

RESILIENCIA

“Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se les solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso algunos huevos, en otro algunas zanahorias y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a su hija ¿Qué ves?. La chica se quedó atónita. ¿Qué quieres que vea? ¡Cómo no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café!, respondió medio enfadada. El padre imperturbable la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven azorada le preguntó qué significaba.

El le respondió: “los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio; el café, cuando ha sido calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua. ¿Qué deseas ser tu, hija mía, ante las adversidades? Ojalá que seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, salir airosa e incluso mejorar tu misma consiguiendo cambiar tu entorno”.

La resiliencia es una metáfora que se asemeja al poder de transformación del café.

“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”. (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Además, debemos tener en cuenta que la resiliencia:

- Nunca es absoluta, total, lograda para siempre. Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto.
- Varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y puede expresarse de modos muy diversos según la cultura.
- Es un proceso.
- Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.
- Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.
- No se trata de un atributo estrictamente personal.
- Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.
- No constituye un estado definitivo.
- Tiene que ver con los procesos de reconstrucción.

- Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.
- Reconoce el valor de la imperfección.
- Considera a la persona como única.
- Está relacionada con ver el vaso medio lleno.
- Es una capacidad universal.

¿Cómo promover nuestra propia resiliencia?

La identificación de un hecho o situación adversa es el primer paso del camino para aprender a enfrentarlo. Pero ¿de dónde viene esa cualidad?, ¿la tenemos potencialmente todos? **Según Grotberg (2006) “todos podemos volvernos resilientes. El desafío es encontrar la manera de promover esa capacidad en cada persona tanto a nivel individual como familiar y social”**

Estos son los **pilares de resiliencia** que Grotberg nos ofrece en su libro “La resiliencia en el mundo de hoy” y que nos posibilitan a su vez el camino para promover nuestra propia resiliencia:

Yo tengo (apoyo externo)

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos, es decir, de forma incondicional.
2. Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
3. Límites en mi comportamiento.
4. Personas que me alientan a ser independiente.
5. Buenos modelos que imitar.
6. Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito.
7. Una familia y entorno social estables.

Yo soy (fuerza interior)

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente.
2. Generalmente tranquila y bien dispuesta.
3. Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro.
4. Una persona que se respeta a sí misma y a los demás.
5. Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
6. Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias.
7. Segura de mí misma, optimista, confiada y tengo muchas esperanzas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
2. Realizar una tarea hasta finalizarla.
3. Encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones.

4. Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás.
5. Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social.
6. Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento.
7. Pedir ayuda cuando la necesito.

¿Cómo fomentar la resiliencia en nuestros hijos?

Según Grotberg, estos son algunos consejos para fomentar la resiliencia en los niños y adolescentes.

➤ **0 a 3 años de edad.**

- Proveer amor incondicional, expresarlo física y verbalmente, ya sea tomándolo en brazos, acunándolo, acariciándolo o usando palabras suaves para calmarlo, confortarlo y alentarlo a que se calme por sí mismo.
- Proveerle lactancia materna inmediatamente después del nacimiento y mantenerla como alimentación exclusiva por 4 ó 6 meses y extenderla hasta el primer cumpleaños.
- Reforzar reglas y normas para los de 2 a 3 años, y utilizar la supresión de privilegios y otras formas de disciplina que no lo humillen, dañen o le expresen rechazo.
- Modelar comportamientos que comuniquen confianza, optimismo y fe en buenos resultados, para niños de 2 a 3 años de edad.
- Alabarlo por logros y progresos tales como control de esfínteres (a la edad debida), autocontrol, progresos en el lenguaje o cualquier otro avance en su desarrollo.
- Estimular a los niños de 2 a 3 años para que intenten hacer cosas por sí mismos con un mínimo de ayuda de los adultos.
- Reconocer y nombrar los sentimientos del niño y, de esa manera, estimularlo para que reconozca y exprese sus propios sentimientos y sea capaz de reconocer algunos sentimientos en otros (por ejemplo: tristeza, alegría, pena, felicidad, enojo, etc.).
- Usar el desarrollo del lenguaje para reforzar aspectos de resiliencia que lo ayuden a enfrentar la adversidad. Por ejemplo, decirle "yo sé que lo puedes hacer" impulsa su autonomía y refuerza su fe en sus propias destrezas para resolver problemas; de la misma manera, decirle "yo estoy aquí, contigo" lo reconforta y le recuerda que hay una relación de confianza de la que puede estar seguro.

- Alrededor de los tres años, preparar al niño para situaciones desagradables o adversas (gradualmente, si fuera posible), hablando sobre ellas, leyéndole libros, en juegos de relación, etc.
- Estar alerta a su propio temperamento y al del niño, para calibrar cuán rápida o lentamente introducir cambios, hasta dónde empujar, estimular, etc..

También es muy importante lo siguiente:

- Contrapesar la libertad de exploración con apoyos seguros.
- Ofrecer explicaciones y reconciliación, junto con reglas y disciplina.
- Darle al niño consuelo y apoyo en situaciones de estrés y riesgo.
- Proveer un ambiente muy estable en los primeros meses de vida, pero con novedades (nuevas experiencias, nueva gente, otros lugares) en los de dos a tres años de edad.
- Cambiar y modificar la mezcla de libertad y seguridad, explicaciones y disciplina, etc., para los de dos o tres años de edad, de acuerdo a lo que indiquen progresivamente sus reacciones.

➤ **4 a 7 siete años de edad**

- Ofrecerle amor incondicional.
- Expresarle dicho amor verbalmente.
- Abrazarlo, mecerlo y usar una voz suave para calmarlo; enseñarle técnicas para que se calme antes de hablar de sus problemas o comportamientos inaceptables. Esas técnicas pueden ser: respirar profundamente o contar hasta diez antes de reaccionar.
- Moldear en él comportamientos resilientes frente a desafíos tales como problemas interpersonales, conflictos o adversidades.
- Demostrar los comportamientos apropiados en diferentes situaciones; promover el valor, la confianza, el optimismo y la autoestima de manera permanente.
- Reforzar normas y reglas; usar la supresión de privilegios y otras formas de disciplinar que establecen límites al comportamiento negativo y muestran algunas consecuencias de él, sin humillar al niño.
- Alabarlo por logros tales como armar un rompecabezas o leer un folleto, o por conductas positivas como dejar los juguetes ordenados o expresar su enojo sin estallar en berrinches.

- Animarlo a que actúe independientemente, con un mínimo de ayuda adulta.
- Continuar ayudándolo en su aprendizaje de reconocer sentimientos propios y ajenos.
- Continuar ayudándolo a conocer su propio temperamento (por ejemplo, cuán tímido o extrovertido es; cuán meticuloso o audaz es) así como el temperamento de los adultos que lo rodean.
- Exponerlo gradualmente a situaciones adversas y prepararlo para ellas mediante conversaciones, lecturas, e identificación y discusión de factores de resiliencia que puedan serle útiles.
- Animarlo a que demuestre simpatía y afecto, a que sea agradable y a que haga cosas lindas para los demás.
- Animarlo a que use sus destrezas para la comunicación y la solución de sus problemas, para resolver conflictos interpersonales o pedir ayuda de otros cuando la necesite.
- Comunicarse a menudo con él para discutir sobre los acontecimientos y problemas cotidianos, así como para compartir ideas, observaciones y sentimientos.
- Ayudarle a que acepte responsabilidades por su propio comportamiento negativo y a que entienda que sus acciones positivas tienen consecuencias ulteriores que pueden favorecerlo.

Asimismo, padres y cuidadores pueden:

- Equilibrar tanto la provisión de ayuda como la estimulación de la independencia del niño.
- Ofrecerle comprensión y oportunidades de reconciliación junto con la exigencia del cumplimiento de reglas y normas.
- Aceptar sus errores y fallas, pero al mismo tiempo orientarlo para que logre su mejoramiento.
- Darle consuelo y aliento en situaciones estresantes.
- Promover y desarrollar la flexibilidad en él para que opte por una gama de factores de resiliencia como respuesta a situaciones adversas, por ejemplo, buscar ayuda en vez de seguir solo en una situación muy difícil; mostrar simpatía y comprensión en vez de continuar con enojo y miedo; compartir sentimientos con un amigo en vez de continuar sufriendo a solas.

➤ **8 a 11 años de edad**

- Proveer amor incondicional.
- Expresar dicho amor verbal y físicamente de manera apropiada a la edad.
- Usar límites, comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales para ayudar al niño a que maneje y module sus sentimientos, especialmente los negativos y las respuestas impulsivas.
- Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas, incluyendo factores de resiliencia.
- Explicar claramente las normas y expectativas.
- Elogiar los logros y comportamientos deseados, tales como finalizar una tarea difícil.
- Proveer oportunidades de practicar cómo lidiar con los problemas y adversidades a través de la exposición a situaciones adversas y fantasías manejables; dar guía en la solución de problemas basándose en el uso de factores apropiados de resiliencia.
- Alentar la comunicación de hechos, expectativas, sentimientos y problemas para que se discutan y compartan. Asimismo, padres y cuidadores deben.
- Equilibrar el desarrollo de la autonomía con la ayuda que debe estar siempre disponible, pero nunca ser impuesta.
- Equilibrar las consecuencias o sanciones de errores con cariño y comprensión, así el niño puede fallar sin sentir demasiada angustia, o miedo de la pérdida de la aprobación o del amor.
- Comunicarle y negociar con él acerca de su creciente independencia, sus nuevas expectativas y nuevos desafíos.
- Instarlo a que acepte la responsabilidad de sus comportamientos y, al mismo tiempo, promover su confianza y optimismo sobre los resultados deseados.
- Promover y desarrollar su flexibilidad para que seleccione diferentes factores de resiliencia como respuesta a situaciones adversas, por ejemplo, buscar ayuda, en vez de seguir solo en una situación muy difícil; mostrar simpatía y comprensión en vez de continuar con enojo y miedo; y compartir los sentimientos con un amigo en vez de continuar sufriendo a solas.

➤ **12 a 16 años de edad**

- Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal, y no verbal y de comunicación en general.

- Fortalecer la capacidad de manejo de la rabia-enojo y de las emociones en general.
- Reforzar la capacidad de definir el problema de optar por la mejor solución y de aplicarla cabalmente.
- Ofrecer preparación para enfrentar las dificultades del ingreso al mercado de trabajo.

Entre las medidas que se puede tomar con padres y cuidadores cabe mencionar las siguientes:

- Reforzar los conceptos de protección familiar y procreación responsable.
- Fomentar la habilidad de reconocer esfuerzos y logros.
- Desarrollar la capacidad de comunicación afectiva con los adolescentes.
- Aclarar los roles desempeñados dentro de la familia y favorecer el establecimiento de límites razonables para cada uno de los miembros.
- Favorecer la presencia de, al menos, un adulto significativo para el adolescente.

Resiliencia familiar

La familia es la única institución que permanece a lo largo de la historia de la humanidad. Según describe A. Redondo en su artículo “factores protectores a nivel familiar” E. Dulanto define a la familia como un grupo humano unido por lazos de consanguinidad o sin ellos, y que reunido en lo que considera su hogar, se intercambia afecto, valores y se otorga mutua protección. De ahí que se reconozca a la familia con el centro primario de socialización infantil y juvenil.

La resiliencia familiar supone la habilidad de una familia para resistir y rebotar de crisis y problemas persistentes. Este concepto de resiliencia relacional que incluye a la familia se caracteriza por una parentalidad efectiva, un ambiente familiar apoyador, una conexión con otros adultos y unas relaciones positivas con la familia extensa.

Estrategias familiares

Entre las estrategias familiares cabe destacar las siguientes:

- Estimular y fomentar la expresión del interés y amor dentro del grupo familiar. Esto favorece el conocimiento de las personas y permite identificar diferentes vivencias (alegres, tristes, laborales, estudiantiles, amorosas, de salud, etc.) y con ello se favorece la resiliencia de cada miembro de la familia.

- Inoculación psicológica de optimismo aprendido: intervenciones psicosociales preventivas que desarrollan resistencia a experiencias fuertes.
- Búsqueda de espacios y tiempos necesarios de interacción para lograr un espacio de enseñanza de habilidades para la vida. Cuando ambos padres trabajan y los hijos tienen acceso a múltiples posibilidades de distracción (TV, Internet, play station, etc.) hacer esto es especialmente difícil pero igual de necesario.
- Fomentar la participación de cada uno de los integrantes en los quehaceres familiares.
- Lograr la capacidad de observar nuestras acciones de forma individual y como familia, complementando lo anterior con la realización de autocrítica y aceptación de errores y virtudes.
- Estimular y modelar la capacidad de escucha y aprendizaje frente a circunstancias que la vida pone ante nosotros.
- Demostrar y fomentar la confianza en cada uno de los miembros de la familia, en sus capacidades de enfrentar crisis o problemas y salir adelante.
- Realizar actividades familiares que requieran del trabajo de todos en la familia durante la cual se pueda expresar atención, apoyo y confianza. Ejemplos: ir de campamento, hacer un experimento, etc.
- En situaciones de estrés familiar reflexionar acerca de diferentes soluciones, escuchar la opinión de todos, independientemente de la edad y después evaluar los resultados.
- Fomentar la discusión de temas contingentes en familia, para escuchar y conocerse mejor dentro de la familia, aprender a plantear argumentos, defender ideas, debatir, etc.
- Utilización de espacios en familia para ensayar habilidades nuevas en un ambiente seguro y de respeto. Por ejemplo: prácticas de presentación en público, conductas sociales, acercamiento a personas del otro sexo, etc.

Fuente:

https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/GomezB.Trab_.3BI0910.pdf