En: *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. pp. 189.Cambridge: University of Cambridge Press.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 14, pp. 626-631
- Seligman, M. (1981). *Indefensión*. Madrid: Debate
- Silber, T.J. (1994). Adolescencia: factores protectores en una época de riesgo. *Anales Españoles de Pediatría*. Monográfico de V Reunión Nacional de la Sección de Medicina del Adolescente de la AEP.
- Vanistendael, S. (2003). La resiliencia en lo cotidiano. En M. Manciaux Ed., *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Werner EE (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *Am J Orthopsy*, Vol. 59(1), pp. 72-81.
- Werner, E.E. y Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children* . New York: Mc- Graw-Hill.

Werner, E.E. y Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.