

Resiliencia

La palabra resiliencia proviene de la Física, donde su precursor en emplearla en Psicología, el psiquiatra conductista Michael Rutter, la reducía a cierta flexibilidad social para la adaptación. Posteriormente, la definición trascendió el Conductismo, cuando el etólogo Boris Cyrulnik estudió a personas sobrevivientes de campos de concentración y niños, tanto de orfanatorios como los llamados de la calle.

Se entiende por resiliencia a la capacidad psicológica de las personas, para sobreponerse a episodios de dolor emocional o grandes contratiempos y académicamente, se define la Resiliencia Psíquica como el resultado de múltiples procesos mentales que contrarrestan las situaciones nocivas. El término en castellano no tiene la connotación adecuada, por lo que se prefiere llamar a esa importante cualidad humana como Tenacidad Cognitiva (TC).

¿SABÍAS QUE ...



Ana Frank fue una niña judía de doce años de edad, condenada a vivir oculta con su familia durante más de dos años en Amsterdam, Países Bajos, para escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Escribió un diario en forma de cartas dirigidas a una amiga imaginaria, con lo que encontró esa “aceptación incondicional” que se ha señalado como elemento fundamental de la resiliencia. También, en su diario, aparecen con claridad las expresiones del yo puedo, yo tengo, yo soy. Por ejemplo, “yo voy a poder”, “yo espero”, “te confío toda especie de cosas, como jamás he podido hacerlo con nadie”, y “espero que tú seas un gran apoyo” (12 de junio de 1942).

A temprana edad, en medio de circunstancias tan adversas, Ana Frank fue capaz de mantener su optimismo y su confianza. Su diario puede ayudar mucho a los seres humanos que, tal vez, sin padecer tamañas adversidades, flaquean frente a las contingencias de la vida. Una frase que dejó en su diario fue: “Quien tiene coraje y confianza no zozobrará jamás en la angustia”, escrita el 7 de marzo de 1944).

¿CÓMO PODEMOS PROMOVER LA RESILIENCIA, DESDE NUESTRO PUESTO DE TRABAJO?

Como agentes de salud y educadores podemos promover la resiliencia si procuramos que la crianza, la educación formal y la informal aumenten las situaciones que producen las verbalizaciones YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY y YO PUEDO en cada niño que crece:

YO TENGO:

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- 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.

YO SOY:

- Una persona por la que 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.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

YO ESTOY:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

YO PUEDO:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

En estas expresiones se pueden identificar elementos de resiliencia como la autoestima, la confianza en sí mismo, la capacidad de hacer cosas y otras más.

Bibliografía consultada:

- Naranjo Álvarez RJ. Neurología de la resiliencia y desastres. Rev Cubana Salud Pública [online]. 2010 [consultado el 12 de junio de 2013]; 36(3):. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662010000300013&script=sci_arttext
- Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OPS, 1998.
- Márquez A. Resiliencia. Derechos de la Infancia. [Sitio web]. Disponible en: http://www.derechosinfancia.org.mx/Temas/temas_resiliencia.htm [Consultado el 16 de septiembre de 2012].