



resiliencia individual

y familiar.

**Bea Gómez Moreno.
Trabajo tercer curso.
Junio 2010.**



Para Carmen Muñoz, porque contigo y gracias a ti aprendí a nacer de nuevo. Jamás te olvidaré.

Para Clara, mi justicia social, el bosque en el que encontré mi hogar.

Perdóname por ir así buscándote
tan torpemente, dentro
de ti.
Perdóname el dolor, alguna vez.
Es que quiero sacar
de ti tu mejor tú.
Ese que no te viste y que yo veo,
nadador por tu fondo, preciosísimo.
Y cogerlo
y tenerlo yo en alto como tiene
el árbol la luz última
que le ha encontrado al sol.
Y entonces tú
En su busca vendrías, a lo alto.
Para llegar a él
subida sobre ti, como te quiero,
tocando ya tan sólo a tu pasado
con las puntas rosadas de tus pies,
en tensión todo el cuerpo, ya ascendiendo
de ti a ti misma.

Y que a mi amor entonces, le conteste
la nueva criatura que tú eras.
(Pedro Salinas,)

1. Resiliencia individual y familiar.

a) Resiliencia individual

- antecedentes
- ámbitos de aplicación
- definición
- pilares de la resiliencia: cómo promover nuestra propia resiliencia.
- cómo reactivar la resiliencia: cómo promover la resiliencia en los demás
- buen uso, mal uso y abuso del concepto de resiliencia
- factores de riesgo y factores de protección
- resiliencia y ciclo vital:

a) resiliencia en el periodo prenatal:

1. embarazo y parto (período prenatal: niño (feto))
2. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?
3. el recién nacido
4. el recién nacido y la familia
5. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

b) resiliencia en la infancia:

- el niño de 0 a 3 años de edad:

1. el afecto como una de las necesidades básicas
2. el sentimiento de confianza básica
3. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?
4. los primeros pasos independientes

- el niño de 4 a 7 años de edad

1. persiste la necesidad de afecto
2. se afirma la confianza básica
3. progresa la independencia
4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

- el niño de 8 a 11 años de edad

1. el afecto y el conflicto de la pubertad
2. crisis de la confianza básica
3. la independencia se incrementa
4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

c) resiliencia en la adolescencia.

- El adolescente de 12 a 16 años de edad.
 1. los afectos y los conflictos se amplían
 2. la confianza básica se tambalea
 3. un salto en la autonomía
 4. ¿qué pueden hacer los padres y los cuidadores?
- características de los niños y jóvenes resilientes
- la resiliencia en el ciclo vital según wolin y wolin

d) resiliencia en la vejez.

- la vejez: etapa de activación de la resiliencia
 - vejez y apego
 - vejez desde la psicología positiva
 - resiliencia y vejez
 - recursos que potencian la resiliencia
 - resiliencia, ciclo de vida y plasticidad
- ejemplos de resiliencia.
- los gamínes : Caso Luis y Caso Juan
 - los niños abandonados: Caso Roger y Caso Cristina
- nuevas ideas en torno a la resiliencia.

b) Resiliencia familiar.

- **Introducción**
- **Enfoque sistémico de la resiliencia:**
 1. perspectiva ecológica
 2. perspectiva evolutiva
- **resiliencia familiar**
 - a) familias resilientes
 - b) estrategias familiares
 - c) de las deficiencias a los puntos fuertes
 - d) los mitos de la familia “normal”
 - e) importancia puntos fuertes en la familia para afrontar la adversidad
 - f) elementos centrales de un funcionamiento familiar sano

- g) importancia de la perspectiva evolutiva sobre la familia.
- h) superación y adaptación
- i) procesos interactivos en el tiempo y resiliencia familiar
- j) prioridad en investigaciones futuras

- **factores de riesgo y factores de protección**

- principios fundamentales para fortalecer la resiliencia familiar

-

- el enfoque de resiliencia familiar de Froma Walsh

a) sistema de creencias en la familia

1. conferir un sentido a la adversidad

- el valor asociativo:

- a) la crisis como desafío

- b) la confianza como fundamento

- c) el ciclo vital como orientación de la familia

- d) la construcción compartida de experiencias críticas

- sentido de coherencia

- evaluación de la crisis, la angustia y la recuperación

- a) creencias causales y explicativas

- b) expectativas y temores de futuro

2. un enfoque positivo para la resiliencia

- perseverancia

- coraje y aliento

- mantener la esperanza

- optimismo aprendido

- creencias sobre el éxito y el fracaso

- ilusiones positivas

- confianza compartida frente a la adversidad

- dominio del arte de lo posible, iniciativa activa y aceptación

3. trascendencia, espiritualidad y transformación

- los valores

- la espiritualidad

- inspiración creativa
- rol, héroes y heroínas
- transformación: aprendizaje y crecimiento a partir de la adversidad

b) patrones organizacionales

1. flexibilidad

- estabilidad
- capacidad de cambio
- equilibrio entre la estabilidad y el cambio

2. conexión

- equilibrio entre la unidad y la separación individual
- subsistemas y fronteras familiares
- fronteras interpersonales: diferenciación individual
- fronteras generacionales
- alianzas y cooperación
- liderazgo compartido
- relaciones de pareja e igualdad

3. recursos sociales y económicos

- familia extensa y comunidad
- seguridad económica: equilibrio entre familia y trabajo
- conceptos de los terapeutas sobre los procesos organizacionales.

c) procesos de comunicación

1. claridad

- mensajes y conductas claros, directos y coherentes
- clarificación de la situación crítica

2. expresión emocional sincera

- empatía emocional
- tolerancia hacia las diferencias y las emociones negativas
- comunicación e intimidad en la pareja
- promoción de interacciones positivas

3. resolución cooperativa de problemas

- identificación de los problemas y de los factores estresantes conexos
- intercambio de ideas creativas
- decisiones compartidas: negociación y reciprocidad
- resolución de conflictos

- lograr objetivos alcanzables
 - apoyarse en el éxito y aprender del fracaso
 - una postura proactiva
- el modelo humanista experimental para la familia de Virginia Satir

a) introducción

- sistema abierto y sistema cerrado
- el modelo humanista

b) conceptos teóricos de la terapia de Satir

1. relación entre las partes
2. la triangulación
3. la autoestima
4. elección y responsabilidad
5. teorías de comunicación

c) modelos de comunicación

1. posturas:
 - a. la congruencia
 - b. la conciliación
 - c. la culpa
 - d. la razón
 - e. la indiferencia
2. la transformación.

d) herramientas y métodos

1. la escultura
2. la reconstrucción familiar
3. el uso de cuerdas
4. similitudes y diferencias
5. resultado de la experiencia

e) las etapas de la terapia

1. hacer contacto
2. caos
3. integración y transformación

f) impulsar la resiliencia en familias disfuncionales

- Trabajos terapéuticos relacionados con la resiliencia.

a) constelaciones familiares (Bert Hellinger)

1. introducción
2. Conceptos teóricos:

1. la idea de que tenemos el derecho de pertenecer a un sistema de afecto, el clan familiar, que está profundamente unido por el amor
2. la idea de que tenemos un lugar especial, un orden jerárquico
3. equilibrio en el sistema. La conciencia grupal
4. la violación de las reglas: desarrollo del síntoma

- a) exclusiones
- b) desequilibrio en el dar y recibir

b) los lazos transgeneracionales y el síndrome de los ancestros (Anne Ancelin Schutzenberger)

- a) lealtad inconsciente
- b) genosociograma familiar
- c) terror transgeneracional

- bibliografía

a) Resiliencia individual

“Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto el hielo se revienta y uno de los niños cae al agua. El otro niño viendo que su amigo se ahogaba debajo del hielo, toma una piedra y empieza a golpear con todas su fuerzas hasta que logra quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido se preguntaron ¿Cómo lo hizo? El hielo es muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar con esa piedra y sus manos tan pequeñas. En ese instante un anciano dijo: “yo sé cómo lo hizo” ¿Cómo? Le preguntaron al anciano y él contestó: No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.”
(Albert Einstein).

Antecedentes

“El concepto de resiliencia ha acabado con la dictadura del concepto de vulnerabilidad.”
(Stanislaw Tomkiewicz, 2001)

El vocablo resiliencia proviene del latín, el término “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, ser repelido o resurgir.

En un contexto de investigación epidemiológico 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.

El concepto de resiliencia no es nuevo en la historia. Se trata de un término que surge de la Física y de la Ingeniería de Materiales, para simbolizar la elasticidad de un material, propiedad que le permite absorber energía y deformarse, sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión. Ejemplos de cuerpos con resiliencia son una cinta elástica, un pelota de goma, un muelle, o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

Este término también se usa en la medicina, concretamente en la osteología, donde expresa la capacidad de los huesos de crecer en la dirección correcta después de una fractura. Más tarde el concepto fue utilizado en las ciencias sociales, como la psicología, la pedagogía, la sociología, la medicina social y la intervención social, con un significado muy cercano al etimológico: ser resilientes significa ser rebotado, reanimarse, avanzar después de haber padecido una situación traumática.

El trabajo que dio origen a esta nuevo concepto fue el de dos psicólogas especializadas en desarrollo infantil Emmy Werner y Ruth Smith (1982) emprendieron hace medio siglo y que sembró sin ellas anticiparlo las semillas del concepto de resiliencia humana. Estudiaron la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo,

de la vida cotidiana, de las relaciones sociales, culturales, políticas y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, desigualdad tanto de género como etnocultural que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia: la pobreza, un sistema de vida lleno de factores estresores, sobrecargas físicas, psíquicas y/o emocionales, exposición a peligros, lo que llama Breilh procesos destructivos que forman parte de determinados modos de funcionamiento social o de los grupos humanos.

Siguieron durante treinta y dos años a más de 500 niños (se trata de niños y niñas que eran los patitos feos de las familias pobres de los bajos fondos) nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai, una de las islas del Archipiélago de las Hawaii. Todos ellos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia de padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos de ellos presentaron las patologías físicas, psicológicas y sociales que desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaban. Pero también constató que muchos de ellos lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes.

Se formuló entonces una pregunta que daba paso y fundamentaba un nuevo paradigma, ¿Por qué no se enfermaron los que no se enfermaron? Primero se planteó la cuestión genética (denominándolos “niños invulnerables” portadores de un temperamento especial, fruto quizá de condiciones genéticas especiales, dotados con una mejor capacidad cognitiva), pero se dieron cuenta de que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, a una persona (familiar o no) que los aceptó de forma incondicional, independientemente de su carácter, su aspecto físico, su inteligencia, sus conductas o su problemática personal, social y/o familiar. Necesitaban contar con alguien y de forma simultánea sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados y estos sujetos las tuvieron. Eso hizo la diferencia. El afecto, el amor incondicional recibido, estaba en la base de la capacidad de superarse. Werner manifiesta 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. Por tanto la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano. En la actualidad podemos señalar que la resiliencia no procede exclusivamente del medio ni es algo exclusivamente innato que algunos traen al nacer y otros no. La misma se basa en la interacción que se produce entre el individuo y el entorno. Tal y como apunta Aldo Melillo, “La resiliencia se teje, no está ni en el individuo, ni en el entorno, sino entre ambos porque enlaza un proceso interno con el entorno social”.

Werner forma parte de una serie de precursores o primera generación de investigadores de la resiliencia que buscaban identificar los factores de riesgo y los factores protectores que habían posibilitado la adaptación de los niños. Estas investigaciones iniciales establecen la búsqueda en torno aun modelo triádico donde se estudian tres grupos de factores: los atributos personales, los aspectos relativos a la familia y las características de contexto donde están

inmersos. De esta manera, entre otros, se descubrió que la ecuación compensaba los déficits iniciales.

A mediados de los años noventa surge una segunda generación de investigadores (como Michael Rutter y Edith Grotberg, entre otros) que continúan preocupándose por descubrir aquellos factores que favorecen la resiliencia, pero ahora añaden una nueva vertiente de investigación con el estudio de la dinámica y la interrelación entre los distintos factores de riesgo y protección.

La primera generación de investigadores considera la resiliencia como aquello que se puede estudiar una vez la persona se ha adaptado, cuando ya tiene una capacidad resiliente. En otras palabras, sólo se puede etiquetar una persona de resiliente si ya ha habido adaptación; entonces, la investigación se centra en encontrar aquel conjunto de factores que han posibilitado la superación.

En cambio, la segunda generación de investigadores considera la resiliencia como un proceso que puede ser promovido. Por tanto, las investigaciones se preocupan más en dilucidar cuáles son las dinámicas presentes en el proceso resiliente, con el objetivo fundamental de ser replicadas en intervenciones o contextos similares. Es necesario investigar la imbricación existente entre los distintos factores de riesgo y los resilientes, y por otro lado, también es necesario estudiar la elaboración de modelos que permitan promover la resiliencia de forma efectiva mediante programas de intervención.

La segunda generación de investigadores rompen los esquemas fijos e inamovibles respecto los factores. De esa manera, sus estudios constatan que la distinción que se establece entre factores promotores y factores de riesgo es muy permeable. Es conveniente destacar los resultados y reflexiones realizadas a partir del estudio de niños en situaciones adversas llevadas a cabo por el BICE (Oficina Internacional Católica de la Infancia). Es importante hacer constar que ellos son los responsables del primer libro sobre resiliencia en España. "El realismo de la esperanza. Herido pero no vencido".

A pesar de que en sus inicios las investigaciones alrededor de las personas resilientes se dirigieron a estudiar una infancia marcada por situaciones traumáticas, ahora el estudio de la resiliencia se ha extendido y entendido como una cualidad que puede ser desarrollada a lo largo del ciclo de la vida. La resiliencia se ha convertido en una categoría susceptible de ser aplicada a todo el ciclo vital. No se trata de un proceso reducido a la infancia. Todo el mundo, en cualquier etapa de su vida y en cualquier ámbito, puede encontrarse en una situación traumática, la puede superar y salir fortalecido.

Habría un tercer enfoque, el latinoamericano. En Latinoamérica, los primeros planteamientos sobre resiliencia surgen alrededor de 1995. Para estos investigadores, la resiliencia es comunitaria y puede obtenerse como un producto de la solidaridad social, que se hace evidente en los esfuerzos colectivos de algunos pueblos a la hora de enfrentar situaciones de emergencia. Este enfoque se enraíza en la epidemiología social que entiende el proceso salud-enfermedad como una situación colectiva causada por la

estructura de la sociedad y por los atributos del proceso social. Así, la resiliencia comunitaria desplaza la base epistemológica del concepto inicial, modificando el objeto de estudio, la postura del observador y la validación del fenómeno. Los pilares fundamentales de este enfoque son:

- Autoestima colectiva: referida a la satisfacción con la pertenencia a la comunidad.
- Identidad cultural: incorporación de costumbres, valores y demás, que se convierten en componentes, inherentes al grupo.
- Humor social: capacidad de algunos grupos o colectividades para encontrar la comedia en la propia tragedia. Es la capacidad de expresar con elementos cómicos la situación estresante logrando un efecto tranquilizador.
- Honestidad colectiva o estatal: manejo decente y transparente de los asuntos públicos.

Para algunos investigadores, la resiliencia individual y la colectiva son las dos caras de una misma moneda, ya que la capacidad de enfrentar la adversidad y salir fortalecidos implica respuestas que pueden darse tanto de manera individual como colectiva. El individuo se concibe como parte del grupo y reconoce que necesita de él para su desarrollo en una relación de mutua influencia.

La resiliencia como concepto fue introducido por el psico-psiquiatra Michael Rutter en el ámbito psicológico hacia los años 70, según el cual este término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. En la opinión del conductista Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de “flexibilidad social” adaptativa.

El concepto se profundizó con las investigaciones del etólogo Boris Cyrulnik, quien amplió el concepto de resiliencia observando a los sobrevivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños en situación de desamparo en la calle bolivianos. Este autor ha realizado aportaciones muy significativas sobre las formas en que la adversidad hace daño al sujeto, provocando el estrés que dará lugar al origen de algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permite superar la adversidad. Describió el concepto de “oxímoron” que describe la escisión del sujeto herido por el trauma y que nos permite avanzar aún más en la comprensión del proceso de construcción de la resiliencia, a la cual considera entre los mecanismos de desprendimiento psíquicos. Dichos mecanismos (descritos por Edward Bibring), a diferencia de los mecanismos de defensa, apuntan a la realización de posibilidades del sujeto a la hora de superar los efectos del dolor que está padeciendo. En palabras del propio Cyrulnik “El oxímoron revela el contraste de aquel que, al recibir un 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”.

También destacan en el estudio e investigación de la resiliencia en el marco de la protección a menores Jorge Barudy y Stefano Cirillo.

Ámbitos de aplicación

“La vida es larga si sabes hacer uso de ella”.
(Séneca)

Pierre-André Michaud reflexiona acerca de los campos en que puede aplicarse la resiliencia y describe cuatro ámbitos que pueden reducirse a tres:

- **el ámbito biológico**: se refiere sobre todo a las desventajas somáticas congénitas o adquiridas como consecuencia de una enfermedad o de un accidente. Por ejemplo: el presidente Roosevelt, vencedor de nazismo a pesar de permanecer sentado en una silla de ruedas como consecuencia de una poliomielitis. También se incluyen aquí los jorobados, hemipléjicos o parapléjicos que cursan estudios en la universidad, se encuentran con compañer@s para compartir sus vidas y llevan una existencia social rica y creativa. La resiliencia extrema que desafía los límites de la imaginación encuentra su representación en Dominique Bauby, ese tetrapléjico capaz de dictar un libro mediante movimientos de los párpados.
- **el ámbito privado**: que podemos subdividir en :
 1. **ámbito familiar**: es la resiliencia “princeps” descrita por Emmy Werner, la que más interesa a los trabajadores sociales. Consiste en el éxito existencial de los niños procedentes de familias perturbadas, maltratadoras, alcohólicas, rotas, recompuestas, ausentes, o bien en un permanente conflicto violento, capaz de desembocar incluso en el asesinato
 2. **ámbito microsocioal**: en el que la miseria, el paro, el hábitat malsano, los poblados de chabolas, son los que crean las situaciones desesperadas, tal como sucede en los guetos de los extrarradios, donde la condición de inmigrado, sobre todo si se carece de papeles supone una agresión crónica...
- **el ámbito histórico o público**: está representando por la resiliencia frente a las catástrofes, tanto las de origen natural (temblores de tierra, erupciones volcánicas, inundaciones, ciclones) como, con mayor frecuencia, lamentablemente, las provocadas por la crueldad y la estupidez de los hombres (guerras civiles e internacionales, genocidios, deportaciones, expulsiones, etc.)

Definición

“Nadie sale con vida de este mundo.”
(Wody Allen).

Empezaré esta exposición con una metáfora muy ilustrativa para entender qué es la 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 según Edith Henderson Grotberg, es “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.

La mayoría de las definiciones del concepto de resiliencia son variaciones de ésta. En psicología, el término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos del dolor emocional. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos. El concepto de resiliencia se corresponde con el término entereza. Esta capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés.

“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. Iturralde, 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, mas 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 familiar, social y cultural”. (Rutter, 1992).

“La resiliencia es un proceso dinámico, que tienen lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, entre la familia y el medio social. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, y puede variar en con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto. Implica algo más que sobrevivir, más o menos indemne, al acontecimiento traumático, a las circunstancias adversas. Incluye la capacidad de ser transformado por ellas e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido, y permitiendo no sólo continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y poder disfrutar de la vida. La resiliencia se construye en la relación”. (Roberto Pereira, 2007)

“La resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva”. (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).

“Es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación”. (BICE, 1994).

“La resiliencia es un 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, 1996).

“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).

“En general, se admite que hay resiliencia cuando un niño muestra reacciones moderadas y aceptables si el ambiente le somete a estímulos considerados nocivos”. (Goodyer, 1995).

“La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un graves riesgo de resultados negativos”. (Vanistendael, 1996)

“La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo 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, no es simplemente una cosa en la (que algunos niños tienen ventajas, esta se desarrolla y evoluciona en el tiempo”. (Stroufe, 1997).

“La Resiliencia es un proceso dinámico por el cual un (individuo interactúa con su entorno para producir una evolución”. (Stein, 2000).

“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).

“La resiliencia es la historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresares”. (Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garnezy, 1985; Werner y Smith, 1982 en Werner y Smith, 1992).

“La resiliencia es el enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos”. (Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing et al., 1989).

Todas estas definiciones convergen, pues insisten en la resistencia a un trauma, a un suceso o a un estrés considerado grave, y en una evolución posterior, satisfactoria, socialmente aceptable. Estas dos dimensiones son inseparables del concepto de la resiliencia. Estas definiciones recurren a referencias marcadas por la cultura, y, por lo tanto, distintas según la sociedad y la época.

Tenemos que tener en cuenta además, 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.

Hay que significar que el concepto de resiliencia ha sido tratado con matices diferentes por autores franceses y estadounidenses. Por ello, el concepto con el que operan los autores franceses relaciona 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 el concepto que utilizan los norteamericanos, más restringido, hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a la persona a mantenerse intacta, diferenciándolo del concepto de crecimiento postraumático. Desde la corriente norteamericana se sugiere que el término resiliencia sea reservado para denotar el retorno homeostático del sujeto a su condición anterior, mientras que se utilizan términos como florecimiento (thriving) o crecimiento postraumático para hacer referencia a la obtención de beneficios o al cambio a mejor tras la experiencia traumática.

La confusión en el uso y empleo de estos términos es debida a la aparición de la corriente que estudia los potenciales efectos positivos de la experiencia traumática (Park, 1998), razón por la que en la actualidad aún se carece de un léxico estandarizado con el que trabajar y unificar criterios.

Es importante también diferenciar el concepto de resiliencia del de recuperación, ya que se representan trayectorias temporales diferentes. Así, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Nadie está libre de sufrir contratiempos, adversidades. Estudios realizados en todas partes del mundo, las personas identificaron las adversidades a las que se enfrentaba (Grotberg, 1995,2000) y se distinguieron dos tipos de adversidades: las adversidades experimentadas dentro del ámbito familiar y las adversidades experimentadas fuera del ámbito familiar. Entre las primeras destacan: la muerte de uno de los padres o abuelos; el divorcio o la separación; la enfermedad de los padres o de un hermano; la pobreza; una mudanza; un accidente que deje secuelas en la persona; el maltrato; el abuso sexual; el abandono; el suicidio; los segundos matrimonios; el abandono; una salud frágil y la hospitalización; incendios que produzcan daños en la persona; una repatriación forzada de la familia; miembros de la familia discapacitados; padres que pierden sus trabajos o sus fuentes de ingresos; etc... Entre las experimentadas fuera del ámbito familiar destacan: los robos; la guerra; los

incendios; los terremotos; las inundaciones; los accidentes de automóviles; las condiciones económicas adversas; ser refugiado ilegal, ser inmigrante; los daños provocados por tormentas, inundaciones o el frío; ser encarcelado por motivos políticos; la hambruna; ser abusado por un extraño; los asesinatos en el vecindario; los gobiernos inestables; la sequía.... Además hoy podríamos agregar a esta lista el terrorismo, las drogas, la violencia, el embarazo en las adolescentes, los abusos, la violencia en las calles, las familias con un solo ingreso y además viven en la pobreza, la discriminación, el racismo y los problemas de salud mental.

Luis Rojas Marcos, en su último libro, "Superar la adversidad. El poder de la resiliencia" (Espasa, 2010) dice que las desgracias pueden dividirse en dos categorías: comunes y excepcionales. Para este autor en el grupo de las desgracias comunes u ordinarias estarían aquellas que hemos aprendido desde pequeños a percibir como inevitables, "azotes de la vida o gajes desafortunados el oficio de vivir" y que serían por ejemplo la pérdida de seres queridos (muertes imprevistas y prematuras que son difíciles de encajar), los conflictos y rupturas de relaciones afectivas importantes, las enfermedades graves y el paro forzoso. La pérdida más dura para un adulto suele ser la muerte del cónyuge o de un hijo. Para los niños la muerte del padre o de la madre es el golpe más cruel. También estarían dentro de este grupo, la separación o divorcio de los padres, las enfermedades físicas o emocionales crónicas, dolorosas, debilitantes e incluso mortales, tanto si somos nosotros los afligidos como si los son personas cercana o queridas. Por ejemplo las neuralgias o migrañas crónicas, algunos cánceres, la depresión, los trastornos obsesivo compulsivos graves, las alteraciones neurológicas o musculares degenerativas irreversibles, la demencia de Alzheimer, la insuficiencia respiratoria crónica, las secuelas corporales de accidentes graves, como parálisis o hemiplejías, y otros padecimientos que impiden la autonomía y la aptitud para convivir, crear o disfrutar de la vida.

La pérdida de trabajo también estaría en este grupo, bien por desempleo o bien por jubilación forzosa, ya que la actividad laboral representó para estas personas durante muchos años de su vida la fuente principal de gratificación personal y valoración y reconocimiento social.

Luis Rojas Marcos también hace mención al hecho de que desde 2008 estamos inmersos en una crisis económica mundial sin precedentes, caracterizada por bancarrotas masivas y el hundimiento a nivel mundial de cientos de instituciones financieras y como consecuencia la desaparición de miles de negocios, millones de puestos de trabajo y disminución e incluso desaparición de los ahorros de toda una vida en muchas familias. Esta situación ha llevado a un aumento significativo de los niveles en las tasas de ansiedad y depresión en muchos países del mundo.

En el grupo de las desgracias excepcionales este autor incluye la participación en combates de guerra, ser víctima o testigo de actos humanos de extrema crueldad como los crímenes con uso de la violencia, las violaciones, las torturas, los raptos o los internamientos en campos de concentración o de prisioneros por motivos políticos o militaristas. También estarían en este grupo los conflictos bélicos y sociales cruentos, incluyendo los actos de terrorismo y

las matanzas de grupos étnicos o religiosos, las guerras de Irak y Afganistán, los ataques terroristas en Nueva York, Londres y Madrid, los genocidios cometidos en Ruanda, Bosnia y Sudán y las atrocidades que ocurren en Palestina e Israel que aún hoy estamos acostumbrados a ver en los telediarios casi de forma diaria. Este autor dice que entre las situaciones de ensañamiento físico y psicológico que más ponen a prueba la resiliencia humana se sitúan las que se producen en condiciones en las que las víctimas no pueden escapar del verdugo por imposibilidad física o por imposiciones legales, sociales o psicológicas. Estas circunstancias de deshumanización y acoso persistentes se dan en las cárceles, en los campos de internamiento, en el ámbito secreto de ciertos cultos religiosos, en el medio laboral, en los colegios, y, en el seno privado del hogar familiar. La violencia prolongada daña la confianza, la autoestima y la integridad personal de los afectados. Tanto las mujeres maltratadas como los niños objeto de abuso sexual tienen que vivir con el hecho de que socialmente en muchas ocasiones se tiende a responsabilizarles de haber sido culpables de su propia desgracia culpándose a sí mismos de su terrible situación.

Otros ejemplos de desgracias consideradas excepcionales por este autor serían los grandes siniestros o accidentes que causan heridos graves o muertes violentas, y los desastres devastadores e imprevisibles provocados por las fuerzas de la naturaleza.

Por último, un grupo de desgracias que son excepcionales pero no tan inesperadas lo forman las autoinfligidas. Nadie que se encuentre bien busca de forma consciente una desgracia, pero hay personas que necesitan y persiguen situaciones peligrosas que van más allá de lo que nos ofrece la vida cotidiana. Son personas que les gusta experimentar emociones intensas, que consideran que la sorpresa y el sobresalto son los ingredientes que hacen bonita la vida y que sentir miedo les aporta una sensación excitante que les produce mucho placer y que el suspense y la duda de lo que va a suceder les estimulan enormemente. Dentro de este grupo, las personas que lo forman suelen ser de mediana edad, dominantes, porfiadas o impetuosas que no solo hacen caso omiso a las averías más peligrosas de su cuerpo, sino que además mantienen comportamientos altamente autodestructivos. Sustituyen su miedo a la vulnerabilidad por un falso sentido de seguridad. Por ejemplo, beben alcohol pese a sufrir problemas de hígado, fuman pese a padecer enfisema pulmonar o hacen locuras y se embarcan en todo tipo de excesos insensatos, como esquí, maratones o ciclismo de montaña, pese a sufrir graves problemas cardíacos. Realmente son los protagonistas de las historias de muertes repentinas.

Pilares de la resiliencia: cómo promover nuestra propia resiliencia.

“Quiéreme cuando menos me lo merezca,
porque será cuando más lo necesite.”
(Anónimo).

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.

Algunos de los primeros estudios sobre el tema enumeraron características o factores resilientes que contribuían a identificar aquello que resultaba útil y efectivo a la hora de superar adversidades (Werner y Smith, 1982, Rutter, 1979). Las características o factores que los diferenciaban eran muchos. De manera que se pueden agrupar en **apoyos externos** promueven la resiliencia, la **fuerza interior** que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad, y por último, los **factores interpersonales**, es decir, esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. Grotberg organizó estos factores de la siguiente manera: **yo tengo, yo soy y yo puedo**.

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 a imitar;
6. acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito; y
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, y ;
7. pedir ayuda cuando la necesito.

Estos factores resilientes pueden promoverse por separado. Sin embargo, cuando una persona se enfrenta a una situación adversa, se combinan todos los factores tomándolos de cada categoría, según se necesiten. La mayoría de las personas ya cuentan con algunos de estos factores, sólo que no poseen los suficientes, o quizá nos saben cómo utilizarlos contra la adversidad. Otras personas, en cambio, sólo son resilientes en una determinada circunstancia y no lo son en otras.

A continuación pasaré a detallar punto por punto el organigrama de los pilares de la 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 y 2. una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.**

Desde aquí, sé que cuento con alguna persona en mi familia en la que puedo confiar en momentos de adversidad. Pero no daré por sentado que esta persona se comportará siempre igual. Mantendré nuestra relación activa y la reforzaré pasando tiempo con ella. Deberé pensar también en otra persona dentro de mi familia a con la que pueda comenzar a construir una relación de confianza, ya que aquella en la que más con fío en este momento puede mudarse a otro lugar, enfermarse o envejecer demasiado como para poder ayudarme, ¿quién más podría tener ese puesto?.

Además, ¿a quién más conozco fuera de mi entorno familiar en quien podré confiar plenamente? Tengo que dar confianza a los demás para poder recibirla después. Aceptaré correr riesgos y comenzaré a conversar con al persona que elegí y veré su respuesta. Si esta se muestra lo suficientemente cordial como para hablar sobre un tema más persona, la invitaré a almorzar o a hacer alguna actividad juntos. Entonces, trataré de contarle algo todavía más personal y le pediré que lo mantenga en secreto, así podré ver si ella es de mi confianza. En

lo personal yo considero que generalmente puedo confiar en aquellas personas que hacen lo que dicen, que mantienen su palabra.

Sin embargo, necesitaré asegurarme de que puedo confiar en mí misma para enfrentar las adversidades. Si siento mucho miedo en correr riesgos por temor al fracaso o al ridículo, entonces necesitaré practicar con situaciones que involucren pequeños riesgos, donde las consecuencias pueden no resultar perjudiciales.

3. límites en mi comportamiento

¿Sé hasta dónde puedo llegar cuando pido ayuda a los demás o espero recibirla? ¿Sé hasta qué punto puedo sentirme dependiente de una persona para poder enfrentar las adversidades? Para lograr utilizar eficazmente las pautas para enfrentar adversidades, necesitaré considerar el valor y las limitaciones de cada uno. Utilizaré mi inteligencia para decidir qué lineamientos aplicar para determinada circunstancia y la manera de aplicarlos como expresión de mi libertad.

4. personas que me alientan a ser independiente y 5. buenos modelos a imitar

Las personas que me ayudan, ¿hacen las cosas por mí o me alientan para que trate de resolverlas por mí misma? No debo convertirme en sobredependiente de los demás; por tal motivo, necesito pensar en qué medida puedo resolver las cosas sola. Luego, podré considerar cuánto apoyo necesito de los demás. Puedo ver a través de las reacciones de los otros (lenguaje corporal, el tono de voz o su comportamiento) si estoy dependiendo demasiado de ellos para enfrentar mis adversidades. Si alguien espera que yo sea más independiente de lo que en realidad puedo ser, entonces necesitaré encontrar el modo de decirles que necesito ayuda.

6. acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito

¿Cuento hoy con los servicios sociales que necesito? Y el día de mañana, ¿estarán disponibles también?. Tal vez necesite buscar otros recursos adicionales. ¿Se dónde encontrar los negocios, bibliotecas, centros educativos o cualquier otro servicio que necesite hoy o en el futuro? Si estoy enferma o herida, ¿puedo describir lo que sucedió, cómo sucedió y qué necesito?.

Tendré que hacer una lista y planear por adelantado según mis necesidades vayan cambiando. Tendré que escribir una guía con los servicios que considero podré eventualmente necesitar.

7. una familia y entorno social estables

A medida que la gente se muda a otros lugares, tengo la posibilidad de hacer nuevas relaciones para construir una nueva familia. Por el hecho de ser parte de una comunidad, puedo ser más activa dentro de ésta, creando relaciones y contribuyendo a su crecimiento y estabilidad. ¿Puedo donar mi tiempo a un centro de atención para jóvenes? ¿Serviría mi ayuda en un hospital? Debería contribuir con la comunidad para brindar mi ayuda no solo cuando las situaciones no implican riesgos, sino también cuando la comunidad se enfrenta a distintas adversidades.

Yo soy (fuerza interior)

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente;

¿Soy cordial con los demás?, ¿Hago nuevos amigos con facilidad? ¿Demuestro mi aceptación a la gente que acabo de conocer?. Este tipo de conducta agradable no sólo hace que todos se sientan mejor, sino que garantiza una buena predisposición cuando pidamos ayuda para hacer frente a circunstancias adversas.

2. generalmente tranquila y bien dispuesta;

¿Mi temperamento se ha modificado, aunque sea levemente, sin que yo lo notara? ¿Estoy más irritable que antes? ¿Soy menos paciente con los demás? ¿Puedo encontrar mejores maneras de protegerme para evitar sentirme enojado con las otras personas? Como una práctica, plantea Grotberg, intentar tranquilizarse antes de ingresar a una reunión de trabajo o encuentro social donde podría experimentar tensiones fuertes.

Se intentará generar una atmósfera tranquila dentro de una situación estresante. Sé que tengo algunas dificultades cuando debo manejar las adversidades y e siento malhumorada o tiendo a enojarme con facilidad. Seguramente, las personas me darán la espalda cuando necesite ayuda. Por otro lado, puedo también pensar mejor cuando me siento tranquila.

3. alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro;

¿Pienso en términos de futuro? ¿Todavía formulo planes interesantes que se ajustan a lo que quiero para mi futuro? Cuando pienso en el futuro debo hacerlo considerando las adversidades con las que puedo llegar a enfrentarme. Si me quedara sin dinero, ¿cuento con un plan alternativo? Si mi casa resultase destruida por un incendio, ¿tengo otro lugar adonde ir? Si sufriera un accidente, ¿Sabría qué hacer? El futuro planeado no consiste sólo en objetivos a lograr, también consisten en estar preparada para enfrentar las adversidades que pueden inmiscuirse en nuestras metas.

4. una persona que se respeta a sí misma y a los demás;

Cuando tengo respeto por mí mismo, no permito que otras personas se aprovechen de mí o me humillen sin dejar de manifestar mi protesta y de pedir una aclaración como muestra del respeto que merezco. Si soy víctima de maltrato físico o emocional, como por ejemplo en una situación violenta, es necesario que recuerde que no importa la que suceda siempre tendré respeto por mi persona. Nadie me quitará el respeto que tengo por mí mismo. De igual manera, necesitareé respetar a los demás, incluso a aquellos que cometen actos terribles y que son los generadores de grandes adversidades. Reconoce la autora, Grotberg, que esto no es nada fácil, en especial si fuimos nosotros mismos o nuestros seres queridos las víctimas de esas adversidades. Debemos recordar que todos los seres humanos tienen derechos inherentes a su condición como tales cuando son capturados o encarcelados.

5. alguien que siente empatía pro los demás y se preocupa por ellos;

¿Soy capaz de ser solidaria con el dolor y el sufrimiento de otras personas?, ¿hago cosas por lo demás para demostrarles mi interés y mi preocupación por ellos? Si tengo dificultad en estas áreas, debo comenzar, buscando ejemplos de gente solidaria en libros y películas, para poder analizar las maneras que poseen para demostrar su empatía. Luego puedo imitarlos, empezando por cosas pequeñas y midiendo la respuesta que obtengo en cada intento.

6. responsable de mis propias acciones y acepto las consecuencias;

¿Me resulta difícil asumir mi responsabilidad y tiendo a echar la culpa a los demás en general de las cosas que me suceden? Puede ser que me resulte difícil asumir mi responsabilidad. En tiempos de adversidad, es necesario ser especialmente responsable de mis acciones, de la misma manera en que confío que otras personas serán responsables de aquello que hacen.

7. y yo soy segura de mí misma, optimista, confiada y tengo muchas esperanzas.

¿Tengo la sensación de que las cosas van a funcionar bien para mí si me esfuerzo por lograrlo? ¿Tiendo a visualizar resultados positivos? Sabemos que el hecho de ser optimistas y confiados hace que las posibilidades de enfrentar y superar las adversidades sean mucho más exitosas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas;

¿Siento placer al sugerir nuevas ideas para hacer las cosas o resolver problemas y dificultades? ¿Siento la necesidad de correr riesgos probando nuevas ideas? Si tuviera dificultades en esta área tendría que documentarme con libros que me parecieran interesantes y que me ayudaran a ampliar mis

conocimientos y análisis de estos temas. Hay que reconocer que el hecho de ser creativa puede ayudar a la hora de enfrentar adversidades.

2. realizar una tarea hasta finalizarla;

¿Soy una persona constante o me rindo con facilidad ante los retos y las obligaciones?. Si tuviera problemas con este aspecto tendría que practicar adquiriendo el compromiso de comenzar un proyecto y terminarlo hasta el final. Es importante tener en cuenta que la constancia es fundamental si deseo enfrentar las adversidades y puedo superarlas.

3. encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones;

¿Soy capaz de observar con sentido del humor aquello que sucede a mi alrededor?. El humor libera energía para hacer frente al conflicto. El humor es un excelente compañero para romper con las tensiones y cuando una persona está inmersa en una situación de extrema adversidad es básico contar con este elemento para poder enfrentarla.

4. expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás;

¿Me resulta fácil y cómodo expresar mis pensamientos y mis sentimientos o tiendo a sentir vergüenza o duda?. Se refiere a la capacidad de expresar con claridad y de hacer conectar al otro con lo que estás diciendo. Empatizar tanto a nivel cognitivo como emocional en una espiral de retroalimentación positiva. Esta capacidad en las relaciones interpersonales se torna muy importante en lo cotidiano y constituye una llave de acceso tanto durante como después de una experiencia adversa.

5. resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social;

¿Tengo capacidad de enfrentar y resolver mis propios conflictos? Y ¿soy capaz de ayudar a otros a resolver y comprender sus conflictos sin entrometerme en su espacio privado? Tendré que saber cuales son las herramientas que utilizo, si son las correctas y si me dan buenos resultados. Esta actitud es de gran ayuda para enfrentarse a adversidades tanto reales como imaginarias.

6. controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento,

¿Puedo controlar mis sentimientos y mis impulsos? ¿cómo lo hago?. Tener información de esta área será fundamental a la hora de posicionarme y mostrarme en momentos de adversidad en los que la serenidad y la tranquilidad serán buenos compañeros del camino en dirección de la solución y superación de dicho momento.

7. y; pedir ayuda cuando la necesito.

¿Soy capaz de pedir ayuda sin sentirme una persona débil o vulnerable?
¿Puedo aceptar fácilmente que me pueden dar un si o un no por respuesta?. El hecho de poder pedir ayuda en una situación de mucha dificultad nos ampliará el foco de las posibilidades de poder resolverla.

Grotberg añade que la resiliencia se activa cuando nos enfrentamos a una situación adversa difícil que necesita ser enfrentada y superada y dice que la secuencia de respuesta ante una posible adversidad es la siguiente: 1. prepararse para la adversidad; 2. sobrevivirla atravesándola y 3. aprender de ella.

1. prepararse para la adversidad.

Si la adversidad no se presenta por sorpresa, podemos disponer de tiempo para prepararnos ante ella, así poder enfrentarla y superarla. Habrá que tener en cuenta aspectos como imaginarse qué es lo que ocurrirá, quién y de qué manera resultará afectado por esa situación, cuáles son los obstáculos que necesitaríamos superar para hacer frente a la situación, quizá habría que considerar la posibilidad de pedir ayuda a alguien, si fuera así, tendría que elegir quién me iba a acompañar en este proceso entre las personas con las que cuento y me pudieran ayudar..., tendría también que saber con qué fortalezas interiores cuento y qué capacidades necesito utilizar para desplegarlas.

2. atravesar la adversidad.

El problema en este momento del camino es la adversidad empieza a tener vida propia. En este punto crítico en lugar de ser proactivos frente a ella lo que hacemos es tender a controlar los acontecimientos. A medida que vamos avanzando necesitamos adoptar una posición de dominio sobre el proceso. Será importante tener en cuenta en qué puntos se encuentran las cosas, tendremos que hacer una evaluación sobre el estado actual de la adversidad, también es aconsejable saber cómo están manejando la situación las otras personas involucradas, así ser conscientes de las nuevas acciones que deberíamos emprender, si son necesarias otras estrategias o planes, quizá buscar otras vías para resolver el conflicto, saber si necesitamos ayuda, tener presente en quién podríamos confiar en un momento como éste, ect...La ventaja más importante de estar atravesando una situación adversa es que, por lo general, tenemos que hacer algo, y al hacer algo estamos consumiendo parte de la energía y la ansiedad que nos genera esta situación, consecuencia de lo cual ya no estaremos tan estresados ni angustiados. El actuar también ayuda a evitar sentirnos completamente indefensos. En este momento de la situación resulta muy amenazador pensar que no somos personas totalmente capaces de enfrentar y resolver dicha situación.

3. aprender de la adversidad.

Es muy importante encarar la adversidad una vez que se ha superado. Es fundamental una mirada retrospectiva en este sentido. Jamás hay que menospreciar una adversidad superada, sería un gran error. Aunque, evidentemente, podemos aprender mucho tanto de nuestros errores como de nuestros aciertos. Nos cuestionaremos, por lo tanto, qué es lo que hemos aprendido de esta situación acerca de las personas que han participado en ella, qué hemos aprendido de nosotros mismos y si nos sentimos o no más fuertes, más seguros de nosotros mismos, mejores personas que antes de atravesar y superar esta situación adversa.

Existen tres pilares que sostienen la capacidad de resiliencia, explican Teitelman y Arazi:

La capacidad de juego. No tomarse las cosas tan a pecho que el temor impida hallar las salidas. Y en esto e sentido del humor, el “mirar las cosas como desde el revés de un larga vista permite tomar distancia de los conflictos. La creatividad, la multiplicación de los intereses personales, los juegos de la imaginación relegan esas causas de alarma a su justo lugar, relativizarlas para no deprimirse.

La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza. Y para ello es fundamental tener al menos a alguien en quien depositar los afectos, admiración, que sirven como guías y estímulo. Es lo que en el lenguaje común de los grupos de resiliencia se conoce como “engancharse”. Esto que viene a veces naturalmente con el modo de ser de La persona, puede ser estimulado por educadores y terapeutas. Son esenciales asimismo las llamadas redes de sostén o de contención, vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta en una intemperie vital. Amigos, un maestro, una comunidad barrial, los grupos de resiliencia obran con apoyo y estímulo permanentes.

El auto sostén. Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para si misma. “Yo sé que esto me va a pasar”, se dice ante un mal trance. O sea: “Me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida.

Aprender divirtiéndose

La novedad que aporta la idea de resiliencia, corrobora la doctora Maria Cristina Chardon, que investiga actualmente en temas de ‘educación y salud, es que se dictan cursos a maestros y expertos en pedagogía para que enseñen a vivir de otra manera. Es curioso que actualmente los docentes consulten ahora cómo transmitir el sentido del honor, el gusto por el juego.

La resiliencia es más que resistir a los embates, al temor a los riesgos, es tomar cada circunstancia adversa como un desafío que pone a prueba todas las potencialidades de un individuo. Reemplaza el temor a no poder por el aliciente de pasar airoosamente cada prueba. Toma ese reto como una diversión, no como una desgracia que lleva a la consabida frase “Esto tenía que pasarme a mí”, pasando por alto que a cualquiera le puede pasar de todo. El sentido de la resiliencia ayuda «abrir la puerta para ir a Jugar”. Vivir como dice Leopoldo Marechal: *“Con ese estricto sonido del juego que suele hacer de la pena la rosa”*.

Esta idea de diversión bien entendida, se extiende a las escuelas a la hora de clase y de hacer la tarea. Enseñar y aprender con una sonrisa no ha sido tomado hasta ahora como algo compatible con el estudio tradicional, por algo llamado ‘serio”. Hay en la adquisición de conocimientos un goce que suele ser robado al aula. Lo que el cambio de actitud intenta es evitar el estrés que con frecuencia produce la escuela cuando es vivida como un riesgo y una amenaza (“Y si me aplazan?”; “Si me llaman hoy a dar la lección?”; «Como me fue —o me irá— en la prueba escrita?”) ¡Cuántos adultos han incorporado en su personalidad ese temor al fracaso escolar que muchas veces es responsable de posteriores frustraciones! Resaltar las aptitudes del alumno sin hacer hincapié en sus carencias es tema de los estudios actuales de la doctora Chardon. Otro aspecto de la capacidad resiliente llevada al campo de la educación y la salud.

Aldo Melillo relaciona los siguientes factores como pilares de la resiliencia:

Autoestima consistente:

Es la base de los demás pilares y es el resultado del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Este adulto significativo no tiene porqué ser el padre o madre, aunque en la mayoría de los casos pueda serlo.

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 ahí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener este reconocimiento.

Independencia:

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 prescindiendo de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

Capacidad de relacionarse:

La habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para así 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 por 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 combinaciones 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.

Aldo Melillo, además, relaciona el concepto resiliencia con el psicoanálisis e insiste en que si bien hay autores que han traducido el término resiliencia como “elasticidad”, en su concepto actual no se mantiene nada de eso; la resiliencia no supone nunca un retorno íntegro 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, insiste el autor, sino que permanece en el sujeto compensada por los recursos yoicos que se enuncian como pilares de la resiliencia. Con esto más el soporte de otros humanos que otorgan un apoyo

indispensable, la posibilidad de resiliencia se asegura y el sujeto continúa con su vida. Este autor afirma que se podría 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 o tercer 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 los 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 al as 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.

Así, este autor manifiesta que 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 de Freud. Como ya dijo Freud “(...) la líbido 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 s la reacción inicial frente a la adversidad traumática, en grado o media aún mínima. Va constituyendo un sustrato de seguridad, lo que Bowlby y Ainsworth llaman una relación de apego seguro, derivado de una base emocional equilibrada, posibilitada por un marco familiar y social estable. Son los padres o cuidadores sustitutos, como mediadores con el medio social, los que ayudan aa 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 otro ser humano para superar las adversidades mediante el desarrollo de las fortalezas que constituyen la resiliencia.

Para resumir podríamos decir que 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. Recurriendo al poco usado concepto de mecanismos de desprendimiento del yo, introducido como ya he dicho con anterioridad por E. Bibring, que “no tiene por finalidad provocar la descarga (abreacción) ni hacer que la tensión deje se ser peligrosa (mecanismo de defensa). Sin negar que durante el proceso se producen fenómenos de abreacción en pequeñas

dos, 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. 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 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 otro puede restituir la capacidad de recuperar el curso de su existencia. La resiliencia presenta el lado positivo de la salud mental.

Para Luis Rojas Marcos son seis los pilares de la autoestima: 1. conexiones afectivas, 2. funciones ejecutivas, 3. centro de control interno, 4. autoestima, 5. pensamiento positivo y 6. motivos para vivir.

1. conexiones afectivas:

Un elemento necesario de la resiliencia humana es la conexión afectiva con los demás, aunque solo sea con una persona. Aquellos individuos que se sienten realmente vinculados a otros superan los escollos que les plantea la vida mejor que quienes no cuentan con la atención y el afecto de algún semejante.

Nuestra capacidad para crear y mantener lazos de afecto es innata. Una vez separados del cordón umbilical materno, los recién nacidos respiran por su cuenta y sus órganos arrancan y empiezan a cumplir de forma autónoma su misión. Para sobrevivir, los recién nacidos deberán conectarse con algún cuidador receptivo, por lo general suele ser la madre, y comunicar sus necesidades de alimento, seguridad y estímulo con la esperanza de ser satisfechos.

Este autor está convencido de que lo que nos distingue del reino animal y la base primordial en la que se apoya la resiliencia es nuestra extraordinaria capacidad para comunicarnos, relacionarnos, convivir conectados afectivamente y apoyarnos unos a otros.

Nuestra forma de expresar y satisfacer la necesidad vital de establecer lazos afectivos con los demás se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y se configura de acuerdo con nuestro temperamento y el impacto de las experiencias que tenemos con nuestros padres, cuidadores y demás personas importantes de nuestro entorno. Con los años, los rasgos de nuestra

personalidad se reflejan en la naturaleza de las relaciones que creamos con los demás y en el significado que les damos.

Además como seres sociales que somos, vivimos constantemente expuestos a los pareceres de los otros. Durante la infancia los juicios de más peso suelen ser los de los padres seguidos de los dictámenes de otros cuidadores y educadores cercanos. Más adelante, cuando empezamos a formar nuestra propia opinión de nosotros mismos, hacemos nuestras muchas de las opiniones que captamos de las personas con autoridad que nos rodean, así como las creencias y normas sociales que absorbemos directamente del entorno o a través de los medios de comunicación.

Las personas siempre hemos buscado unirnos las unas con las otras y el lenguaje ha sido el mejor medio para conseguirlo. Hablar y escuchar cuando hablan otros son actividades que nos definen. La sincronía entre las personas se manifiesta, además, en la facilidad con la que nos contagiamos unos a otros estados emocionales como la confianza, la alegría, el entusiasmo, la inseguridad y el pánico. Los seres humanos también nos comunicamos a través de mensajes subliminales que transmitimos o captamos sin darnos cuenta. Son estímulos que funcionan en el área del subconsciente.

De hecho, no hay ni un solo resiliente que no situase una de las claves de su resistencia en alguna persona de la que recibió incondicionalmente cariño o apoyo en algún momento importante de su vida. Boris Cyrulnik siempre insiste en que si bien la capacidad para resistir las agresiones continuadas depende de varios factores innatos y adquiridos, uno indispensable para que cualquier víctima pueda construir una nueva vida con sentido e incluso hermosa es que encuentre sostén emocional, aunque sea de una sola persona. Insiste, Rojas Marcos, además en el hecho de que Cyrulnik no es una persona más hablando de este tema, sino que habla con conocimiento de causa ya que durante la ocupación nazi en la Segunda Guerra Mundial, con solo seis años, escapó de un campo de concentración en el que murieron todos sus familiares. Creció en diversos orfanatos y familias que le acogieron, y logró estudiar medicina. En la actualidad Cyrulnik es profesor de psiquiatría de la universidad francesa de Var y un respetado experto en los efectos psicológicos de las experiencias traumáticas. En los momentos más duros, tormentosos o de gran vulnerabilidad, los lazos afectivos se convierten en salvavidas. Una relación amorosa constituye a menudo el combustible que nos impulsa a luchar, resistir y sobrevivir a la adversidad. Está demostrado que los individuos felizmente emparejados, como aquellos que se sienten parte de un hogar familiar o de un grupo solidario de amistades, muestran un nivel de resiliencia muy superior que quienes viven desconectados o carecen de una red social de soporte emocional. El efecto protector de las relaciones afectivas es independiente del sexo de la persona, de su edad, de su clase social y de su estado de salud física o mental. Estos vínculos de cariño y apoyo mutuo son un potente incentivo para vivir y configuran la parte principal de los cimientos de la resiliencia humana.

2. Funciones ejecutivas:

Las funciones ejecutivas se encargan de gobernar los pensamientos, las emociones y las conductas. También se ocupan de examinar y evaluar las circunstancias y los mensajes del entorno, de sentar prioridades, de tomar decisiones, de programar y gestionar los trámites necesarios para resolver los asuntos puntuales que nos preocupan y, en definitiva, de alcanzar las metas que nos marcamos. El “departamento ejecutivo” reside principalmente en el lóbulo frontal del cerebro. Pero este departamento no actúa independientemente, sino que está influenciado por la memoria y por los centros que se ocupan de regular los sentimientos, de procesar los estímulos del medio que recibimos o intuimos a través de nuestros sentidos y de modular las sensaciones que estos nos producen.

Las aptitudes que dirigen nuestros comportamientos se desarrollan de forma progresiva, pero la sensación de controlar las cosas del entorno es muy temprana. Ejemplo de ello es ver la alegría que expresan los bebés al darse cuenta de que sus acciones tienen un efecto, como cuando tienen hambre y lloran, y su madre se da prisa en ponerle un biberón o de darle el pecho. Los niños comienzan pronto a imitar e incorporar a su repertorio los comportamientos que observan en los adultos importantes de su entorno. Pone el ejemplo de los niños de tres años que ya se dicen a menudo cosas a sí mismo en voz alta, las cosas que deben hacer y las que no, de acuerdo con las instrucciones que ellos reciben de sus padres o cuidadores.

Un componente esencial de las funciones ejecutivas es **la introspección**, que es la capacidad de observarnos internamente, movidos por la necesidad de entender nuestros pensamientos, emociones y actos, o de encontrar explicaciones a los sucesos que nos afectan. Esta constante observación interior nos permite reflexionar y nos sirve para recapacitar cuando nos planteamos decisiones importantes, o cuando buscamos el mejor camino para salir de un problema o adversidad. De esta forma podemos anticipar las consecuencias de nuestras acciones, tomar medidas que faciliten nuestra seguridad, programar nuestras conductas de cara a satisfacer nuestros deseos y juzgar el resultado de nuestros actos. Además, gracias a la introspección adquirimos conocimientos de cómo somos y configuramos una visión realista de nuestros talentos, recursos y defectos, con lo que aumentamos las probabilidades de acertar a la hora de tomar decisiones.

Otro componente fundamental de las funciones ejecutivas es **la memoria**. Ésta es necesaria para la supervivencia de los miembros del reino animal, pero en los humanos supone mucho más, puesto que poseemos varios tipos de memoria, empezando por las dos más importantes: **la verbal y la emocional**. La **memoria verbal** es la que usamos normalmente, el diario que llevamos siempre con nosotros donde archivamos nuestra autobiografía. En esta memoria almacenada en “contenedores independientes” los sucesos recientes y las experiencias del pasado lejano, como la infancia y la adolescencia. La memoria verbal no sólo nos permite almacenar y evocar hechos concretos, sino también nuestras interpretaciones de esos hechos y los sentimientos que los acompañan. Por eso los recuerdos tienen el poder de emocionarnos

intensamente. La **memoria emocional** está reservada para experiencias fuertes de terror o indefensión que nos conmocionaran. En ella se conservan, sin palabras, las escenas abrumadoras que vivimos, incluidas sus imágenes, sonidos u olores junto a las sensaciones corporales de pavor que sentimos como las palpitaciones, los sudores fríos o los temblores. Precisamente, una característica fundamental de las personas que sufren trastorno por estrés postraumático es la dificultad para borrar de la memoria emocional esos recuerdos aterradores.

También destaca como componente de las funciones ejecutivas **el autocontrol**, que es la aptitud para frenar conscientemente los ímpetus, para esperar y retrasar voluntariamente la gratificación inmediata, con el fin de perseguir un objetivo superior. Gracias a esta aptitud podemos desarrollar estrategias a largo plazo. Sin embargo, autocontrol requiere motivación y fuerza de voluntad, dos cualidades con un costo alto, pues llevar las riendas de nuestros impulsos consume bastante energía mental, y esta energía es limitada. Esto explica que, bajo ciertas circunstancias, bastantes personas cedan y se rindan por los acontecimientos. Una amplia variedad de aflicciones, como los daños cerebrales producidos por infecciones, traumas, accidentes vasculares, tumores o demencias, pueden inutilizar o alterar las funciones ejecutivas. Además, ciertos trastornos de la personalidad, los estados de ansiedad y los problemas de atención con hiperactividad también las debilitan. Igualmente, las sustancias intoxicantes que desinhiben, como el alcohol y algunas drogas, pueden apagar la introspección y desconectar las facultades encargadas de proteger la voluntad, de sopesar el impacto de las decisiones y de guiar racionalmente el comportamiento. Es incuestionable que el funcionamiento razonable de las capacidades ejecutivas es una condición necesaria para poder afrontar con éxito las duras y complicadas pruebas a que nos somete la vida.

3. Centro de control interno:

Elemento fundamental de la resiliencia es localizar y mantener el centro de control dentro de uno mismo. Ante las amenazas peligrosas, las personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad, que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan o que sus decisiones no cuentan y ponen sus esperanzas en poderes ajenos a ellos. Los individuos convencidos de que el desenlace de la situación depende principalmente de fuerzas externas, como el destino o la suerte, suelen sentirse más indefensos y responder con pasividad y resignación. Desconfiar de la utilidad de las propias funciones ejecutivas alimenta los sentimientos de impotencias y desamparo.

Las personas convencidas de que ejercen un cierto grado de control sobre los eventos y dirigen sus propias vidas, aunque haya cierta dosis de fantasía en esta creencia, atenúan mejor sus emociones negativas, resisten más y se enfrentan más positivamente a las condiciones estresantes que quienes

piensan que sus decisiones no van a influir mucho en el resultado. Interiorizar nuestra capacidad de dirigir nuestra vida y adueñarnos del centro de control en momentos difíciles, peligrosos o desconcertante ayuda a superarlos, pues nos estimula a tomar la iniciativa para tratar activamente de dominar las cosas y protegernos.

4. Autoestima:

No hay que olvidarse nunca que para todos los mortales, digamos lo que digamos, lo más importante del mundo es uno mismo. La autoestima empieza a desarrollarse durante el primer año y medio de la vida. Al principio se nutre del afecto materno y demás cuidadores, y del sentido de seguridad que adquieren los pequeños. A medida que crecen se configura poco a poco por las experiencias que viven, por la valoración que hacen de ellas y por el mérito que se asignan a sí mismos o reciben de las personas de su entorno. El aprecio de los demás, la sensación de que dominan su cuerpo y las cosas que les rodean, y ver cómo objetivos realizables se convierten en logros frecuentes, cultivan en los niños las semillas de la confianza en sí mismos.

No obstante la opinión de nosotros mismos influye también en los juicios que creemos merecer de las personas importantes en nuestra vida, así como las creencias y normas de la sociedad en la que vivimos y que usamos de puntos de referencia. Por otra parte, el concepto que formamos de nosotros va acompañado de un tono emocional coherente, pues nuestro cerebro se encarga de asegurar esta congruencia entre lo que pensamos y lo que sentimos. Dependiendo de la autovaloración que hagamos nos sentiremos más o menos bien con nosotros mismos. Si nuestro juicio de valor es favorable e incluye áreas en las que nos sentimos competentes, o que nos hacen sentirnos orgullosos, el sentimiento es placentero. Por el contrario, si nos consideramos inadecuados, los reproches a uno mismo suelen mezclarse con los sentimientos de vergüenza, culpa y fracaso.

Todos tendemos a valorarnos de una forma gradual. Esta autoestima global es un buen indicador, pero no aporta información sobre los ingredientes concretos que valoramos. Por eso, es conveniente indagar sobre los elementos que tenemos en cuenta a la hora de calcular la autoestima. La aptitud para relacionarnos con los demás, la competencia en las actividades que consideramos importantes, la apariencia física, la inteligencia y la independencia son componentes muy comunes de la autoestima. Por eso, un ingrediente primordial de la autoestima es la capacidad de dirigir nuestro programa de vida.

La autoestima se alza como un factor decisivo a la hora de luchar contra la adversidad. Cuando la opinión que tenemos de nosotros mismos es positiva, la resiliencia se fortalece directa e indirectamente. Una autoestima saludable estimula la confianza, la fuerza de voluntad, la esperanza y, sobre todo, nos convierte en seres valiosos ante nosotros mismos y con ello aumenta nuestra satisfacción con la vida en general.

Las personas que se valoran y reconocen sus cualidades y talentos también tienden a sentirse valoradas por los demás, y en condiciones estresantes o peligrosas hacen esfuerzos extras para superarse, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.

Las personas tenemos una gran capacidad para proteger nuestra autoestima. Por ejemplo, alternamos los recuerdos humillantes o dolorosos con objeto de minimizar el daño que causan a la valoración de nosotros mismos. El olvido es también muy útil en este sentido, pues reduce la intensidad emocional de los agravios, nos ayuda a perdonarnos y perdonar tras un capítulo penoso de nuestra vida. Otra estrategia defensiva muy común consiste en compararnos con quienes salieron más perjudicados que nosotros en situaciones de calamidades colectivas. También es habitual escudarnos para eludir la culpabilidad en casos de desenlace negativo, desviando la culpa hacia fuera o achacando la causa a la incompetencia o fallos de otros, a imponderables o a la mala suerte.

La autoestima más beneficiosa es la que, además de favorable se basa en el conocimiento de nuestras capacidades y limitaciones o, como dice el pensador Reinhold Niebuhr, la que nos permite aceptar con serenidad las cosas que no podemos cambiar, nos infunde el valor para cambiar las que podemos cambiar y nos inspira la sabiduría para distinguir las unas de las otras.

Otra forma segura de proteger nuestra autoestima es repartir nuestro capital de satisfacción con nosotros mismos entre las diversas áreas que valoramos de nuestra vida. Por ejemplo, llevar a cabo con éxito una ocupación que nos satisface puede amortiguar el golpe de un fracaso en el escenario de las relaciones familiares. Y viceversa, la pérdida de un trabajo estimulante es menos devastadora si contamos con el apoyo y el respeto de personas con las que nos unen lazos afectivos importantes.

5. pensamiento positivo:

La perspectiva favorable de las cosas es un ingrediente esencial de la resiliencia humana. Está totalmente demostrado que el pensamiento es congruente con las ganas de vivir y perfectamente compatible con la capacidad de valorar con sensatez las ventajas e inconvenientes de las decisiones que se toman y de luchar sin desmoralizarse contra las adversidades. Las personas optimistas se muestran más dispuestas a buscar nueva información sobre sucesos que les preocupan y, antes de tomar decisiones importantes, sopesan igual los aspectos positivos que los negativos.

Un buen método para medir el pensamiento positivo de las personas es evaluar su perspectiva desde los tres contextos del tiempo; esto es, sopesando la valoración retrospectiva que hacen de las experiencias del pasado, las explicaciones que dan de los sucesos que les afectan en el presente y el nivel de esperanza que albergan de cara al futuro.

En cuanto al futuro, la esperanza es la esencia del pensamiento positivo. Las personas de perspectiva optimista esperan que les vaya bien las cosas y se predisponen a ello; las que utilizan la pesimista esperan que les vaya mal e, igualmente, se predisponen a ello. **Existen dos clases de esperanza: general y específica.** La primera abarca las expectativas positivas que albergamos sobre el futuro de la vida o de la humanidad en general. Por ejemplo, la idea que alimentamos de que las catástrofes que afligen al mundo tendrán la última palabra. La **esperanza específica** se centra en la confianza en que uno logrará algo concreto que desea. Se alimenta de la seguridad en uno mismo y en sus funciones ejecutivas, como la fuerza de voluntad, la diligencia, la motivación y la capacidad para dar los pasos necesarios, de cara a conseguir el objetivo. Esta forma de esperanza fomenta pensamientos como: “Si, puedo”, “Poseo lo quehacer falta para lograrlo”. Cuando nos estimula a conocer y sopesar los riesgos y nos mantiene motivados para vencerlos alcanza su mayor grado de utilidad. Es la esperanza que nos incita a esperar lo mejor y nos impulsa a prepararnos para lo peor.

La principal ventaja del optimismo se refleja en la resistencia al sufrimiento físico y al decaimiento mental, y en la persistencia para conseguir triunfar sobre la adversidad. Cualquier calamidad se hace más llevadera si contamos con el aliento, el alivio y la ilusión que nos proporciona la esperanza, verdadero pan de la vida, según Luis Rojas Marcos.

En general el pensamiento positivo facilita la conexión afectiva con otras personas. Los efectos beneficiosos del pensamiento positivo sobre la autoestima son fáciles de imaginar. El pensamiento optimista estimula estados de ánimo agradables, y las personas que se inclinan a ver el mundo a través de un cristal empañado de emociones gratas tienden a valorarse a sí mismas favorablemente. El pensamiento positivo también fomenta la evocación de los logros del pasado, facilita las explicaciones positivas de las vicisitudes que surgen, y nutren la fe en uno mismo y la esperanza de que lograremos lo que deseamos. En definitiva, estimula el sentido de la propia competencia.

6. Motivos para vivir:

El médico y psiquiatra vienés Viktor Frankl (1905-1997), sobrevivió de forma milagrosa a tres años de internamiento en campos de concentración nazis de Auschwitz y Dachau explicaba que a la vida debemos encontrarle un sentido ya que la búsqueda de la razón de ser de las cosas es la fuerza fundamental que mueve a los seres humanos. Por eso, una vez que encontramos un significado a nuestra existencia nos tranquilizamos, nos sentimos más seguros y fortalecemos la motivación para soportar el dolor y luchar por vencer la adversidad.

El sentido que le damos a la vida es subjetivo y varía de una persona a otra. No es ni para siempre ni permanente, casi siempre evoluciona con el paso del tiempo y con los cambios que experimentamos en nosotros mismos o los que ocurren en nuestro entorno y en los eventos que moldean nuestro día a día. Hay individuos que basan el significado de la vida en teorías filosóficas y

nociones abstractas, aprovechando la facultad que tenemos los seres humanos de movernos por conceptos y figuras simbólicas.

Algo parecido pasa con los ideales o argumentos que no son tangibles, que están solo en nuestras mentes. Aunque los significados de la existencia humana que se basan en fundamentos filosóficos o dogmas religiosos no tienen validez científica, sí tienen validez humana, porque ofrecen a mucha gente algo valioso por lo que sufrir y vivir. De ahí el poder persuasivo de las religiones.

En el fondo, dice Rojas Marcos, las religiones son eso que los creyentes reflejan la esperanza que ya florece en sus mentes; se apoyan en esta ilusión para neutralizar su impotencia ante las calamidades y, en muchos casos, obtener el impulso necesario para sobrevivir. De hecho, algunos principios religiosos adolecen de extrema rigidez, por lo que tienen a fomentar la culpa y a condenar a infernales castigos a quienes violan sus preceptos. Sin embargo, las religiones son, en general, una expresión del optimismo natural del género humano, y al sacralizar la vida fortifican la motivación por sobrevivir. Por eso hay científicos, como el reconocido biólogo evolucionista David S. Wilson, que consideraba las religiones una herramienta de nuestro instinto de supervivencia. Numerosas investigaciones corroboran esta percepción, al mostrar que las personas creyentes tienden a contemplar la vida de forma más positiva que las que no son religiosas; al creer en el más allá, los creyentes también sobrellevan mejor ciertas adversidades como la pérdida de un ser querido o las enfermedades mortales.

Las pasiones son el combustible de la esperanza, el ingenio y el valor, y transforman a los seres humanos en luchadores incansables e invencibles. Las personas resisten crueles infortunios movidas por la pasión de vivir. Mantener los lazos de amor es el motivo más frecuente para existir y evitar la muerte, la razón más poderosa para sobrevivir. La mayoría de las personas menciona a seres queridos a los que no quieren apenas, abandonar o perder como la razón principal para luchar contra la adversidad y no tirar la toalla. Aquí el autor incluye el amor a la vida en general o a aspectos de la vida que la persona valora.

Si el amor es un potente motor de las ganas de vivir, el miedo a la muerte es quizá el motivo más universal para no dejarse vencer y, por tanto, un motivo fundamental para vivir. El terror a la muerte es un ingrediente fijo de las ganas de vivir, especialmente a partir de los siete u ocho años de edad, cuando empezamos a concebir el significado de desaparecer para siempre.

Cómo reactivar la resiliencia: cómo promover la resiliencia en los demás

“Tocado, pero no hundido”.

Según E. Grotberg podemos incentivar la resiliencia en cualquier etapa de la vida en que nos encontremos. La tarea de desarrollar la resiliencia dentro de cualquier grupo, cualquiera que sea la edad de sus miembros, se facilita si uno piensa en términos de ladrillos para la construcción del crecimiento y el desarrollo. Estos ladrillos corresponden a las edades y etapas del desarrollo comunes a todas las personas, identifican y delimitan los factores resilientes que pueden promoverse de acuerdo a la edad. Sin embargo, muchos de estos bloques no se encuentran desarrollados debidamente en algunos adultos, quienes, necesitarían revisar las etapas evolutivas y descubrir qué es aquello que les está faltando en sus capacidades para enfrentar la adversidad.

Los ladrillos de construcción están compuestos por la confianza; la autonomía; la iniciativa; la aplicación; la identidad; la intimidad; la capacidad para generar y la integridad. Revisando los factores resilientes nos podemos dar cuenta que los ladrillos forman parte de esa lista, especialmente a través de la identidad. Todos y cada uno de los factores resilientes pueden desarrollarse en el momento en que la persona llega a esta etapa, para luego continuar reforzándolo y fortaleciéndolo.

Es importante reconocer que algunos de estos factores tienen más relevancia en una etapa de crecimiento y desarrollo que en otra. Un niño pequeño no necesita concentrarse en características como aplicación e identidad, mientras que un niño en edad escolar o un joven sí lo necesitan. Las expectativas varían de acuerdo a las diferentes edades y etapas evolutivas. En consecuencia, sería discutible decir que la edad de un niño, de un joven o una persona adulta indica aquellos factores resilientes ya desarrollados.

El punto de partida para promover la resiliencia deberá ser ese factor en el cual el niño, el joven o el adulto se encuentren de acuerdo con su etapa del ciclo vital. Será importante, no obstante, determinar en el caso del joven y del adulto, qué factores resilientes ya se encuentran desarrollados. Por ejemplo: el joven podrá tener la capacidad para resolver problemas académicos pero no podrá hacerlo con problemas interpersonales; la primera requiere de poca confianza en los demás, mientras que la segunda requiere sentirse muy confiado en los demás. El adulto podrá tratar a los demás con amor, respeto y empatía pero no asume su responsabilidad a la hora de cumplir con plazos de entrega en su trabajo o cuando debería adquirir nuevas capacidades.

1. la confianza

Los niños y los jóvenes necesitan la ayuda de un adulto para desarrollar la resiliencia. Sólo aceptan la ayuda de aquellos en quienes ellos confían, respetan, aman y con los que se sienten unidos de alguna manera. Desde el comienzo, la confianza es la llave para promover la resiliencia y se convierte en

la base fundamental para desarrollar otros factores resilientes. Cuando los niños y los jóvenes sienten estas relaciones confiables y afectuosas están listos para aceptar límites en sus conductas e imitar modelos (YO TENGO); están listos para ser más agradables, solidarios, optimistas y esperanzados (YO SOY); podrán involucrarse con mayor facilidad en relaciones interpersonales exitosas, resolver conflictos en diferentes ámbitos y pedir ayuda (YO PUEDO), No sólo aprenden a confiar en los demás sino también en ellos mismos, sabiendo que aquellos en los que confían no dejarán que nada malo les ocurra.

Los adultos que no confían en los demás aprenden generalmente a controlar a los otros o a confiar únicamente en ellos mismos: “si quieres que algo esté hecho de manera correcta, entonces hazlo tú mismo”, este sería su lema. Estos adultos se apartan de otros adultos, evitan involucrarse emocionalmente con los demás, así como también rechazan cualquier esfuerzo que haga otra persona para tratar de entablar una relación seria.

Las personas no sólo necesitan aprender a confiar en los demás sino también en sí mismos. Cuando no ocurre esto, pueden volverse ciertamente dependientes de otros, sintiendo que los demás son mejores que ellos, que saben más y sólo sentirán que están mejor protegidos dependiendo de otros.

Para promover la resiliencia en niños y jóvenes, un punto clave es el de construir la relación con ellos basada en la confianza. Los niños y los jóvenes que han sufrido el rechazo, que han sido explotados o abusados no confían en los adultos; el hecho de superar esa desconfianza es un desafío para cualquiera que esté dispuesto a ayudarlos.

Para promover la resiliencia en personas adultas es necesario trabajar primero el escepticismo y la mayor resistencia que presentan a la hora de confiar en los demás. Tendrán que elegir unas pocas personas en las que estén dispuestos a experimentar este riesgo que significa confiar en ellos y ver qué sucede. No tienen por qué compartir detalles muy personales de sus vidas en este punto, pero pueden ir probando a la persona que eligieron y decidir cuándo es el momento para compartir más profundamente. La alegría y el bienestar que producen las relaciones de confianza bien vale la pena el riesgo de vivirlas.

2. autonomía

La autonomía se define como independencia y libertad, la capacidad de tomar nuestras propias decisiones. Comienza a desarrollarse a los dos años de edad, momento en el que el niño se da cuenta de que es alguien separado de aquellos que tiene a su alrededor y que la gente responde a lo que él hace y dice. Es a través de este sentimiento de separación, cuando el niño comienza a entender que existen consecuencias para cada comportamiento, aprende acerca de lo que está bien y de lo que está mal, experimenta la sensación de culpa cuando daña o decepciona a alguien.

La autonomía es fundamental para promover los factores resilientes y reforzar aquellos que ya se han activado. A medida que los niños y los jóvenes se

vuelven autónomos, la voluntad y el deseo de aceptar límites en sus conductas se ven fortalecidos (YO TENGO), se promueve el respeto por ellos mismos y por los demás, se activa la empatía y la solidaridad, así como también el hecho de saberse responsables de sus propios actos (YO SOY). También desarrolla el manejo de sus sentimientos y emociones (YO PUEDO). La confianza y la autonomía pueden promoverse en conjunto, para hacer de esta forma el proceso de promoción de la resiliencia como un todo integrado.

Un punto para promover la resiliencia en niños, jóvenes y adultos es hacerles ver que está bien que comentan errores, que pueden aprender de ellos. Podemos hacer que lean historias, o contárselas nosotros mismos, sobre los fracasos que todos en algún momento tenemos. Muchas personas pueden contar historias sobre sus fracasos antes de convertirse en personas exitosas. Podemos asegurarles que los errores no son algo de lo cual uno deba avergonzarse y, entonces, alentarlos a correr el riesgo de cometer errores. Les haremos entender que nosotros estaremos allí tanto si fracasan como si salen exitosos.

3. iniciativa

La iniciativa es la capacidad y la voluntad de hacer las cosas. Comienza a desarrollarse entre los cuatro y cinco años de edad, cuando el niño comienza a pensar y hacer cosas. Probablemente hayamos comenzado todo tipo de proyectos o actividades que no hemos podido o no hemos terminado. El punto a considerar no es si lo logramos o no; la voluntad de probar es lo realmente importante para generar la iniciativa. La creatividad se afirma en los primeros años de nuestra vida. Cuando de hecho incentivamos la iniciativa, se refuerzan nuestras relaciones de confianza con los otros, reconocemos límites para nuestros comportamientos y aceptamos ese aliento para ser personas autónomas (YO TENGO); además, la iniciativa refuerza la sensación de sentimientos tranquilos y bien predispuestos, demostrar empatía y solidaridad, mostrarnos responsables de nuestras conductas y estar optimistas, seguros de nosotros mismos y esperanzados (YO SOY). También nos estimulan así las nuevas ideas o modos de hacer las cosas., expresando nuestros pensamientos, sentimientos, solucionando problemas, manejando los sentimientos y conductas y pidiendo ayuda al os demás (YO PUEDO).

Muchos niños y adultos no desarrollan la iniciativa. Son reprendidos, a menudo, por todo el ruido que genera con sus proyectos inconclusos. Se los hace sentir culpables por haber molestado a los demás; se sienten rechazados por aquellos a los que pidieron ayuda y en consecuencia, sienten que no merecen ser ayudados. Con el tiempo dejan de querer o tratar de tomar la iniciativa para hacer algo. En el caso de las personas adultas que no toman iniciativas experimentan el mismo temor de estar cometiendo un error.

Para intentar desarrollar la iniciativa podemos incentivar a los niños y jóvenes a decidir qué es aquello que les gustaría hacer. Podemos hablar acerca de las maneras de organizar planes con sus amigos, ayudarlos a reconocer diferentes posibilidades de poner en práctica estos planes, considerar las consecuencias que pueden aparecer y cambiar lo que sea necesario. Estaremos allí para

ayudarlos a superar los obstáculos y aprender tanto de sus éxitos como de sus errores. Podemos también orientar a los adultos utilizando un lenguaje más apropiado para la edad, pero con el mismo propósito. Tenemos que ayudarlos para que puedan ver en el fracaso una gran experiencia de aprendizaje que les permita abrirse a nuevas ideas para encontrar el éxito.

4. la aplicación

La aplicación es llevar adelante una tarea de manera diligente; esta se desarrolla generalmente durante los años de colegio, mientras se perfeccionan tanto las habilidades académicas como las sociales. El ser exitoso es muy importante para los logros académicos, para las relaciones interpersonales y para la imagen que uno tiene de sí mismo. Los niños desean ser vistos por sus profesores como personas competentes, desean ser aceptados en su entorno social como personas amistosas y quieren también sentirse orgullosos de sí mismos. A los adultos les pasa parecido, desean ser aceptados por sus jefes y colegas y quieren que éstos los vean como personas capaces y competentes.

La aplicación es un pilar muy poderoso y se ve potenciado por su conexión con otros factores resilientes. De la categoría YO TENGO resultan importantes los buenos modelos a imitar y el estímulo para ser independientes. De la categoría YO SOY, lograr objetivos y planear para el futuro resulta muy útil, como también ser responsable de nuestras acciones. De la categoría YO PUEDO, mantener una tarea hasta finalizarla, resolver los problemas y pedir ayuda cuando se necesita, refuerzan y constituyen a promover los factores resilientes. Sin embargo, aquello que resulta distinto es aprender a diferenciar no solo cuáles son los factores resilientes que se deben utilizar en una determinada situación sino también cómo deben utilizarse. Por ejemplo, utilizaremos en el colegio factores resilientes diferentes de aquellos que utilizamos en nuestra casa. Tal vez fuera más apropiado decir que utilizamos los mismos factores pero de diferentes maneras.

Muchos niños y jóvenes no desarrollan la capacidad de la aplicación. No logran perfeccionar las habilidades académicas y sociales que necesitan, y en consecuencia desarrollan sentimientos de inferioridad. Se vuelven extremadamente sensibles en cuanto a sus limitaciones. También es posible que se hayan sentido engañado, ridiculizados o excluidos de un grupo a causa de sus fracasos. Sus sentimientos de frustración y fracaso pueden llevarlos a querer dejar de asistir al colegio o convertirse en personas que causan problemas. Los adultos que no han logrado desarrollar esta etapa de la aplicación son, en general, aquellos que han abandonado el colegio debido a sus fracasos, incluso el fracaso social.

Seguramente a menudo estas personas han experimentado el rechazo y la burla, no quieren enfrentarse más a ningún otro fracaso y entonces deciden abandonar. Muchos adultos que pasaron por tal experiencia tienen dificultad para enfrentarse a otros modos similares o más sofisticados de ser rechazados.

Un punto de partida para comenzar a promover la aplicación es concentrarse en el manejo de la habilidad para resolver situaciones problemáticas y dominar el ámbito interpersonal regresando a los pilares de crecimiento que correspondan. Podemos incentivar a las personas, ayudándoles a realizar sus trabajos, a completar sus tareas, formulándoles preguntas cuando un tema no esté claro, podemos también brindarles ayuda para asumir las responsabilidades de sus trabajos y hacer que se sientan orgullosos de sus logros. Podemos hablar con ellos para que busquen desarrollar la cooperación mirando a su alrededor y decidir con quién podrían trabajar en conjunto y sentirse cómodos. Al implementar la cooperación, podrán también resolver los conflictos que se generan al pensar y tomar decisiones. Podemos señalar que la capacidad para resolver problemas implica tener voluntad para tomar la iniciativa y ser capaces de enfrentar las consecuencias. Podemos ayudarles a mejorar sus capacidades de comunicación haciéndoles sentirse seguros y enseñándoles a escuchar.

5. identidad

Desarrollamos nuestra identidad durante la adolescencia. Las preguntas más importantes en esta época son: ¿Quién soy yo? ¿Cómo me veo con respecto a los otros de mi edad? ¿Cómo son mis nuevas relaciones con mis padres (y otras figuras de autoridad)? ¿Qué he logrado? A partir de ahora, ¿Hacia dónde continúo mi camino?. Muchos adolescentes no saben qué responder a estas preguntas, comienzan a dudar de sí mismos y a sentirse inseguros. Sienten que nadie les comprende, incluso ni ellos mismos, se encuentran totalmente confundidos acerca de las actitudes que deben tomar y cuál es su papel en la vida. Esta inseguridad puede generar frustraciones, enojo y sensación de desesperanza. Cada vez es más habitual que muchos de estos jóvenes se vuelvan agresivos y, de hecho, depresivos. A su vez, un número importante de adultos sigue enfrascado en estos mismos conflictos, pasan muchas horas y gastan mucho dinero intentando descubrir su identidad.

El pilar de construcción de la identidad completa los cinco pilares fundamentales de la resiliencia. Toma los factores resilientes importantes de cada etapa evolutiva y los integra para utilizarlos en las situaciones donde debemos enfrentar las adversidades de la vida.

La llave para comenzar a promover la identidad puede ser ayudar en el desarrollo de las capacidades interpersonales y en aquellas que ayudan a la resolución de conflictos. Muy pocos adolescentes (y adultos) pueden describir con precisión sus sentimientos o contarle a alguien cómo se sienten. Algunos desconocen cómo ser un buen amigo y necesitan ayuda para lograrlo: mostrar lealtad, compartir, ayudar, confiar... son términos que desconocen por completo.

También, gran parte de adolescentes necesitan ayuda para llegar a un acuerdo sobre su tendencia a involucrarse en actividades que los sobreestiman. Casi todos ellos disfrutan de la excitación, de las nuevas experiencias y de las conductas que suponen correr o asumir riesgos. Sin embargo, esto puede volverse autodestructivo, y hay que ayudarles a ver los potenciales peligros.

Podemos también sugerirles que busquen hacer amigos para disfrutar de actividades excitantes y divertidas pero no autodestructivas. Los adultos que no están seguros de su identidad o disfrutan de seguir siendo “eternos adolescentes” generalmente continúan desarrollando conductas de riesgo.

De la misma forma hay que ayudar a los adolescentes a mantener los lazos familiares pero con algunos cambios en sus relaciones. Sería necesario para ello hablar acerca de su necesidad de una mayor privacidad, sobre la necesidad de que sus ideas sean tenidas más en cuenta y sobre su deseo de poder negociar algunas de las reglas de comportamiento y límites ya establecidos con anterioridad y que deben ser flexibilizados. En definitiva, debemos ayudarles a encontrar los caminos para poder dialogar con sus familias sobre sus nuevas necesidades que ellos experimentan.

Para acabar con este punto voy exponer un decálogo de recomendaciones del sociólogo belga Stefan Vanistendael y el doctor en psicología Jacques Lecomte para construir la resiliencia:

1. Diagnosticar recursos y potencialidades. Los profesionales acostumbran a utilizar un método de intervención que consiste básicamente en diagnosticar problemas con el objetivo de encontrar una solución. Caminos alternativos son aquellos métodos que parten del núcleo de potencialidades y de aquello que funciona bien de la persona herida y de su entorno.
2. Tener en cuenta el entorno. Hay que considerar a la persona incardinada en su red de relaciones sociales. La resiliencia presenta una clara dimensión comunitaria: cada individuo se construye y afronta sus adversidades en el seno de una comunidad donde el apoyo social juega un papel transcendental.
3. Considerar la persona como a una unidad. La resiliencia nos invita a considerar una persona como a una unidad viva.
4. Reflexionar en términos de escoger y no de determinismo. Nuestra herencia genética fija los límites extremos de nuestras posibilidades, pero dentro de estas fronteras extensas tenemos un amplio repertorio de posibilidades por explotar. Hemos de aprender a reflexionar en términos de escoger y de dibujar estrategias a lo largo de la vida.
5. Integrar la experiencia pasada en la vida presente. Una persona que padeció una situación dolorosa no puede se la misma de nuevo, como si nada hubiese pasado. Esta irreversibilidad se confunde con el fatalismo y el determinismo. El pasado no determina totalmente el presente. No se puede superar lo que es insuperable, si no es abriendo una nueva etapa de la vida que integre el pasado con sus cicatrices.

6. Dejar sitio a la espontaneidad. En los asuntos humanos, la responsabilidad debe dejar un lugar a la espontaneidad. La aceptación de la persona, el descubrimiento del sentido, la autoestima, el humor, se construye de manera no intencional.
7. Reconocer el valor de la imperfección. Es necesario cuestionar el modelo de la perfección como ideal de vida y de conducta. El espíritu de la resiliencia nos invita a descubrir nuevos caminos de crecimiento entre un abanico de posibilidades. El ser humano debe construir una estrategia existencial que integre la aceptación de la imperfección con la voluntad de mejorar.
8. Considerar que el fracaso no anula el sentido. La resiliencia nos hace sensibles al hecho de que un éxito limitado, incluso la carencia de éxito, no es sinónimo de fracaso. Hay que diferenciar éxito de sentido. Algunas de nuestras acciones no tienen éxito, pero esto no significa que estén desprovistas de sentido. Una vida rica se teje con una mezcla de actividades que aportan un máximo de sentido para nosotros y para los otros, con éxito o sin él. El sentido es mucho más determinante en la riqueza de la vida que el éxito.
9. Adaptar la acción. Permanentemente nos encontramos con la tesitura de tener que tomar decisiones sin disponer de conocimientos completos. En las circunstancias concretas de la vida es difícil discernir qué constituye un factor de riesgo y de protección. Un mismo elemento puede presentarse como un factor de riesgo y en otros casos como protección. Ante esta alteración posible, es preferible discernir qué es protección y qué es riesgo en cada situación.
10. Imaginar una nueva forma de política social. La resiliencia nos incita a establecer políticas sociales, educativas y sanitarias, que apuesten por programas económicos y servicios que estimulen los recursos de las personas y las comunidades, sin que esto suponga una excesiva dependencia de tal manera que sean ellas mismas las que se encarguen de su aplicación.

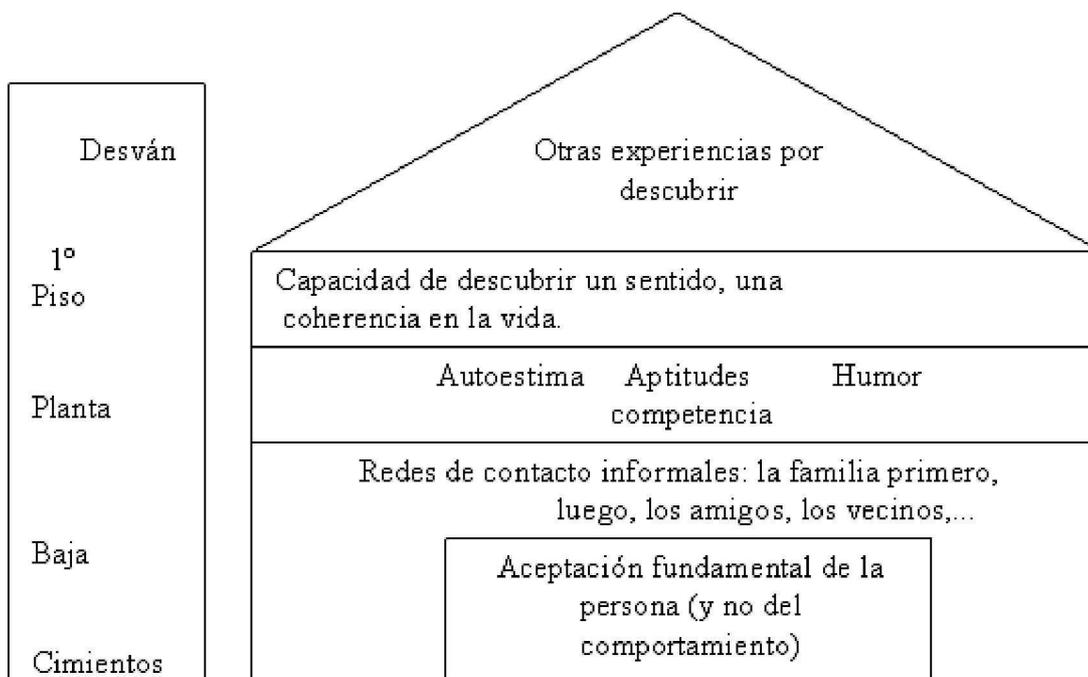
“La casita” Edificación de la resiliencia

La casita de la resiliencia es una metáfora desarrollada por Stefan Vanistendael en el BICE (Oficina Internacional Católica de la infancia). Es una representación gráfica de los diferentes aspectos de la resiliencia y una herramienta pedagógica importante para intervenir en clave resiliente.

Una “casita” es el símbolo del hogar, hay vida. Es preciso recordar que el objetivo de la resiliencia es construir mundos más humanos y esta metáfora entronca perfectamente con el mismo.

Cada estancia de la casita representa un dominio de intervención potencial para aquellas personas que desean contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Toda persona responsable de una intervención tendrá que decidir las acciones precisas (en la metáfora aquellos muebles) que pondrá en cada habitación. Lo que recomienda Vanistendael como ideal es intervenir en diversos dominios o estancias a la vez.

También es necesario tener presente que el material de construcción de la casita (los ladrillos, la perfilaría metálica, etc....) representa la adaptación de la intervención a la cultura local: las metáforas, los mitos, los cuentos de hadas, las imágenes, los símbolos, la música, los bailes, los deportes, el humor local, las fiestas, las costumbres, la comida...



El terreno en el que se encuentra construida la casita representa las necesidades materiales elementales como la alimentación y las atenciones básicas de salud. Vanistendael afirma de manera rotunda que para construir la resiliencia es necesario, en primer lugar, tener la base de la casa, que son las necesidades básicas cubiertas: se debe garantizar que las personas tengan comida, un sitio para dormir, salud, etc....Si estos mínimos no están garantizados no podemos pretender trabajar el resto. He aquí una frase que explica y resume claramente esto: “No me hables del teorema de Pitágoras que me parece ridículo, si cuando vuelva con mis padres me espera un infierno de maltrato”.

Pero aún cuando es muy importante tener cubiertas estas necesidades, una persona que ha sufrido un trauma necesita algo más para aprender a vivir. Así, en el subsuelo, en los mismos cimientos, donde se asienta toda la casita de la resiliencia, encontramos la red de relaciones más o menos informales: La familia, las amistades, el vecindario. La resiliencia es una epifanía relacional.

En el núcleo central encontramos la aceptación profunda de la persona. Esto no quiere decir que lo aceptemos todo; tampoco quiere decir aceptar todo tipo de comportamientos. Es cierto que se acepta a la persona como es, pero no a cualquier precio ni de cualquier manera.

La resiliencia no defiende un exceso de afecto, no se trata de practicar un amor que da derecho a todo. Los niños gigantes, como podríamos llamar a estos seres que viven en burbujas afectivas, se convierten en tiranos domésticos y sumisos sociales, por tanto, en personas resilientes no. El vínculo excesivo los adormece y los convierte en candidatos a propagar y llevar a cabo la repetición de la sumisión con la que han convivido.

En los bajos de la casita también encontramos el jardín, que nos acerca al contacto con la naturaleza y su uso pedagógico.

En el primer piso se encuentra el sentido de la vida: saber atribuir una coherencia al proyecto vital. Se trata de la capacidad de proyectarse en el futuro, de dar una orientación a la vida. Este primer piso también nos remite a los proyectos concretos, a la capacidad de planificar y fijarse objetivos realizables. Esto puede significar cuidar de un animal, de una planta, incluso, más allá de otra persona. La persona descubre el sentido de la vida comprometiéndose con la solidaridad, en la relación altruista con las otras personas, yendo más allá de una relación con uno mismo.

En el segundo piso encontramos tres habitaciones: la de la autoestima, la habitación de las competencias y las aptitudes y la estancia de las estrategias de adaptación positiva.

Cuando hablamos de competencias y aptitudes sociales y personales, la resiliencia está muy ligada a trabajar aspectos como:

- El éxito social: la empatía, la flexibilidad, el afecto, la comunicación y la capacidad de respuesta adecuada.
- La autonomía: el sentido de identidad, la autosuficiencia, el autoconocimiento y la capacidad de distanciarse de los mensajes negativos.
- Las perspectivas y promesas de un futuro mejor: el optimismo, los objetivos realistas y las aspiraciones, también la fe y la espiritualidad.
- La habilidad para resolver problemas: la creatividad, la capacidad de elaborar estrategias, de solicitar ayuda y el espíritu crítico.

En la tercera habitación hallamos las estrategias de adaptación positiva, entre las cuales el sentido del humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante cualquier adversidad y es fundamental en la construcción de la resiliencia.

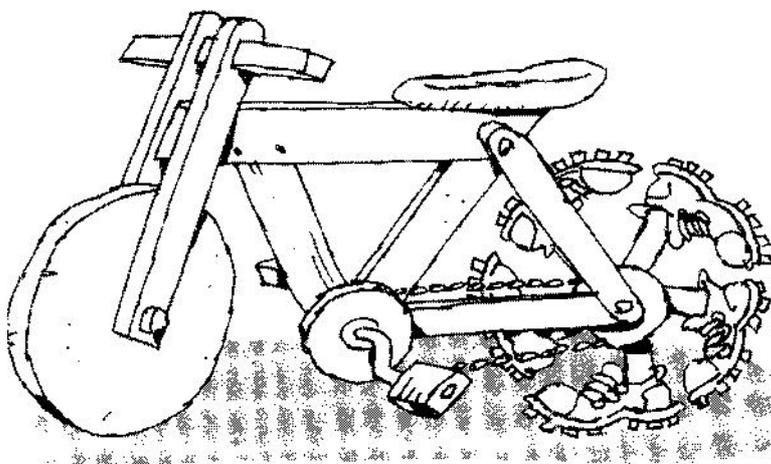
En el altillo encontramos un lugar donde se localizan las otras experiencias que pueden contribuir a la resiliencia, pero que no se han recogido en las estancias anteriores. Podemos encontrar muchas cosas en la buhardilla: una sonrisa en un momento dado, un pasado radiante, la belleza de un paisaje próximo. La misma existencia de este desván nos previene contra la rigidez de cualquier intervención y nos abre las puertas hacia la creatividad: muchas son las posibilidades que se pueden usar para promover la resiliencia.

La formulación tradicional de la casita se ha ido complementando con otros elementos. Uno de los más importantes ha sido la chimenea y el sistema de calefacción que representan el amor. En la parte alta de la casita, la chimenea proporciona el calor, el amor entendido como el reconocimiento del otro como un legítimo otro.

La metáfora de la casita es muy potente. Una casa, como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejoras pertinentes. Las distintas habitaciones se comunican con escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entrettejidos.

Esta “casita” ha sido muy útil en la formación sobre la resiliencia, donde se pide a las personas que dibujen su propia casita y las estancias que la componen. Algunas representaciones añaden otras casitas e incluso todo un poblado.

En su libro “La resiliencia, crecer desde la adversidad” Anna Forés y Jordi Grané utilizan el dibujo metafórico de una bicicleta cuya rueda de atrás está hecha de un grupo de pies, utilizan este dibujo para explicar lo que es para ellos la resiliencia y nos explican que la rueda de atrás ejemplifica la herida que la persona ha padecido. No es la original, esto les recuerda que la cicatriz de la herida siempre está presente y no se puede volver al estado inicial. El hecho de tener una rueda que permita hacer funcionar la bicicleta hace referencia a la posibilidad de esquivar el destino.



* Dibujo reseñado en el libro de Anna Forés y Jordi Grané “La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma. Barcelona. 2008.

Las botas les remiten al movimiento. Es decir, hace mención a las múltiples estrategias de adaptación positiva.

El manillar de madera les señala la importancia de trazar el sentido, la coherencia de la vida que posibilita el equilibrio. Si escogemos nuestro camino, hemos de saber orientarnos.

Las luces de esta bicicleta les recuerda la importancia de tener un tutor de resiliencia, de las personas significativas con las cuales se tejen la vida. Manifiestan que a veces, como en el dibujo, no se ven, pero son esenciales para poder ver.

La cadena es lo que hace que todo funcione: representarían todas aquellas aptitudes personales y sociales, así como las competencias de la persona resiliente.

Los pedales les recuerdan de donde se saca la fuerza.

El asiento es nuestro conocimiento, nuestras necesidades básicas cubiertas y una red social que nos acoge.

La madera, material del que está hecha la bicicleta, les remite a la condición humana. Los seres humanos somos frágiles y contingentes, pero a la vez se trata de un material dúctil, flexible, que puede flotar (metáfora para ejemplificar el resurgimiento de las profundidades).

Buen uso, mal uso y abuso del concepto de resiliencia

“Es tan jodido enfrentarse al dolor. Sentimos la punzada del dolor y decimos “es culpa de ella, o de él, o culpa mía, o culpa de mi padre, o culpa de mi madre, o culpa de Dios...”Y tratamos de zafarnos... ¡y todo sucede en un segundo!, ¡sentimos dolor...! juzgamos! ¡Fuera ese dolor! Luchamos contra el dolor como si fuera a destruirnos cuando en realidad, si lo aceptamos, lo que hará será curarnos”.

(Samuel Shem, 1997. Monte Miseria)

Buen uso

Según Stanislaw Tomkiewicz nos muestra en el libro “El realismo de la esperanza” el buen uso radica en el hecho de que el concepto de resiliencia ha puesto fin a la dictadura y a los desvíos del concepto de vulnerabilidad. Lo que quiere decir, por ejemplo, que, en la mente de los psiquiatras, de los psicólogos, de las enfermeras, de los trabajadores sociales, de los educadores, de los asistentes sociales, todo niño maltratado está perdido de antemano y casi condenado a convertirse en un padre maltratador. Sin embargo, estudios anteriores incluso a Emmy Werner mostraron claramente que jamás ocurre que la totalidad de los sujetos vulnerables verifique el mal pronóstico que pudiera haberse hecho a este respecto. Es más, ocurre incluso que la mayoría de esos

niños abocados a una suerte trágica salen airosos, contrariamente a las previsiones.

Boris Cyrulnik nos recuerda hasta qué punto, desde el nacimiento, nos vemos modelados por la mirada de los demás: la de nuestra madre, sin duda, pero también la de los vecinos, los maestros, los trabajadores sociales; en una palabra, la de todos aquellos respecto a los cuales cabe suponer que han de ocuparse de nosotros.

Dado que es mucho más fácil condenar que curar, el concepto de “vulnerabilidad” permitía condenar por adelantado a las víctimas y culpabilizarlas. Todo sujeto vulnerable se volvía sospechoso.

Señala Stanislaw Tomkiewicz que a lo largo de nuestra formación se nos enseña a reconocer y a describir los defectos, los déficit, las debilidades de cada paciente potencial. Pero no se nos enseña que nuestro deber consiste en ayudar a todos ellos a encontrar y a llevar a buen puerto su estrategia personal. Es cierto que no podemos sustituir al sujeto en la invención de esas estrategias, pero no se puede ayudar a alguien sin buscar y encontrar sus puntos fuertes, sus deseos, sus proyectos, sus cualidades. Es necesario, por tanto, aprender a reconocer que una botella medio vacía (sujeto vulnerable) está también medio llena (sujeto resiliente).

Este autor considera que el concepto de resiliencia merece los cuidados que le brinda la Fundación para la infancia, los libros y los artículos que se le dedican.

Mal uso

En cuanto al mal uso este autor considera que pese a los esfuerzos de M. Rutter, S. Vanistendael, de B. Cyrulnik, la lectura que se hace de los trabajos procedentes de Estados Unidos muestra hasta qué punto el “establishment” estadounidense subestima y desconoce el papel del entorno en la aparición de la resiliencia, hasta qué punto permanece atado a los factores intrínsecos o, como mucho, a los familiares.

El segundo defecto, que lo considera aún más grave, es que permite culpar a las víctimas. Es fácil imaginar, explica, el discurso que dirige un trabajador social preocupado por los fondos públicos a un parado que le pide un subsidio. “Ya lo ves, hombre, si fueras resiliente, no tendrías necesidad de mí, no tendrías necesidad de dinero. Si no has conseguido trabajo es porque estás mal hecho por naturaleza y no eres bueno para nada....”.

Señala, asimismo este autor, que hay una afirmación de Emmy Werner que le parece especialmente peligrosa cuando esta autora dice que la mayoría de los niños que han logrado dar un sentido a su vida no han tenido el beneficio de una ayuda especializada. Los buenos resilientes salen adelante sin nosotros los profesionales, los demás son intrínsecamente malos y no merecen nuestros esfuerzos. Encontrándonos así de nuevo con la moral puritana que proclama que Dios recompensa a los buenos haciéndolos ricos y castiga a los malos volviéndolos pobres. En palabras de Alice Miller “La resiliencia va a permitir que

los trabajadores sociales, los administradores, los donantes de fondos y los mecenas duerman”.

Abuso

Según Adriana Schiera comenta en un artículo titulado “Uso y abuso del concepto de resiliencia” algunos estudiosos se han hecho escuchar acerca del abuso que se puede hacer de este concepto. Para algunos conlleva el peligro de ser entendido como sobreadaptación o sometimiento. Otros entienden que ser resiliente significa volver al estado anterior a que sobreviniese la situación traumática, es decir, una pretensión de no cambio. Pero esto es imposible, pues en cuestiones humanas, las experiencias determinan de tal manera al sujeto, que no se recorre dos veces el mismo camino en la misma forma. Ser resiliente es poder tolerar y superar la experiencia adversa, pudiendo vivir con ella pero preservando la adecuada calidad de vida, con el menor daño posible.

La sobreadaptación, sin embargo, se define como una respuesta inconveniente del sujeto frente a un medio que resulta inadecuado, diferenciándola claramente de las conductas adaptativas. En estas últimas el sujeto puede afrontar situaciones conflictivas sin renunciar a su identidad, es decir, se preserva pero no se aliena.

El sometimiento como actitud permanente, es una manera posible de encarar la violencia, y es diferente a todo lo expuesto anteriormente al hablar de factor de resiliencia.

Afirma asimismo que es importante saber que aún en los peores momentos, algunas personas encuentran la manera de sobrevivir y superar lo que creemos insuperable y que de esta forma se evitará la mirada prejuiciosa y desesperanza de quién no cree en las posibilidades de las personas a la hora de enfrentar situaciones adversas, apostando por la creatividad del propio sujeto inmerso en la dificultad.

Esta autora dice que vale la pena recordar que a veces la buena intención de los profesionales, de extender los límites de un saber para facilitar su quehacer y el de otros científicos, puede ser usado sin escrúpulos, o bien, el contexto puede intentar detractar un elemento útil si es que no puede ser usado con fines engañosos.

Para finalizar esta autora entiende que sobre el concepto de resiliencia aplicado a las ciencias humanas, actualiza cuestiones ya conocidas, articulándolas de manera diferente y sumándole la riqueza que otorga el abordar con seriedad profesional las problemáticas de las personas que consultan a los profesionales, ofreciendo respuestas a los estragos que produce el actuar irresponsable en materia de lo humano.

Factores de riesgo y factores de protección

Un hombre del pueblo de Neguá; en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.
(Eduardo Galeano, "El libro de los abrazos")

La resiliencia como concepto en el que convergen la pediatría, el psicoanálisis y la salud pública, como responsabilidad compartida según distintos niveles de influencia propone trabajar ya no sobre los factores que acechan la niñez, sino sobre la capacidad de los pequeños para afrontarlas, poniendo en juego sus capacidades individuales. Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y en la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor.

La resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Específicamente en el plano de las intervenciones psicosociales, este modelo, ha cambiado la naturaleza de los marcos conceptuales, las metas, las estrategias y las evaluaciones. En el área de las metas de intervención, éstas incluyen la promoción de apropiación positiva al mismo tiempo que previenen problemas específicos o síntomas. Las estrategias buscan promover ventajas y aspectos positivos del marco ecológico del individuo (ambiente, tareas específicas correspondientes a cada etapa del desarrollo y la cultura) además de reducir el riesgo o las fuentes de estrés, así como procesos de desarrollo humano además del tratamiento de la enfermedad.

Existen dos enfoques complementarios. Es conveniente diferenciar el enfoque de riesgo y el enfoque de resiliencia. Ambos son consecuencia de la aplicación de método epidemiológico a los fenómenos sociales. Sin embargo, se refieren a aspectos diferentes pero complementarios. Considerarlos de forma conjunta proporciona una máxima flexibilidad, genera un enfoque global y fortalece su aplicación en la promoción de un desarrollo sano.

El enfoque de riesgo: se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico, psicológico o social.

El enfoque de resiliencia: describe la existencia de verdaderos escudos protectores contra fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil.

Ambos enfoques se complementan y se enriquecen, posibilitando analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces.

Factores de riesgo

“La supervivencia es el primer principio de nuestra naturaleza.”
(Alexander Hamilton, 1904).

Es preciso distinguir entre conductas y factores de riesgo. Las conductas de riesgo son aquellas conductas que vayan en contra de la integridad física, mental emocional o espiritual de la persona y que puede incluso atentar contra su vida.

Características de estas conductas de riesgo:

- Exposición repetida y voluntaria a un peligro.
- Implican una atracción irresistible hacia las sensaciones intensas y novedosas.
- La conducta en sí aporta una gratificación y un refuerzo positivo.
- En ocasiones puede estar asociada a rasgos psicopatológicos que actúan como facilitadores o agravantes de estas conductas.
- Existe a menudo un “sesgo optimista” que provoca que la persona se sienta menos expuesta al peligro real.
- Pueden estar asociadas a distintos tipos de adicciones o a la dificultad para controlar los impulsos.

Tipos de conductas de riesgo:

- Relaciones sexuales precoces y sin protección: enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado.
- Consumo de alcohol y otras drogas.
- Conductas que propicien accidentes.
- Situaciones que impliquen violencia.
- Situaciones asociadas a deserción o disminución del rendimiento escolar.
- Conductas suicidas.
- Conductas delictivas.
- Trastornos de la conducta alimentaria.

Los factores de riesgo, en cambio, son todas aquellas condiciones físicas, psicológicas y sociales que incrementan significativamente las posibilidades de que un individuo incurra en alguna conducta de riesgo, es decir, que son todas aquellas características, hechos o situaciones propias del niño o adolescente o de su entorno que aumentan la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial, son elementos que aumentan la probabilidad de daño e identificarlos permite su prevención. La función de estos factores es reducir riesgos y se pueden dividir en tres grupos:

- Individuales.

- Familiares (que detallaré más adelante cuando hable de resiliencia familiar)
- Sociales.

Factores individuales:

- edad y género
- baja autoestima
- altos niveles de angustia
- altos niveles de depresión
- pobre percepción del riesgo
- altos niveles de impulsividad
- rebeldía y resistencia a la autoridad
- gran necesidad de autonomía
- pasividad
- curiosidad
- baja resistencia a las presiones del grupo
- baja aceptación o rechazo del grupo de pares
- situaciones asociadas a disminución del rendimiento escolar: dificultades, fracaso, suspensiones, deserción, etc.
- manifestación de problemas de conducta en edades tempranas
- sensación de invulnerabilidad
- exposición crónica a condiciones de presión y estrés
- sentimiento de soledad
- experiencias tempranas de frustración
- capacidad deficiente de afrontamiento
- mayor intolerancia al aburrimiento y a la rutina y cierta “anestesia” emocional
- necesidad de transgresión y de ponerse a prueba
- falta de sentido de vida y de proyecto a futuro
- falta de guía, cuidados y supervisión
- sentimientos de fracaso e incapacidad
- disciplina inconsistente o excesivamente severa
- abuso de bebida con alcohol en la familia y amigos
- falta de asertividad
- inicio en el consumo de alcohol y/o drogas a temprana edad
- la familia como medio facilitador o modeladora de conductas de riesgo
- percepción distal de los padres
- padres temperamentamente violentos
- distanciamiento afectivo de los padres
- expectativas poco realistas sobre los hijos
- crisis de valores tradicionales

Factores sociales de riesgo:

- cultura del riesgo
- estrés psicosocial
- crisis de valores sociales

- sociedad permisiva de ciertas conductas
- publicidad hedonista y consumista
- falta de redes de apoyo para los jóvenes
- disponibilidad de drogas
- falta de alternativas para el tiempo libre
- problemáticas sociales
- rapidez de los cambios sociales
- estereotipos sociales: modelos de triunfo.

Factores de protección

“El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho error de golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo”.
(Tim Guénard).

Los factores de protección son todas aquellas variables que disminuyen la probabilidad de involucrarse en conductas de riesgo, ya que fomentan la resiliencia y el autocuidado.

Son los que a continuación se detallan:

- autoconcepto y autoestima positivos
- asertividad
- manejo saludable del estrés
- promoción de valores
- manejo adecuado del tiempo libre
- desarrollo de métodos eficaces de afrontamiento
- sentido del humor
- locus de control interno (experiencias de autoeficacia, confianza en sí mismo y autoconcepto positivo)
- redes de apoyo
- destrezas sociales o habilidades para la vida:
 - habilidades de comunicación
 - manejo de sentimientos
 - toma de decisiones
 - solución de problemas
- proyecto y sentido de vida. Experiencia de sentido y significado de la propia vida (fe, religión, ideología, coherencia valórica)
- alta percepción del riesgo
- promoción de estilos de vida saludables y del autocuidado
- valores firmes y positivos hacia la salud y el autocuidado
- práctica sistemática de algún deporte
- apoyo familiar
- actitud positiva hacia el futuro
- patrones moderados de consumo de alcohol en los padres
- aprecio por la salud y la prevención de riesgos
- oportunidades e contribuir y ser reconocido
- tener información sobre el uso y abuso de la ingesta de alcohol y otras drogas

- buenas habilidades cognitivas (incluyendo las habilidades de atención y resolución de problemas)
- habilidades de adaptación a diversos contextos sociales
- autopercepción y autoeficacia positiva
- buena autorregulación emocional (incluiría la capacidad de manejar nuestros propios impulsos)
- contar con talentos valorados por uno mismo y por la sociedad
- presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de niños y jóvenes
- una relación emocional estable por lo menos con un padre o adulto significativo
- redes sociales existentes tanto dentro como fuera de la familia: parientes, vecinos, profesores, religiosos, pares
- clima educativo abierto, positivo, orientador, con normas y valores claros
- modelos sociales que valoren el enfrentamiento positivo de los problemas, representados por los padres, hermanos, profesores o amigos
- balance adecuado entre responsabilidades sociales y expectativas de logro (por ejemplo, en el cuidado de parientes enfermos, de rendimiento escolar)
- competencias cognitivas (nivel intelectual promedio, destrezas de comunicación, empatía, capacidades de planificación realista)
- características temperamentales que favorezcan enfrentamiento efectivo (flexibilidad, orientación optimista a los problemas, capacidad de reflexionar y controlar los impulsos, capacidades verbales adecuadas para comunicarse)
- existencia de expectativas altas y apropiadas a su edad
- apertura de oportunidades de participación
- tienen un sesgo optimista... cualquier excusa vale para tener esperanza y fe
- usan el poder curador de las emociones positivas a través del humor y de la risa
- habilidad para involucrarse profundamente
- se anticipan al cambio como un desafío hacia nuevos desarrollos
- son personas atractivas
- tienen habilidad para internalizar el apoyo social
- actitud proactiva frente a situaciones estresantes

Luis Rojas Marcos en su libro "Superar la adversidad" denomina a los factores de protección mecanismos protectores y señala los siguientes: Ver lo que no esperamos ver, Intuición y análisis informado, Altruismo y liderazgo en situaciones adversas, Explicar el sufrimiento, Sentido del humor, Narrar, compartir y solidarizar y por último Pasar página.

Ver lo que no esperamos ver

Para responder con eficacia a cualquier adversidad necesitamos antes que nada darnos cuenta de que pasa algo. Este requisito es aplicable a todo tipo de desgracias. Pone como ejemplo un desastre natural o un siniestro inesperado,

si en estas situaciones no tenemos conciencia de lo que está ocurriendo, las posibilidades de protección quedan a merced del azar.

Por lo tanto, tomar conciencia de lo que está pasando es el primer paso en el camino de la superación de cualquier amenaza a nuestra integridad física o emocional

Los seres humanos estamos predispuestos a la normalidad, a lo que nos ocurre normalmente. Por eso nos acoplamos tan bien a los hábitos, las costumbres, las rutinas. Pero a su vez, esta predilección por lo acostumbrado nos ralentiza nuestra percepción de las excepciones, de lo inusual. Vemos lo que esperamos ver y pasamos por alto lo que no esperamos. Tendemos a captar las cosas que anticipamos y no solemos reparar en las que no nos imaginamos, aunque las tengamos delante.

Esta especie de filtro natural que deja fuera de nuestra visión ciertos detalles puede tener consecuencias nefastas en determinadas circunstancias. Por ejemplo, una enfermera estresada, saca del cajón de las medicinas una ampolla de heparina, lee la etiqueta, prepara la inyección y administra por vía intravenosa a un pequeño de seis meses mil unidades en lugar de diez, lo que le provoca la muerte. Rojas Marcos explica además que éste fue un caso real.

Los convencionalismos, las creencias inflexibles, la rigidez y los prejuicios tienen el poder de cegarnos, de ofuscar nuestro sentido común y dañar la flexibilidad que necesitamos para responder a sucesos inesperados.

Sin embargo, estar abiertos a la posibilidad de ver lo que no esperamos ver nos ayuda a percatarnos de sucesos inesperados. Ser conscientes o reconocer que las cosas pueden ser diferentes de lo que parecen, o de lo que suelen ser, o de lo que nos gustaría que fuesen, también puede ayudarnos a captar y evaluar amenazas peligrosas.

Además, tampoco advertimos lo que no queremos ver. La incapacidad de captar y apreciar la desagradable realidad se alimenta de la necesidad de evadir hechos negativos que no queremos afrontar. Los seres humanos tenemos una sorprendente habilidad para echar mano, sin darnos cuenta, de poderosas artimañas, con el fin de evadir y no encarar las desgracias que atentan contra nuestra dicha.

Pero hay situaciones en las que negar la evidencia o distorsionar con desmesura la realidad puede tener consecuencias muy negativas, especialmente si el autoengaño nos impide tomar decisiones prudentes frente a los peligros. Pone como ejemplo de esto el hecho de que las personas que padecen enfermedades graves no quieren saber el diagnóstico ni las probabilidades que tienen de curarse porque sencillamente, no quieren oír malas noticias. Otro ejemplo de este mecanismo de negación es la actitud pasiva y resignada que adoptó gran parte de la población judía en la Alemania nazi ante la siniestra amenaza de ser exterminados. También señala que hay espectadores que ante estos horrores optan por el silencio, la inacción y el anonimato. Para éstos, permanecer al margen de los crueles excesos y no

involucrarse es la mejor forma de ampararse y resguardar a sus seres queridos.

Intuición y análisis informado

Ante las situaciones adversas le cerebro pone en marcha diferentes procedimientos o mecanismos para evaluar la situación. Estos mecanismos son de dos tipos: Uno es fundamentalmente emocional, intuitivo o inconsciente y el otro es razonado, analítico y consciente. Nuestras decisiones y respuestas dependerán de cómo sopesemos y utilicemos la información que nos proveen estas dos fuentes.

La intuición nos permite percibir una nueva situación a través de señales subliminales o de muy baja intensidad que captamos del entorno. Estas señales se conectan inconscientemente con recuerdos de experiencias pasadas parecidas archivadas en la memoria y provocan una respuesta emocional inmediata como la sensación de peligro o la corazonada de que algo va a ocurrir. Se trata de una valoración instintiva y rápida que nos empuja a la acción. Es una respuesta premonitoria que no incluye pensamientos, ni palabras, ni razonamientos, pero tiene un enorme poder.

Habitualmente llegamos a las conclusiones de lo que pasa y entendemos la situación problemática en la que nos vemos inmersos después de seguir un método ordenado de observación y de sopesar diferentes posibilidades. Pero a veces las soluciones lógicas a los problemas brotan en nuestra mente de forma que nos sorprende, como si se nos encendiese una bombilla, de repente descubrimos relaciones entre los diferentes elementos de la situación que antes no percibíamos y todo se esclarece. En el campo de la ciencia estos hallazgos repentinos e imprevistos se conocen como “momentos eureka” en honor de Arquímedes, el cual según la leyenda cuando se percató de su principio , invadido por la euforia que le causó su descubrimiento, salió corriendo desnudo por las calles de Siracusa gritando “Eureka” que quiere decir “¡Lo encontré!”. Hay numerosos ejemplos de estos momentos de clarividencia, uno de los más populares fue el descubrimiento de la fuerza de la gravedad en 1666 por el físico inglés Isaac Newton. En el mundo de la psicología y psiquiatría, cuando de forma súbita caemos en la cuenta por nosotros mismos de algo que antes no entendíamos hablamos de la experiencia del “¡ajá!”, un concepto empleado por primera vez por el médico y psicólogo alemán Karl Bühler (1879-1963).

Sin embargo, no hay que confundir las soluciones acertadas que brotan de improviso en nuestra mente en los llamados “momentos eureka”, ni los descubrimientos repentinos que se producen al tener una experiencia “¡ajá!” con lo que se denomina pensamientos automáticos. Éstos son conclusiones mecánicas impensables que se forjan con prejuicios o generalizaciones irreflexivas y suelen derivar en juicios absolutos, negativos y erróneos. Estos pensamientos instantáneos son peligrosos y nocivos en situaciones de crisis por su naturaleza errada, dogmática y derrotista. Se basan en creencia agoreras y no en el análisis racional de las cosas.

Sea cual sea la adversidad, la información relevante, veraz, inteligible y manejable es una herramienta utilísima de protección. Atajar la ignorancia y saber qué es lo que está pasando nos ayuda a mantener los pies en la tierra y a tomar medias concretas, así como a sentirnos más dueños de nuestro destino.

Buscar y recibir o seleccionar buena información de fuentes fiables, además de proporcionarnos beneficios prácticos concretos para decidir cómo actuar, fortifica nuestro sentido de dominio de la situación. Cientos de manuales prácticos que explican cómo hacer frente a las situaciones de amenazas coinciden en que en cualquiera de estas situaciones, las personas documentadas y preparadas se sienten más seguras, experimentan menos miedo y tienen más probabilidades de salir con vida.

Altruismo y liderazgo en situaciones adversas

En las calamidades que afectan a un grupo o comunidad, todos pueden desempeñar un liderazgo altruista y beneficiarse de la participación activa en tareas destinadas a guiar y auxiliar a otras personas. Está demostrado que los profesionales sanitarios y los especialistas en rescates tienen más posibilidades de afrontar con éxito un desastre porque centran su atención en el trabajo que deben hacer, en la misión de socorrer a los afectados, y, como consecuencia de ello, dejan menos espacios abiertos para que les invada el miedo y la confusión. Este papel refuerza en ellos la concentración, el sentido común y la aptitud para evaluar racionalmente la realidad. Es una forma de actuar, de intervenir, de tomar el control y mantener activas las funciones ejecutivas, otro pilar de la resiliencia, según este autor.

Ayudar a otros en trances difíciles nos hace más resistentes al estrés y al agotamiento físico y emocional, nos protege de la tendencia a aislarnos o ahogarnos en emociones negativas o pensamientos agoreros. Una vez pasado el desastre, el comportamiento altruista continúa estimulando la autoestima positiva, también pilar de la resiliencia, pues induce en nosotros el sentido de la propia competencia y la satisfacción de haber contribuido a la seguridad de otros. Los afectados por cualquier tipo de calamidad que se han sentido útiles durante la crisis, resisten y se recuperan mejor de las secuelas emocionales. Estos beneficios de los actos altruistas también se obtienen cuando se realizan actividades de voluntariado. Los voluntarios sufren menos ansiedad, duermen mejor, abusan menos del alcohol y las drogas y tienen una autoestima más alta.

Por otro lado, ante las amenazas que no entendemos o que nos hacen sentirnos indefensos, buscamos ansiosamente personas que nos guíen y nos den dirección y consejo. Es decir, buscamos personas que nos faciliten una respuesta fiable al porqué de los hechos. Confiar en personas con autoridad que pensamos que nos pueden informar, guiar y auxiliar en momentos de

peligro es una tendencia natural que ya empieza a desarrollarse en los primeros meses de vida. De pequeños, confiamos en que nuestros padres y cuidadores nos protejan y satisfagan nuestras necesidades vitales. A medida que crecemos, la confianza que depositamos en personas que respetamos o admiramos también nos induce a considerarlos modelos de quienes podemos aprender estrategias para protegernos y afrontar situaciones difíciles.

La utilidad de liderazgo no se limita a las emergencias repentinas. Es un hecho comprobado que en situaciones duraderas de incertidumbre (por ejemplo la crisis económica mundial que nos azota) contar con personas que inspiren conocimiento, respeto y confianza puede determinar que predomine una actitud de tranquilidad precavida o de optimismo cauteloso en la población, en lugar de que cundan el pánico y el sentido total de indefensión. Cuando la adversidad es una enfermedad grave o mortal, el papel de guía recae sobre el médico.

Explicar el sufrimiento

El sufrimiento en si no tiene sentido. Le damos sentido en la explicación que le asignamos. Mientras estemos vivos y conscientes no podremos despojarnos de la libertad para elegir la lectura que queramos darle al sufrimiento. Cuanto menos podamos controlar el sufrimiento y más amenace nuestro programa de vida, más necesitaremos encontrar una explicación que le dé algún significado.

Los seres humanos tenemos la imperiosa necesidad de explicar todas las cosas importantes que nos pasan. Cada uno percibe de forma diferente la adversidad y nuestra percepción particular va a moldear nuestra respuesta.

Aunque todas las desgracias tienen en común que provocan miedo y amenazan nuestro equilibrio físico y emocional, su impacto varía según nuestra personalidad, las circunstancias y los valores culturales y sociales de la comunidad en la que vivimos.

El significado o interpretación que le damos a la adversidad puede fortalecer o debilitar nuestra capacidad para superarla y también influye en las posibles enseñanzas que extraigamos de la experiencia.

Hay personas que conciben las calamidades que les afligen como retos que tienen que afrontar con todas sus fuerzas y superar como sea.

Otros, por el contrario, ven los infortunios como agresiones personales, ataques de enemigos malignos, aunque se trate de un desastre natural o de una enfermedad, contra los que la única opción es la lucha sin cuartel. Estas víctimas se mueven por sentimientos de indignación, rabia y promesas de ajuste de cuentas, es decir, con ansia de venganza.

Hay personas que conciben las desgracias como castigos de Dios o de la naturaleza, algunos incluso juzgan el castigo como merecido y responden con sentimientos de culpa y autorreproche.

Cercanos a este grupo están quienes interpretan las tragedias o males que les acechan como consecuencia de sus propias debilidades o insuficiencias secretas, o de fallos imperdonables.

También hay personas que recelan de el conocimiento por otros de su desgracia porque este hecho puede dañar su imagen social, por ello, se retraen porque sienten vergüenza, se aíslan y se resisten a pedir ayuda por temor a perjudicar su reputación.

Tampoco falta quienes encuentran en la tragedia una oportunidad para expandir su mundo interior y su espiritualidad. Los damnificados que excepcionalmente sobreviven a desastres masivos o persecuciones y piensan que deben su buena suerte a la intervención divina tienden a sentirse menos culpables por haber sobrevivido mientras que otros perecieron en la misma situación.

Pero, a veces, la espiritualidad puede convertirse en un impedimento. Es de sobra conocido el hecho de que hay personas que después de haber sido golpeadas por alguna desgracia rechazan la fe en un Dios que consideran injusto e incluso cruel, o ponen en tela de juicio los valores humanos más básicos que antes celebraban. Aún así, la espiritualidad ayuda a explicar y a soportar muchas desgracias porque fomenta explicaciones más intangibles, menos personales, perspectivas que van más allá de uno mismo.

A la hora de explicar las situaciones estresantes, quienes piensan que se trata de desventuras pasajeras de las que se recuperarán tienen más posibilidades de superarlas.

Otro tanto sucede con las personas que encuentran algún aspecto positivo en las circunstancias adversas que los afligen e incluso sienten que les han servido de aprendizaje.

Sentido del humor

Las personas que gozan de la capacidad de explicar las circunstancias favorables en un contexto jocoso o humorístico las afrontan mejor. Este autor está totalmente de acuerdo con el principio de que “en todos los botiquines de emergencia se debe incluir el sentido del humor”. Su función principal es ayudarnos a distanciarnos emocionalmente de la situación que nos estresa percibiendo la comicidad en nosotros mismos y en las circunstancias que nos acosan.

Gracias a esta aptitud mental reconocemos sin angustiarnos las incoherencias y contradicciones de las cosas. La perspectiva humorística constituye una estrategia ingeniosa muy eficaz para defendernos del miedo, la ansiedad y de la desesperación.

Hoy está demostrado que el humor facilita la descarga de la tensión emocional y nos hace resistentes al estrés, además de facilitar un reconfortante y

terapéutico distanciamiento psicológico de las situación que nos amenaza y abruma, también es una excelente herramienta para conectarnos con los demás.

En el terreno científico, varios investigadores han demostrado que el sentido del humor ayuda a las personas a afrontar mejor los sucesos estresantes o las enfermedades graves y, por consiguiente, aumenta las probabilidades de sobrevivir. En 2006 un equipo de noruegos encabezado por el psicólogo Sven Svebak demostraron, según señala Luis Rojas Marcos, en un grupo de enfermos con insuficiencia renal avanzada en tratamiento de diálisis que aquellos que poseían un alto sentido del humor vivían más. Este sentido del humor se refleja en una perspectiva más desenfadada, menos trágica y más liviana de sus enfermedad y de la vida en general.

Para terminar este punto quisiera señalar una anécdota entrañable que el propio Luis Rojas Marcos cuenta de sí mismo en el libro anteriormente citado y dice que nunca olvidará el día que le preguntó a su madre, ya mayor que cuando muriera qué prefería que la incineraran o que la enterraran, a lo que su madre le contestó que le daba igual y que le diera una sorpresa cuando eso ocurriera. El autor manifiesta que ambos rompieron a reír.

Narrar, compartir y solidarizar

A través del habla nos desahogamos, nos liberamos de pensamientos estresantes y nos aliviarnos de emociones angustiosas.

Evocar, ordenar y relatar los recuerdos, las sensaciones corporales y los sentimientos abrumadores de terror, dolor, confusión, angustia, vulnerabilidad o indefensión nos permite transformarlos poco a poco en pensamientos coherentes con una intensidad emocional más manejable, lo cual minimiza la posibilidad de que se hundan en el inconsciente o en la memoria emocional y provoquen ansiedad crónica, disociación de nuestra personalidad o depresión.

Narrar las experiencias estresantes a través de la palabra hablada o escrita nos ayuda a clarificarlas, ponerlas en perspectiva e incorporarlas a nuestra autobiografía como un fragmento doloroso pero, al fin y al cabo, una parte más de nuestra vida.

Hablar o escribir sobre adversidades pasadas que se superaron causa una clara y duradera mejoría de los síntomas en pacientes que sufren enfermedades crónicas.

Contar a personas comprensivas y solidarias las cosas que nos atormentan es una comprobada estrategia protectora, porque nos ayuda a validarlas y a legitimar sus efectos en nosotros.

Compartir con otros las circunstancias dolorosas o aterradoras que hemos vivido, o estamos viviendo, nos hace receptivos a las muestras tangibles de apoyo y solidaridad. A través de las palabras transmitimos y obtenemos comprensión, recibimos e infundimos esperanza. Las palabras nos permiten

darnos mutuamente entrada en nuestros mundos personales, forjan nuestras relaciones y juegan un papel fundamental en la construcción del primer pilar de la resiliencia humana: las conexiones afectivas.

La solidaridad es una fuerza natural que promueve confianza, seguridad, esperanza y fomenta una perspectiva más comunitaria del mundo, menos individualista. Esta fuerza reconfortante se nutre de la empatía natural o en la capacidad para situarnos en las circunstancias de otras personas y para conectarnos con afectos y compromiso. Amortigua golpes, aplaca el estrés y la angustia que causan las desgracias. Está demostrado que todas las víctimas de desgracias, sean del tipo que sean, se benefician del amparo y el soporte de los demás.

Pasar página

Todas las personas que pasan por alguna desgracia y vuelven a recobrar el equilibrio vital de antes enmarcan la experiencia estresante en un tiempo pasado, en el ayer. Antes o después, consciente o inconscientemente, dan por terminado su papel de víctimas.

Unos se consideran supervivientes que vencieron la adversidad. Otros no ven nada especial en el hecho de que salvaran obstáculos dolorosos o amenazas peligrosas. Pero todos pasan la página del trance y, de una forma más o menos explícita, abren un nuevo capítulo en su autobiografía.

Este autor manifiesta que en su experiencia, tres son las aptitudes de la naturaleza humana que ayudan a dejar atrás o, incluso borrar de nuestra mente las desgracias vividas y superarlas y son: **olvidar, adaptarnos y perdonar.**

Olvidar cura muchas de las heridas que nos causa la vida: alivia la tristeza, suaviza la rabia y facilita el retorno de la paz interior después de una situación adversa. También nos induce a perdonar los agravios.

Nuestra **capacidad de adaptación** es parte de la fuerza biológica y de selección natural y evolución y es posible gracias a la gran plasticidad que tiene el cerebro humano. Todos estamos sumidos en un proceso de cambio permanente. La base fundamental de la adaptación es la flexibilidad, gracias a ella los seres humanos nos acostumbramos a las exigencias de nuestro cuerpo y a las imposiciones del medio que nos rodea. La capacidad de adaptación de los seres humanos en situaciones trágicas es enorme. Esta facilidad con la que nos adaptamos a los cambios es personal. Al igual que al olvidar y al aceptar, adaptarnos nos permite aclimatarnos a los cambios, nos motiva a integrar cosas nuevas y a abrirnos a lo desconocido.

En cuanto a perdonar es cierto que nos resistimos a perdonar a quienes nos dañan pero sin el perdón no se puede pasar página. Para recomponer el equilibrio emocional y psicológico después de una desgracia y poder pasar página es fundamental transitar por el camino del perdón. La predisposición a perdonar varía de una persona a otra, algunas tardan muy poco tiempo y sin embargo a otras les lleva parte de su vida. Casi siempre la decisión de

perdonar nace en la mente de la víctima, es subjetiva y privada, y consiste en un proceso íntimo y silencioso de introspección en el que no suelen entrar criterios éticos ni religiosos.

La tendencia humana a pasar página es una cualidad genética favorecida por la fuerza evolutiva de selección natural, un ingrediente fundamental de esa fuerza vital que permite a los miembros de nuestra especie hacer las paces con el ayer, reponerse y seguir adelante.

En cuanto a los factores de riesgo, Luis Rojas Marcos los denomina en su libro venenos de la resiliencia y considera que son los siguientes: pánico, el aturdimiento, la depresión y el estancamiento. Las considera condiciones nocivas que debilitan los cimientos de nuestra resiliencia y flexibilidad e inhabilitan nuestra aptitud para encontrar las herramientas que nos ayudan a amortiguar los golpes y a recuperarnos de sus secuelas.

Menciona, asimismo, dos causas generales muy importantes de vulnerabilidad. La primera es haber sido víctima en el pasado de sucesos traumáticos, porque es indudable, según este autor, que un historial de desgracias agota la resistencia de las personas a infortunios futuros. Por ejemplo, los adultos que en su infancia sufrieron un trauma psicológico por haber sido maltratados en el hogar tienden a reaccionar de forma exagerada a circunstancias de tensión mínima.

La segunda causa general de fragilidad es el padecimiento de ciertas dolencias físicas o mentales que debilitan nuestras defensas y consumen la energía y el vigor que necesitamos para protegernos o luchar en los momentos difíciles. Este es el caso de las personas consumidas por anemias recalcitrantes, trastornos musculares degenerativos, padecimientos dolorosos o enfermedades cerebrales y mentales crónicas.

Estos son los cuatro venenos de la resiliencia según este autor:

Pánico

El miedo es un reflejo primario indispensable para la supervivencia, un ingrediente primordial del instinto de conservación. El pánico es una emoción intensa y abrumadora de pavor que altera las funciones vitales, perturba el juicio y nos incapacita física y mentalmente para percibir, analizar y responder con eficacia a los riesgos.

Los estados de pánico pueden ser agudos o crónicos. Los primeros son muy intensos, pero de corta duración, y también se conocen como ataques de pánico. En los segundos la intensidad es menor pero la duración mayor.

Las consecuencias del pánico varían. En situaciones de emergencia el pánico agudo puede costarnos la vida pues inhabilita funciones ejecutivas como el autocontrol o la capacidad de analizar la situación, y anula la aptitud para responder de manera adecuada y defendernos del peligro. Aunque el estado de pánico prolongado puede no ser mortal debilita indudablemente la

resiliencia, además causa daños psicológicos considerables entre los que destacan los síntomas de trastorno por estrés postraumático o estados de depresión reactiva, también puede provocar alteraciones de la conciencia o de la memoria, así como disociación de la identidad o multiplicación y comportamentación de la personalidad, lo que se conoce como trastorno por personalidad múltiple.

El pánico desfigura y empapa de catastrofismo la percepción de la realidad y anula el control de la persona sobre sus pensamientos y conductas. Por todo ello siempre es perjudicial en situaciones de riesgo no solo para quien lo sufre, sino también para los que le rodean porque es altamente contagioso.

La tendencia asustarnos cuando se asustan quienes nos rodean está relacionada probablemente con la necesidad ancestral de advertirnos unos a otros de los peligros para prepararnos como grupo de los azotes de la naturaleza, de los diversos tipos de adversidades que nos puedan surgir.

Hay quienes transforman el pánico en cólera incontenible y, ofuscados por el miedo, se convierten en seres extremadamente violentos.

La mezcla de terror e indefensión a que da lugar el pánico debilita gravemente la fuerza natural que nos ayuda a gestionar y superar situaciones peligrosas y a resistir adversidades. El poder destructivo e infeccioso del pánico es bien conocido por los grupos terroristas que lo utilizan como arma principal para amedrentar a la sociedad y destruir la confianza pública.

Aturdimiento

El aturdimiento es una perturbación mental y física de la conciencia y de los sentidos, que nubla e inutiliza la capacidad de las personas para percibir y comprender la situación en que se encuentran, para reconocer las señales o los mensajes que reciben de sus sentidos y del entorno, y para evaluar racionalmente la realidad.

Es obvio que en situaciones peligrosas, que requieren juicios rápidos y acertado, así como una buena coordinación de decisiones y conductas, el aturdimiento puede ser mortal.

Las causas del aturdimiento son muy diversas y, según el daño cerebral que lo produzca, este estado puede ser momentáneo o prolongado. El origen más frecuente son agentes externos que alteran el funcionamiento del cerebro, como una contusión o un golpe fuerte en la cabeza, un dolor agudo inesperado, ruido estruendoso o la conmoción provocada por un suceso imprevisto y altamente estresante.

Un motivo bastante común de aturdimiento, insiste este autor, son los efectos de sustancias tóxicas, como ciertas drogas y medicamentos narcóticos, sedantes, ansiolíticos, hipnóticos o fármacos que alteran las funciones mentales y psicológicas, conocidos como psicotrópicos. Pero el alcohol es, sin

duda, la sustancia que con más frecuencia contribuye a estados de ofuscación y de torpeza.

Estas sustancias nos privan de responder con seriedad y eficacia ante una emergencia, al socavar la lucidez, la motivación, la concentración y la buena memoria que precisamos en esos momentos. Estas sustancias también minan los pilares de la resiliencia, especialmente cuando son consumidas con regularidad durante las dos primeras décadas de la vida. En esos años cruciales, los seres humanos aprendemos las aptitudes necesarias para construir las bases de nuestra capacidad de resistir y superar la adversidad, tales como establecer relaciones afectivas estables, desarrollar las funciones ejecutivas, la confianza en uno mismo y la autoestima.

La capacidad de observarnos y percibir de forma correcta el entorno también puede alterarse en personas que están obsesivamente preocupadas por sus propios pensamientos y conductas, o por la impresión que causan en los demás. En situaciones estresantes, sobre todo si están en grupo, estas personas se alteran y tienen dificultad para decidir con espontaneidad y actuar con eficacia. Cuando la autoobservación se convierte en obsesiva y permanente, paraliza y aturde. Se transforma en el árbol que no te deja ver el bosque, e interfiere con la percepción de la realidad, la evaluación racional de los riesgos y la aptitud para utilizar los mecanismos protectores.

Depresión

La depresión es quizá el veneno más nocivo de la resiliencia humana según este autor. Agota nuestra energía vital, nos desconecta afectivamente de los demás, destruye la capacidad de concentración, daña la confianza en uno mismo, deteriora la autoestima, destruye la esperanza y nos roba los motivos para vivir.

La depresión implica un cambio de manera de ser, persistente y perceptible para uno mismo y para las personas que nos conocen, de al menos dos semanas de duración. Sus síntomas afectan al estado de ánimo, a la forma de pensar, al funcionamiento del cuerpo y al comportamiento.

Los estados depresivos también impregnan nuestros pensamientos. Nos consideramos indignos de afecto, nos juzgamos culpables de cualquier desgracia, real o imaginaria, y hasta llegamos a creernos merecedores de nuestra desdicha. El síntoma físico más evidente es la falta de energía y el cansancio.

El suicidio es la consecuencia más amarga de la depresión. Es el acto antitético por excelencia de la resiliencia humana.

La depresión, como veneno de la resiliencia, puede socavar nuestra habilidad tanto para resistir los primeros efectos de la adversidad como para superar sus secuelas a corto y largo plazo.

Este autor manifiesta que por fortuna en los últimos veinte años la depresión ha empezado a ser aceptada como un trastorno médico más y no un signo de debilidad de carácter o de fracaso personal, por lo que los afectados tienen a buscar ayuda profesional más abiertamente que antes.

La detección temprana y el tratamiento precoz de los estados depresivos pueden ahorrar a los afectados meses de amargura y salvar muchas vidas.

Estancamiento

Dice este autor que la superación de la adversidad nos plantea dos retos diferentes y sucesivos. El primero consiste en encajar y sobrevivir al golpe o amenaza original, sea de la naturaleza que sea. El segundo radica en nuestra capacidad para recuperarnos de las secuelas del trauma y no sucumbir a sus efectos nocivos a largo plazo, incorporando de forma constructiva la experiencia a nuestra identidad y a nuestra autobiografía.

El veneno del estancamiento inhabilita nuestra capacidad de recuperar una vida razonablemente satisfactoria, una vez pasada la desgracia.

En efecto, el estancamiento en estados emocionales perniciosos y destructivos arruina la flexibilidad de la resiliencia, la cualidad que nos permite volver al estado de equilibrio emocional anterior al infortunio y recomponer la personalidad. Así, el estancamiento impide recobra la autoestima y el sentido del control sobre nosotros mismos, así como disfrutar de las fuentes normales de satisfacción que nos ofrece la vida, como son las relaciones afectivas y las actividades en la que se ponen a prueba tanto nuestros talentos como las que alimentan nuestras aficiones. En general, sus efectos destructivos se manifiestan de diversas formas, aunque todas tienen en común la falta de integración de a personalidad y la continua distorsión del sentido de identidad después del trauma.

En general podemos dividir a las personas que sobreviven a la adversidad pero caen en el estancamiento en cuatro grupos:

- Un grupo lo forman los supervivientes de crueles desgracias que llegan a la conclusión el que la superación del trauma es una meta imposible de alcanzar. Estas personas son conscientes de su incapacidad para manejar su vida diaria y están convencidas de que la experiencia traumática quebró su personalidad en tantas piezas que es imposible recomponerla. El motivo de su pesimismo radica en al percepción de que todo lo que antes daba significado a su vida ha desaparecido para siempre, por lo que es absurdo tratar de arreglar lo que no tiene arreglo. El estancamiento de estos supervivientes se nutre de profundos sentimientos de indefensión, desesperanza y autodesprecio incluso desearían estar muertos.
- Otro grupo lo forman los que se estancan en el odio y la necesidad insaciable de ajustar cuentas con la persona que les ha hecho daño (venganza). Este tipo de estancamiento se

produce con frecuencia en personas que rompen violentamente relaciones afectivas importantes, sobre todo en divorcios, que se acaban convirtiendo en cruzadas personales. La metamorfosis de los lazos de amor en vínculos de odio puede ser altamente peligrosa.

- El tercer grupo lo forman los negadores. Estos supervivientes se encierran en un estado permanente de negación y represión. Tratan de reconstruir de inmediato su personalidad y su vida, pero para lograrlo optan por relegar todo lo vivido al subconsciente y rehúyen con cuidado cualquier situación que pueda evocar el ayer. Es su forma de encerrar los malos recuerdos y evitar cualquier contacto con cualquier situación que pueda remover sentimientos conflictivos. De esta forma se protegen de los sentimientos de culpa, de impotencia y de rabia que les acechan. Su mayor deseo es no permitir que lo sucedido cambie su forma de ser o su estilo de vida, porque su meta ilusoria es regresar a su vida de antes como si todo hubiese sido un sueño y no hubiera pasado nada.
- El último grupo lo forman las víctimas perpetuas, que incorporan permanentemente la identidad de víctima a su yo y vinculan el sentido de sí mismos y su autoestima al papel privado y a veces público de mártir. Hoy en día, los damnificados de ciertas desgracias gozan de una consideración social sin precedentes: nunca han sido tratados con tanto respeto y dadivosidad por parte de los ciudadanos, de los líderes sociales y de las instituciones públicas. Además, los vínculos afectivos y la identificación con otros perjudicados estimulan el sentimiento reconfortante de que no han sido los únicos afligidos por la desgracia. Pero, no es prudente depender por completo de las asociaciones de agraviados, sobre todo cuando la víctima es propensa a trasladar el control de su vida a fuerzas externas, porque esto retrasa su rehabilitación psicológica. El problema es que la identidad permanente de víctima constituye un lastre que debilita y confina a las personas a un ayer doloroso, mintiéndolas esclavas del miedo o de la sed de venganza. Los afligidos que optan por ser víctimas temporales se recuperan mejor y antes que los que se quedan de forma perpetua enganchados en ese rol. Por eso, la mejor ayuda que la sociedad puede dar a los damnificados es la que incluye la comprensión, el respeto, recursos y estímulo para recuperar cuanto antes la capacidad de forjar ellos mismos su futuro.

Resiliencia y ciclo vital

“Hay un único lugar donde el hoy y el ayer se encuentran, se reconocen y se abrazan. Este lugar es el mañana”.
(Eduardo Galeano).

La resiliencia se sitúa en la trayectoria del ciclo vital de personas y grupos humanos. A continuación se diferenciarán distintos momentos de la vida de los niños y adolescentes, señalando aquellas características que fortalecen la organización psico-social del individuo. Son sumamente importantes para su vida, tanto presente como futura, y ejercen gran impacto en la organización de un mayor o menor resiliencia, en la forma en que se atiende las necesidades básicas, en las condiciones que los adultos generan para protegerlos y cuidarlos, en el amor que se le prodiga y en el estímulo de sus capacidades.

A continuación se mencionan las distintas etapas del desarrollo psico-social y cómo es posible promover la resiliencia en cada una de ellas. También se detallan las actitudes y actividades que los padres pueden promover para activar la resiliencia en estas fases del ciclo vital.

a) Resiliencia en el período prenatal:

Educar es narrar historias que valgan la pena ser vividas.
(Riccardo Tonelli).

1. período prenatal: niño (feto)

Las características propias de este periodo del desarrollo del ser humano eran poco conocidas hasta hace muy poco tiempo. Los avances hechos en el último decenio han conducido a cambios sustanciales en los conceptos vigentes y en las posibilidades de intervención.

Durante los nueve meses del embarazo, se construye el cerebro humano, se inicia el desarrollo de los sentimientos, se comienza a establecer la sensibilidad emocional y comienza el funcionamiento del sistema nervioso. Todo aquello que favorezca este desarrollo ha de tener consecuencias positivas para hacer del niño un ser resiliente.

En este período hay una unidad simbiótica niño-madre. El niño cobra presencia para la madre, la familia y el entorno social antes de nacer. Para el desarrollo del bebé son importantes las respuestas del medio: encontrar una buena aceptación familiar, asegurar una espera con afecto por parte de sus padres y preparar las mejores condiciones para cuando salga del vientre de la madre. La estimulación para el establecimiento de todas las funciones psico-sociales es una necesidad que no debe dejar de atenderse, dado que es esencial para que el cerebro continúe su proceso de desarrollo.

2. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Pueden tomar medidas importantes para promover la resiliencia, entre las que destacan:

- comunicarse a menudo con su feto, pensando en él y hablándole con voz suave, tarea en la que debe participar también el padre, especialmente a partir del quinto mes de embarazo.
- cantarle, tararearle canciones familiares y exponerlo a música suave adecuada al medio socio-cultural en que está creciendo. Es de señalar que estudios recientes muestran la proximidad y a asociación entre el desarrollo del centro y cerebral se sensibilidad musical y el de capacidad lógico-matemática.
- acariciarlo con suavidad a través del vientre materno.
- alimentarse adecuadamente, tener actividad física moderada, evitar totalmente el alcohol, el cigarrillo o cualquier otra sustancia adictiva o potencialmente tóxica.
- prepararse los pechos para una lactancia exclusiva y prolongada, como manera de fortalecer el apego o vínculo madre-hijo.
- incluir al padre y a los hermanos en algunas de estas acciones, y preparar a la familia para la llegada del nuevo miembro.

3. el recién nacido

El nacimiento es uno de los cambios más trascendentes que el ser humano debe enfrentar. Debe pasar del confortante calor del útero materno a la frialdad y rudeza del mundo exterior. En cuestión de segundos debe establecer funciones vitales como por ejemplo, la respiratoria. El nacimiento es una verdadera prueba de la resiliencia biológica y psicológica acumulada hasta el momento. En lo psicológico, esos primeros momentos de la vida extrauterina son de gran influencia en su futura personalidad y en los establecimientos de la relación afectiva con su madre (apego).

El recién nacido es un ser tan desvalido que no podría subsistir sin los cuidados del adulto. Incapaz de conseguir alimento o abrigo, está necesitado de afecto y en estado de adaptación como consecuencia del nacimiento (el cambio térmico, la intensidad de los ruidos, el contacto con la luz y el aire, el manipuleo de quienes lo reciben, la exigencia imperiosa de respirar, etc.). En esta catarata de cambios que se suceden en breves horas, el recién nacido tiene aún algo que lo une a la seguridad de su etapa anterior tan protegida: los latidos del corazón materno, que ha escuchado desde el interior del útero, puede recuperarlos si lo aproximan al pecho materno. Este rítmico sonido familiar, junto con el calor de los brazos maternos, le permiten al recién nacido experimentar una sensación de seguridad en medio de la convulsión que significa nacer.

Ese cambio coexiste con una crisis de transformación de la madre: ambas padecen la situación de ruptura biológica de la relación especial que se ha establecido durante nueve meses. Nacimiento-parto, dos aspectos

simultáneos de un proceso que conforman un evento significativo para el crecimiento tanto del niño como de la madre. Además tiene repercusión psicosocial, es también una etapa importante para la familia, en la que tendrán que asumirse nuevos roles (de padre, hermano, abuelo).

4 . El recién nacido y la familia

Al nacer el niño se incorpora a una familia. No hay un modelo único de compasión y organización familiar. En algunos casos, puede ser que convivan la madre y el padre, en otros, que el padre no tenga presencia cotidiana; hay familias cuyas madres desempeñan un papel en forma continua a lo largo del tiempo, mientras que la figura del varón cambia o, a la inversa, la figura fija es la del padre; existen familias reducidas integradas por padres e hijos y las hay extensas que incluyen también a los abuelos (maternos, paternos o ambos). Además, los roles parentales que se espera puedan ser más o menos activos, con respecto a la atención de los hijos, según se trate de la madre o del padre.

La relación con estos adultos significativos es crucial para el establecimiento de la resiliencia en la persona que llega al mundo. Esta función reproductora de la familia puede cumplirse en la medida en que se satisfagan las necesidades básicas del niño: alimento, abrigo, cuidado y afecto. Sólo así se asegura que el niño sobreviva y pueda asimilar los aprendizajes que le permitan incorporarse a la sociedad.

La primera figura significativa en la vida afectiva del niño es la madre, o quien ejerza su función, fuente a afecto y cuidados para que la criatura pueda subsistir biológicamente, desarrollarse psicológicamente e integrarse socialmente. También es importante la figura del padre, con los distintos papeles que le asigna cada cultura.

La incorporación del recién nacido al grupo familiar va acompañada de ajustes en los hermanos, quienes también se preparan para aceptar al nuevo miembro.

5. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Durante el nacimiento, e inmediatamente después de éste, la madre y el padre pueden efectuar diversas acciones que favorecerán el desarrollo y la resiliencia del niño. Entre ellas cabe destacar las que se mencionan a continuación:

- asegurar la presencia del padre durante el parto y el período perinatal
- abrazar al bebé inmediatamente después del parto, hasta antes de que hayan cortado el cordón umbilical
- colocar al bebé sobre el pecho, entre los seno
- iniciar cuanto antes el contacto del bebé con el pecho, para aprovechar el calostro, de gran valor inmunitario contra las infecciones
- darle al bebé masajes rítmicos y repetitivos, muy suaves, y continuarlos con regularidad en los primeros meses de vida

- en cuanto el bebé esté alerta, hacer que su mirada se encuentre con a de la madre
- hablarle al bebé, usando palabras melódicas y tranquilizadoras;
- mantener al bebé al lado d ela madre. Si no hay alguna enfermedad materna que lo impida, no es conveniente separarlo de ella.
- incorporar prontamente el bebé a la familia, e incluir al padre en las tareas de autoestimulación y de higiene

Resiliencia en la infancia

“Los niños son inherentemente vulnerables, sin embargo, a la vez son fuertes en su determinación a sobrevivir y crecer”.
(Rodke-Yarro y Sherman, 1990).

La exposición que a continuación de detalla de las etapas desde los cero hasta los once años de edad están tomadas de la Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano, Grotberg, 1996.

➤ el niño de 0 a 3 años de edad.

1. el afecto como una de las necesidades básicas

Con el nacimiento, el niño inicia un cambio de descubrimiento del medio que lo rodea y de sí mismo. A partir de la relación simbiótica que tiene con su madre irá definiéndose gradualmente como individuo.

El vínculo del bebé con su madre se fortalece con la lactancia materna. El niño reconocerá a su madre ya no sólo por su ritmo cardíaco, sino también por el olor, la manera de sostenerlo, la presión de sus brazos, el tono de su voz, etc. A través de la lactancia el bebé recibe no sólo el alimento que le permite subsistir, sino también el afecto materno. La expresión de afecto por parte de la madre se observa a través de la mirada, las caricias, las palabras de cariño que le dirige al bebé; la manera de sostenerlo junto a su pecho al darle de mamar; y los cuidados que le brinda.

Inicialmente es sólo receptor del afecto de la madre. A medida que crece, el niño desarrolla cariño, aprende a responder a las expresiones de la madre, la busca con la mirada, pide una proximidad física con ella, le dirige sonrisas y aprende a besarla y abrazarla. Más adelante, el lenguaje oral le permite tener otras formas de expresión. Intercambiar afectos y poder expresarlos de distintas formas, es uno de los aprendizajes más importantes de la infancia y uno de los componentes esenciales de su futura resiliencia.

Sentirse querido significa sentirse aceptado y valorado. Puede intentar resolver o superar situaciones difíciles apoyándose en la seguridad afectiva de ser aceptado. El niño necesita de *afecto incondicional*. Aquel que perdura sin

exigencias, que no depende de su comportamiento. Tampoco depende del logro en los aprendizajes.

En las relaciones en que predomina ese afecto incondicional, el niño no corre el riesgo de perderlo si no cumple con determinadas exigencias. Podrá equivocarse, cometer errores y desobedecer, pero sin perder por ello el afecto. El amor sin exigencias ni condiciones le muestra al niño que él vale por sí mismo, con sus posibilidades y limitaciones. Es una fuente de tranquilidad, de seguridad y de autoestima. Ese afecto incondicional es, posiblemente, el pilar fundamental de la resiliencia.

2. el sentimiento de confianza básica

Durante sus primeros años, el niño adquiere destrezas y habilidades que le permiten mejorar el manejo de su cuerpo y de los desplazamientos por el medio. A medida que controla sus movimientos, afirma el aprendizaje del lenguaje articulado, lo cual le amplía la posibilidad de comunicarse con los demás, y comienza a desarrollar la sensación de confianza básica, como sentimiento positivo hacia el mundo. El bebé reconoce las sensaciones de bienestar y las asocia con la presencia de la madre o sus cuidadores. Se genera en él/ella sensación de que los demás lo cuidan. De ese modo aprende a confiar en los cuidados que le brindan y en el afecto que le dan. Cuando las necesidades del niño no son resueltas, con la urgencia que él/ella desea, o no son atendidas porque quien lo cuida no las ha identificado o comprendido, surgen sentimientos de desconfianza, malestar y frustración.

Esas experiencias opuestas se alternan en la vida cotidiana del bebé y se prolongan durante su infancia. Ambas son necesarias e inevitables. Lo importante es que predominen las del primer tipo sobre las del segundo, de manera que se produzca una sensación de confianza básica, que acepte ciertos límites y tolere la frustración. La confianza será intensa o débil, según las experiencias que hayan predominado en el bebé.

La confianza básica con respecto a los demás permite que en el niño surja también la confianza en sí mismo, en sus posibilidades para hacer y transformar: una sensación de optimismo frente al mundo y frente a uno mismo, que es esencial para la formación de la resiliencia.

La confianza en sí mismo permite tolerar frustraciones. El niño puede aceptar así los límites y las prohibiciones que los adultos le colocan. Los límites protegen al niño de los peligros, tanto físicos como sociales y emocionales. El límite puede ser de oposición y frustración de sus deseos, como también de protección y cuidado cuando se conoce su sentido. Es el conocimiento del significado y sentido del límite lo que permite una buena tolerancia frente a la frustración, lo que aumenta la confianza (la confianza de ser cuidado por quienes lo rodean). El establecimiento gradual y persuasivo de límites puede ser una manera de formar la resiliencia del niño.

3. los primero pasos independientes

Desde el nacimiento se inicia un camino que conduce gradualmente a la autonomía. El proceso de crecimiento y desarrollo conduce al niño, en general, a un aumento gradual de independencia: aprenderá a asir cosas, a sentarse, a gatear, a caminar, a hablar, a controlar esfínteres, a comer solo, a ir al jardín maternal, etc.

Cometer errores es una experiencia de aprendizaje para todo niño (y adulto). Ello no debe ser motivo para avergonzarlo o humillarlo, sino que debiera permitir el aumento de la confianza en sus cuidadores, si éstos le ayudan a rectificar sus equivocaciones; podrá volver más sólida su vinculación afectiva si el afecto es incondicional y no depende de sus éxitos. El buen manejo de las reacciones ante el éxito/fracaso puede ser también un elemento de la formación de la resiliencia.

4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

- Proveer amor incondicional, expresarlo física y verbalmente, ya sea tomándolo en brazos, acunándolo, acariciándolo o usando palabras suaves para calmarlo, confortarlo y alentarle 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.

✓ **el niño de 4 a 7 siete años de edad**

El niño, en esta etapa, es muy activo: el juego es el centro de sus actividades. Gradualmente, el juego con los pares reemplaza el juego solitario. El juego de roles (a la mamá, al papá, a la maestra) permite revivir situaciones, resolver conflictos, anticipar conductas, etc. Este juego dramático permite que el niño ensaye y elabore interacciones con la realidad.

Con un buen dominio del lenguaje, sus razonamientos son expresados a adultos y pares. Plantea preguntas sobre todo aquello que lo rodea y es muy curioso e indagador. Si las respuestas no lo satisfacen, insiste en su búsqueda.

1. persiste la necesidad de afecto

La necesidad de afecto es una constante en la vida del ser humano, y es esencial para establecer y fortalecer la resiliencia, lo cual permite al niño una mejor preparación para enfrentar distintas adversidades. Esta necesidad se expresa de distinta manera, según el momento.

Como a los 5 ó 6 años, varones y mujeres se identifican con el padre del mismo sexo. Ello se nota en la expresión de los deseos de parecerse a ellos, ser como ellos y trabajar junto con ellos.

La necesidad de afecto supera los límites del marco familiar. El cariño entre el niño y los adultos de su barrio o comunidad, los maestros y los agentes de salud, ayudan como sostén del crecimiento infantil. Son marcos de seguridad adicionales que pueden resultar significativos en la vida de los niños y que les ayudan al despegue familiar para una mejor inserción en la comunidad y una mejor preparación para enfrentar adversidades.

En la relación afectiva con sus maestros, los niños pueden revivir los vínculos con sus padres. Esto puede ayudarles a reforzar vínculos positivos, a resolver conflictos y a compensar carencias.

En las relaciones con los pares cada niño necesita sentir que ocupa un lugar en el grupo, que es aceptado y querido por algunas de sus condiciones.

2. se afirma la confianza básica

En esta etapa la confianza básica se regula cada vez con un criterio más ajustado a la realidad: el niño va aprendiendo a confiar en el mundo externo, aunque reconociendo los peligros que tiene que atender. Gradualmente, a medida que sus contactos con el medio se amplían, aprende a diferenciar las situaciones, según contengan o no contengan riesgos. También va aprendiendo que hay hechos y circunstancias de la realidad que no puede cambiar porque están más allá de su voluntad.

Esas experiencias son positivas en la medida que permiten que la confianza básica se instale como un sentimiento de optimismo frente al mundo y a uno mismo, pero condicionado por una realidad que marca límites. La resiliencia implica la capacidad de estimar adecuadamente los riesgos que entraña cada actividad o comportamiento.

El niño aumenta gradualmente sus posibilidades de reflexión y de comprensión del sentido de los límites puestos como cuidado y protección, fortaleciendo los sentimientos de confianza

La integración en el grupo de pares implica un reconocimiento y valoración de cada uno de sus miembros. La interacción apropiada y la confianza en la capacidad de respuesta de los demás, facilita la integración grupal y ésta, a su vez, al reforzar los lazos de unión, retroalimenta la confianza.

3. progresa la independencia

. La salida del ámbito familiar hacia instituciones educativas formales (jardines infantiles, escuelas), significa un paso muy importante en la adquisición progresiva de independencia y autonomía. Es la primera experiencia individual y propia del niño, por separado de sus padres y cuidadores.

Ese paso tan importante en el logro de conductas independientes necesita un acompañamiento para que resulte positivo y no negativo. El niño se apoyará en el sentimiento de confianza básica para enfrentar un medio nuevo, con adultos y niños desconocidos, con actividades cuyas dificultades no puede prever, etc. En este pasaje de la familia a las instituciones escolares el niño debe ser orientado y respaldado por la madre o la cuidadora, y por la escuela o jardín infantil.

En esa etapa del desarrollo, es importante que las actividades que ponen a prueba las posibilidades del niño no sean organizadas por la escuela ni la familia como situaciones de competencia individual, sino de acciones solidarias de aprendizajes interdependientes. La independencia personal va así acompañada por la posibilidad de ayudar a otros (hermanos menores, compañeros de escuela, etc.).

Los adultos pueden considerar que los niños están en condiciones de aprender a manejar determinadas situaciones con criterio independiente cuando constaten que éstos están en condiciones de enfrentar las consecuencias. Por

ejemplo, ir solo al centro del pueblo puede ser una conducta independiente del niño si, llegado el caso que se desorienta, sabrá cómo actuar para regresar a casa. El niño necesita ser orientado en su aprendizaje de independencia para sentirse protegido, sin interferencias negativas que prolonguen innecesariamente su dependencia.

En grandes ciudades, o en sociedades complejas, el logro de conductas independientes parece manejarse fuera del ámbito doméstico y familiar, y requiere aprendizajes orientados hacia:

- La detección y el reconocimiento de los peligros.
- Respuestas variadas y flexibles.
- La posibilidad del cuidado de sí mismo y de los demás.

4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Para promover la resiliencia en un niño de esa edad, los padres y cuidadores, pueden:

- 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.
- Alabarlos 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.
- Ayudarlo 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.

➤ **El niño de 8 a 11 años de edad**

Esta es la etapa del "niño productor". Sus actividades se centran en aprender las habilidades de la vida diaria, especialmente las del trabajo escolar. Espera tener éxito en su aprendizaje y proyectar una imagen positiva y de triunfador. Desea tener amigos íntimos y ser objeto de la aceptación y aprobación de sus pares. Desarrolla tareas individuales y colectivas. Gradualmente, los pares van cobrando una importancia cada vez mayor en su vida. Si no logra éxito en las empresas comunes, se siente inferior y se vuelve extremadamente susceptible a sus limitaciones. Si los cuidadores, maestros y amigos se burlan o le demuestran que es incapaz, se sentirá inseguro, y comenzará a dudar sobre sus merecimientos de afecto y sobre sus posibilidades de tener éxito en la vida. La sobrevaloración de los fracasos puede afectar la autoestima y aminorar el deseo de avanzar. El manejo adecuado de los fracasos consiste en hacer un análisis sobre cómo se produjeron, y en generar opciones de solución en conjunto. De esta manera se aporta a la formación de la resiliencia.

Hacia el final de esta etapa, la aparición de los primeros cambios púberes trastoca la estabilidad alcanzada. El cuerpo comienza a cambiar y aparecen los primeros rasgos sexuales secundarios. Surgen nuevas emociones e intereses: en poco tiempo comenzará la adolescencia

1. el afecto y el conflicto de la pubertad

Aumentan los conflictos, no quiere ser tratado como niño pequeño pero tampoco como mayor, se observan cambios emocionales rápidos e inexplicables que lo hacen pasar de la risa al llanto. El amigo íntimo, o la amiga

Íntima asume un lugar de privilegio sobre otras relaciones. Al niño le cuesta mucho más que antes aceptar límites y a los padres saber qué límites poner; todo puede ser sometido a cuestionamientos. El hijo comienza a denotar aspectos nuevos de su personalidad que desconciertan a los padres o cuidadores. El niño está iniciando su etapa púbera.

Esas conductas expresan un conflicto que llevará unos diez años resolver: lograr la propia identidad. Para ello necesita separarse afectivamente de las figuras de sus padres para comportarse como sujeto autónomo, con deseos, emociones y criterios propios. Una fuerte definición de identidad constituye uno de los pilares de la resiliencia.

A menudo, los adultos se desconciertan e ignoran cuánta necesidad de afecto subsiste en el niño en esta etapa, aunque los choques y emociones de los púberes disfracen esa necesidad.

Esas características se irán modificando a lo largo de la adolescencia, etapa de desarrollo de mayor duración que las otras por la complejidad de los conflictos que surgen en ella.

2. crisis de confianza básica

El equilibrio logrado en la infancia entre confianza y desconfianza, que permite al niño acceder a una confianza básica regulada por el criterio de realidad, sufre un quiebre en la pubertad. La confianza que le permitía manejarse en su entorno reconociendo los peligros, y con buena aceptación de sus posibilidades y limitaciones, tambalea. El cuerpo infantil, que conocía y dominaba, comienza a modificarse de diferentes maneras y en forma rápida, produciendo una gran inseguridad. Aparece la torpeza en lugar de la destreza habitual; nota cambios afectivos que no puede explicar y un entorno que le reclama conductas de grande, mientras le hace ver que aún es un niño. Estos cambios le crean una sensación de inseguridad e incertidumbre. La confianza básica está disminuida como consecuencia de la crisis vital que se inicia. Para que la confianza regrese es de gran ayuda que el púber conozca los cambios que se produzcan en él y que entienda que son parte de un hecho positivo: su crecimiento físico.

3. la independencia se incrementa

El inicio de la pubertad marca tanto una nueva etapa en el logro de la independencia, como una ruptura de la dependencia. La pubertad y la adolescencia marcan el período en que la marcha hacia la independencia se acelera. Ese proceso de aprendizaje se basa en los aprendizajes que se realizaron en la infancia. Se apoya también en los sentimientos de confianza básica que permiten avanzar y retroceder en la búsqueda de la independencia, sin desanimarse en los retrocesos.

Hay dos aspectos interrelacionados en ese recorrido:

- El logro de la independencia de la infancia y de los adultos (padres y cuidadores).

- La afirmación de la independencia para la integración laboral, afectiva y social.

En nuestros días, ese proceso encuentra múltiples trabas debidas a los mecanismos complejos mecanismos de la sociedad. Las mayores dificultades se producen respecto a las posibilidades laborales y a la conformación de la vida familiar. Uno de los aprendizajes de la independencia es el ejercicio del criterio propio para la toma de decisiones. Para que la independencia permita que el púber se desarrolle con plenitud, se requiere que vaya unida al sentido de responsabilidad de los actos propios e independientes. Abandonar al joven sin orientarlo en su aprendizaje de la independencia es hacerlo sentir desprotegido; prolongar innecesariamente su dependencia es interferir en su desarrollo en forma negativa.

Hasta los once años, la escuela es un lugar de interacción con los pares. Los pares serán los anclajes sociales que le permitirán enfrentar la soledad que entraña, en muchos momentos, la separación de los seres queridos.

4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

- 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.

Resiliencia en la adolescencia

“Tejiendo palabras, construyendo historia. Pon tu voz junto a la mía y juntos construyamos un mundo lleno de posibilidades”.
(Anna Forés y Jordi Grané)

➤ el adolescente de 12 a 16 años de edad

Esta etapa incluye parte de la adolescencia temprana y toda la intermedia. En ella continúan los cambios púberos y parte de la crisis de identidad se centra en el cuerpo. Hay un conflicto en el joven que ahora tiene su cuerpo con funciones sexuales adultas, pero una organización psico-social con características, infantiles. El crecimiento rápido de los adolescentes desorienta también a padres y cuidadores; muchas veces no saben si tratarlos como a niños o mayores. Perciben que el hijo está cambiando y que van perdiendo al hijo-niño.

También el joven percibe la pérdida de su propia infancia, de las figuras paternas que lo acompañaron en esos años y del cuerpo que materializaba una identidad de niño. Su relación con los padres irá cambiando para transformarse al final de la adolescencia en una relación de adultos. Mientras tanto, el joven tratará de separarse de las figuras parentales. Busca una identidad propia, distinta, que lo distinga del padre y de la madre.

Los conflictos familiares se incrementan. Los adolescentes cuestionan las normas paternas, se resisten a vestirse como los adultos sugieren o indican, no aceptan las opiniones de los padres sobre sus amistades: buscan la diferencia para llegar a la afirmación de lo propio, lo que puede estereotiparse o agudizarse como una rebeldía que genera dificultades en la vida cotidiana.

El grupo de pares cobra un significado particular, persistiendo tendencias a agruparse por sexo. El amigo, idealizado, es compañía inseparable, apoyo y confidente.

El contexto influye en las características de la etapa. Los complejos mecanismos sociales que dificultan la inserción laboral de los jóvenes y aumentan la deserción escolar que se produce en la escuela media, dividen a la población adolescente en tres grandes grupos:

- Los que se escolarizan y tienen mejores oportunidades para capacitarse laboralmente, grupo que corresponde a la menor proporción de los adolescentes de los países latinoamericanos.
- Los que ingresan al mercado laboral, generalmente en condiciones precarias por no tener capacitación.
- Los que aumentan el número de desocupados.

Los problemas socio-económicos han contribuido a que la adolescencia se haya transformado en una etapa cada vez más compleja y difícil de resolver. Para los jóvenes, la mayor contradicción se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para instrumentar conductas

independientes en un medio social que los obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos.

1. los afectos y conflictos se amplían

El mundo afectivo familiar sigue siendo un apoyo que ayuda al adolescente en esta etapa. El joven puede tener una culpa inconsciente por su conflicto con los padres y quiere diferenciarse de ellos, aunque los ame. Frente a eso, los padres deben responder con un afecto incondicional, más allá de los enfrentamientos que se produzcan. Los adultos deben reiterar su amor a sus hijos, a pesar de no estar siempre de acuerdo con ellos. Es necesario comprender que el conflicto no está dirigido a destruir a sus padres reales, sino a la imagen de los padres.

En el grupo de adolescentes que concurre a la escuela media, las dificultades con los padres pueden ser desplazadas hacia los profesores. Estos, además, reviven situaciones con sus propios hijos. Es muy importante para los jóvenes encontrar figuras de adultos que les sirvan de puente para la salida del círculo familiar, sea en la escuela, en el trabajo, en el deporte o en otras actividades comunitarias. El adulto significativo ha sido descrito como un componente esencial de la resiliencia. Cuando esos adultos logran comprender los conflictos del joven, y no se distancian de él para transformarse en censor, logran establecer vínculos afectivos que los adolescentes necesitan.

Por último, el “enamoramamiento” de adolescente puede constituir también lazos afectivos con personas ajenas al círculo familiar. Así, es importante dar información sobre lo sexual al joven para que opte por conductas responsables para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

2. la confianza básica se tambalea

Para el joven, esta es una etapa de desajuste en la confianza en sí mismo, puesto que se trata de encontrar la propia identidad. La irrupción de cambios físicos, emocionales y sociales, le ha hecho perder confianza en sus propias posibilidades, puesto que aún no las conoce bien. Ha perdido destreza física: el niño manejaba bien su cuerpo. Los cambios en el cuerpo del joven hacen necesario un período de ajuste de sus esquemas sensoriomotores, según las nuevas dimensiones de sus extremidades y de su fuerza.

Lo mismo ocurre con los jóvenes que salen a buscar un trabajo que no encuentran, con el agravante de que, en muchas sociedades, se divulgan mensajes que pretenden acusar por su desocupación a los mismos jóvenes.

A medida que va resolviendo su situación escolar o laboral y se forma una relación afectiva más estable con la familia al final de esta etapa, va recuperando la confianza. Esta puede salir hasta fortalecida a medida que el joven va superando las situaciones problemáticas, y, sobre todo, si cuenta con el apoyo comprensivo de familiares, maestros y jefes.

Es muy importante que el adolescente sea sostenido por la escuela y la familia para que complete el ciclo medio y fortalezca su confianza.

3. un salto en la autonomía

Al concluir la adolescencia temprana el joven realiza un avance importante en el logro de la autonomía. Aún no está en condiciones de manejarse solo, pero ha hecho progresos que le permiten un buen reconocimiento de su cuerpo, ha comenzado a diferenciarse de sus adultos, ha realizado planes pensando en un futuro relacionado con el trabajo y, en algunos casos, ha realizado un aprendizaje escolar con mayor independencia del medio familiar que durante la escolaridad primaria.

En las comunidades que tienen espacios organizados para la participación juvenil (clubes, iglesias, asociaciones vecinales, partidos políticos, etc.), los jóvenes logran incorporarse en actividades colectivas y cooperativas que les permiten efectuar aprendizajes sociales importantes: Observan una serie de estilos de participación y sus problemas, y aprenden a distinguir entre mecanismos institucionales democráticos, paternalistas y autoritarios.

La falta de trabajo conduce a que los jóvenes trabajen con la familia. Esta situación puede aumentar los enfrentamientos, ya que los padres (con quienes se da la ruptura para completar la autonomía) son los mismos adultos con quienes se enfrentan por cuestiones de trabajo. Además, es en esta etapa que se vislumbra el futuro que los jóvenes se imaginan y hacia el que tienden. Esa capacidad de proponerse una meta y trazar los caminos para alcanzarla es uno de los pilares del desarrollo de la resiliencia.

Sin embargo, hay situaciones en las que los jóvenes tienen que tomar decisiones que corresponden a los adultos, asumiendo así responsabilidades excesivas para su edad. Esto no los prepara para la autonomía, sino que significa que hagan una adaptación deformada, con un alto costo para sí mismos. Inclusive puede producir el efecto contrario, ya que las decisiones independientes para las que uno no está preparado provocan temores, fracasos y dependencias.

Para tomar la mayoría de sus decisiones el adolescente precisa que un adulto lo acompañe: para recibir información, escuchar una opinión, conocer a alguien que haya tenido que optar como él en situaciones semejantes, etc. Es posible que al joven le sirvan los criterios del adulto para decidir algo distinto de lo que el adulto espera. Este apoya, pero quien decide es el joven. La actitud de colaboración y de respeto por la decisión del adolescente fortalece la resiliencia.

Disentir, opinar de manera original en la escuela, la familia o el trabajo y fundamentar dicha opinión con tolerancia para con otros puntos de vista, son manifestaciones de la independencia y autonomía de juicios y razonamientos alcanzada por el adolescente. La autonomía le permite integrarse en las instituciones y cumplir con las tareas en que se ha comprometido, sin necesidad de controles externos, pero con la orientación que deben dar los adultos de su entorno.

4. ¿qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Para fortalecer la resiliencia en esta etapa de la vida, se puede tomar algunas acciones con los propios adolescentes y otras con los adultos encargados de ellos. Entre las primeras están aquéllas con las que se trata de reforzar los rasgos de los jóvenes resilientes para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar dificultades con las mejores herramientas. Cabe mencionar las siguientes medidas:

- 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.

Características de los niños y los jóvenes resilientes:

Los seres humanos nacen con la capacidad de hacer frente a las demandas del ajuste de su medio, de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, una conciencia crítica, autonomía y propósitos para el futuro. El desarrollo y el reforzamiento de la misma requiere de la estimulación contextual, familiar y de los pares.

Características de los niños Resilientes:

Estos niños suelen responder adecuadamente frente a los problemas cotidianos, son más flexibles y sociables, predominancia de lo racional, buena capacidad de auto-control y autonomía. En cuanto a lo familiar, no han sufrido separaciones o pérdidas tempranas y han vivido en condiciones económicas y familiares relativamente estables presentando con frecuencia características de personalidad o habilidades entre las que se puede mencionar:

- ✓ Adecuada autoestima y autoeficacia.
- ✓ Mayor capacidad de enfrentar constructivamente la competencia y aprender de los propios errores.

- ✓ Mejores y más eficaces estilos de afrontamiento.
- ✓ Capacidad de recurrir al apoyo de los adultos cuando sea necesario.
- ✓ Actitud orientada al futuro.
- ✓ Optimismo y mayor tendencia a manifestar sentimientos de esperanza.
- ✓ Mayor coeficiente intelectual.
- ✓ Capacidad empática.
- ✓ Accesibilidad y buen sentido del humor.

Estos rasgos y habilidades pueden verse reforzados por la influencia positiva del medio familiar y el apoyo de otros adultos significativos en la vida del niño. Según Loesel (1992) los niños resilientes suelen vivir en un clima educacional abierto y con límites claros; cuentan con modelos sociales que motivan el enfrentamiento constructivo, comparten responsabilidades sociales y se ven estimulados por la existencia de expectativas de logros realistas por parte de los adultos.

Características de los Jóvenes Resilientes:

Muestran también una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas cotidianos, las cuales se relacionan con el propio desarrollo personal. Los jóvenes resilientes presentan entre otras características comunes:

- Adecuado control de emociones en situaciones difíciles o de riesgo, demostrando optimismo y persistencia ante el fracaso.
- Habilidad para manejar de manera constructiva el dolor, el enojo, la frustración y otros aspectos perturbadores.
- Capacidad de enfrentar activamente los problemas cotidianos.
- Capacidad para obtener la atención positiva y el apoyo de los demás, estableciendo amistades duraderas basadas en el cuidado y apoyo mutuo.
- Competencia en el área social, escolar y cognitiva; lo cual les permite resolver creativamente los problemas.
- Mayor autonomía y capacidad de autoobservación.
- Gan confianza en una vida futura significativa y positiva, con capacidad de resistir y liberarse de estigmas.
- Habilidad para tener el apoyo de los demás.
- Fuerte confianza en una figura positiva.

Grotberg y cols. (s/f; en Kotliarenco, Cáceres, Álvarez, 1996), opinan que existen características que favorecen el desarrollo de la *resiliencia*, las cuales se mencionan a continuación.

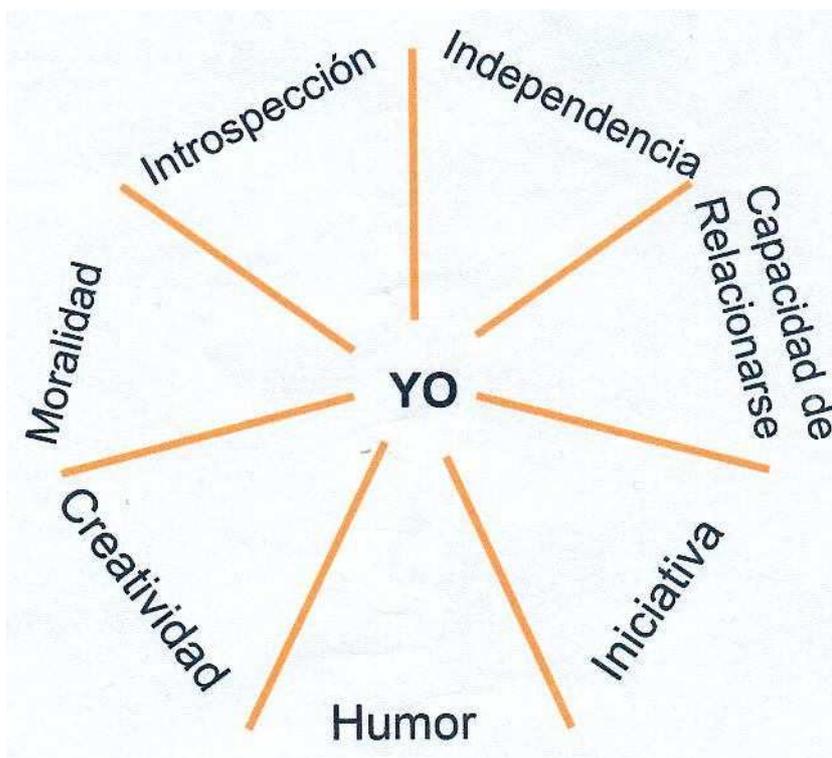
- **Ambiente facilitador:** incluye acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y límites familiares, estabilidad escolar y del hogar, entre otros.
- **Fuerza intrapsíquica:** incluye la autonomía, el control de impulsos, el sentirse querido, la empatía.

- **Habilidades interpersonales:** incluye el manejo de situaciones, la solución de problemas, la capacidad de planeamiento.

Una persona puede ser resiliente, puede tener la fortaleza intrapsíquica suficiente y las habilidades sociales necesarias, pero si carece de oportunidades para educarse o trabajar, sus recursos se verán limitados.

Así mismo, Wolin y Wolin (s/f, en Kotliarenco, Cáceres, Álvarez; 1996) proponen una explicación para el fenómeno de la *resiliencia* en niños y adolescentes, para lo cual desarrollan un esquema basado en las etapas del ciclo vital. El primer círculo de la *resiliencia* se centra en la *infancia o niñez*, el segundo, en la *adolescencia* y el tercero, en la *adultez*. Asimismo desarrollaron un mandala.

Mandala de la resiliencia



Wolin y Wolin

El término *mandala* significa paz y orden interno, y es una expresión empleada por los indios navajos del suroeste de los Estados Unidos, para designar a la fuerza interna que hace que el individuo enfermo encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad (Suárez, 1995). En el centro del mandala reside el yo, en donde, según los Wolin, se encuentra esa fuerza necesaria para superar las adversidades, aprender de ellas y salir fortalecido. Alrededor se va estructurando cada manifestación, que evoluciona a través de las etapas de desarrollo del sujeto, siendo más intuitiva en la infancia y evolucionando hacia formas más estructuradas y conscientes en la edad adulta.

Estos autores desarrollan la noción de "siete *resiliencias*": introspección, independencia, interacción, iniciativa, creatividad, ideología personal y sentido del humor.

- 1. Introspección.** Entendida como la capacidad de examinarse internamente, plantearse difíciles y darse respuestas honestas.

Durante la niñez, la introspección se manifestará como la capacidad de intuir que alguien o algo no está bien en su familia, los niños resilientes son capaces de contrarrestar la reflexión distorsionada de la familia, situar el problema donde corresponde, reduciendo la ansiedad y la culpa.

Durante la adolescencia, la introspección corresponde a la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.

En la adultez, la introspección se manifiesta como la sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas, con aceptación de las dificultades, sin culpar a los demás.

- 2. Independencia.** Se refiere a la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos.

En la niñez, esta capacidad se expresa manteniéndose alejado de las situaciones conflictivas.

En la adolescencia, la independencia se manifiesta en conductas como no involucrarse en situaciones conflictivas.

En la adultez, esta capacidad se expresa en la aptitud para vivir en forma autónoma y de tomar decisiones por sí mismo.

- 3. Capacidad de interacción.** Se refiere a la capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.

En los niños, se manifiesta de una manera en la que éstos interactúan con otras personas y tiene la capacidad de poder ser querido por otros.

En los adolescentes, se manifiesta en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.

En los adultos, esta capacidad se manifiesta en la valoración hacia las relaciones interpersonales, la intimidad y los rituales.

4. **Capacidad de iniciativa.** Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

En los niños esto se refleja en las conductas de exploración y actividades constructivas.

En la adolescencia, aparece la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios.

En los adultos, se habla de generatividad, que alude a la participación de proyectos comunitarios, sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo y enfrentamiento a desafíos.

5. **Creatividad.** Corresponde a la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos.

Durante la niñez, esta capacidad se expresa en la creación y los juegos que permiten revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

En la adolescencia, se refleja un desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar, bailar, producir artes.

Los adultos creativos son aquellos capaces de componer y reconstruir.

6. **Ideología personal.** También se entiende como conciencia moral.

En los niños, esto se manifiesta en que son capaces de hacer juicios morales desde muy temprana edad, de discriminar entre lo bueno y lo malo.

En la adolescencia, se caracteriza por el desarrollo de valores propios y establecer juicios en forma independiente de los padres. Además se desarrolla el sentido de la lealtad y la compasión.

En la adultez, se manifiesta como la capacidad de servicio y de entrega hacia los demás.

7. **Sentido del humor.** Se refiere a la disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar, elaborar de un modo lúdico, encontrar lo cómico entre la tragedia.

En la niñez, se desarrolla a través del juego.

En la adolescencia, se desarrolla por su capacidad de reír, de moldearse y de jugar.

En el adulto, reconoce el aspecto divertido, alegre y juega.

Para terminar poner de manifiesto que el fomento de la resiliencia, adquiere relevancia en el ámbito familiar, educativo y comunitario, en tanto no depende sólo de características personales, sino también de un ambiente facilitador que interactúe permanentemente.

Resiliencia en la vejez

"Lo más grande en este mundo, según cierto filósofo, es un buen hombre que lucha contra su suerte, pero todavía hay quien lo supera y es el que intenta socorrerlo." (Oliver Goldsmith)

➤ **la vejez : etapa de activación de la resiliencia**

La vejez es un periodo en el que suelen afrontarse eventos críticos como son los problemas de salud, la pérdida de seres queridos y, en muchos casos un decremento en la situación económica.

Sin embargo, hay estudios que indican que, a pesar de haber sufrido tales dificultades, y muchas veces circunstancias extremas, peligrosas o traumáticas (guerras y austeridad); muchas personas mayores se encuentran en buena condición de salud, (aunque pueden tener padecimientos propios de la edad) e, incluso, dan muestras de vitalidad, de buen humor, entusiasmo en realizar actividades que les mantenga ocupados y que aporten beneficios para ellos y para otras personas y, además poseen gran interés en seguir contribuyendo y participando con su familia y amigos...

Lo anterior indica que los mayores han tenido que ajustarse y sobrevivir a innumerables situaciones de adversidad a través de procesos de adaptación, mediante los cuáles, logran mantener un adecuado nivel de funcionamiento en diferentes dominios y, felizmente, alta o adecuada satisfacción con la vida y bienestar, es decir, han mostrado **resiliencia** ante las adversidades

➤ vejez y apego

Cyrułnik cree que el conflicto básico en la vejez viene dado por el envejecimiento de las neuronas y la pérdida de capacidades físicas y mentales. Este proceso convierte a los individuos en seres más dependientes y temerosos, pudiendo entonces intensificar las conductas de apego hacia las figuras más significativas.

La menor plasticidad del cerebro que dificulta la creación de nuevas conexiones sinápticas hace preferible consolidar aquello que se adquirió mejor y rechazar o desinteresarse por la adquisición de nuevos conocimientos.

Hay una pérdida de la memoria inmediata y por el contrario se intensifica la memoria a largo plazo, en especial aquella que rememora aspectos significativos de la historia del individuo.

Cyrułnik destaca el apego a la figura de Dios como un camino a través del cuál el individuo anciano puede manejar ansiedades propias de este periodo. Realiza también una crítica contundente a la concepción occidental del tiempo lineal, responsable de una visión catastrófica del envejecimiento y sus vicisitudes.

➤ vejez desde la psicología positiva

La psicología positiva, reciente área que aborda los aspectos más positivos del ser humano, tiene un extenso y fascinante campo de acción en todo lo relacionado con la vejez, una etapa de la vida que puede ser muy reforzante, positiva y satisfactoria (aunque no sea esa la visión preponderante en la sociedad actual) en la que la colaboración del medio ambiente es esencial. La vejez, que en sí misma no es un problema, sino una etapa de la vida, se convierte en problema cuando deja de tener un lugar y una función en la sociedad.

Ante la visión imperante de los humanos como jóvenes, sanos, atractivos y autosuficientes, las personas mayores, que suelen estar delicadas o enfermas, ser dependientes en mayor o menor grado y mostrar dificultades de todo tipo, se convierten en seres a los que uno debe evitar en la medida de lo posible. Preferimos no pensar en la vejez, mientras esperamos fervientemente poder llegar a ella en buenas condiciones.

Sin embargo, este estado depende en gran parte de nuestra actitud actual y el trato que la sociedad dé a sus mayores cuando nosotros los seamos construimos entre todos cuando somos jóvenes.

Los que han trabajado en el ámbito de la gerontología han advertido de los prejuicios e ideas erróneas que a menudo se tienen sobre los ancianos. "¿Cómo creen que van a ser ustedes de viejos?", se preguntan, y añaden la respuesta que ofrecen los datos de investigación: "Igual que ahora, pero con más años". Efectivamente, los seres humanos conservamos mientras vivimos una gran consistencia en nuestros rasgos más sobresalientes: los amables

siguen siendo amables, los gruñones gruñen mientras viven y los optimistas, aunque nos extrañe, siguen siendo optimistas a pesar de experimentar grandes cambios en sus circunstancias vitales.

En los últimos años, numerosos estudios han mostrado que no existen diferencias de edad en el bienestar percibido, y que incluso aumentan a lo largo del tiempo los sentimientos de bienestar, ya que mejora la regulación emocional y se tiene un mejor equilibrio de emociones positivas y negativas. Uno de los resultados más llamativos de la investigación actual ha sido dar a conocer cómo en diversos momentos duros y difíciles de la vida (enfermedades, traumas, accidentes naturales o deterioro en las etapas finales de la vida) las personas mantienen y experimentan emociones positivas además de las esperadas negativas. Experimentar emociones positivas tiene repercusiones muy importantes para la vida: Se relacionan con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información, creatividad, y con una toma de decisiones más acertada y eficaz. Además, las emociones positivas se relacionan con la salud y la longevidad, protegen a las personas mayores de los efectos más negativos del envejecimiento y de la incapacidad, y mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad, contribuyendo a hacer más resistentes a las personas y ayudándolas a construir resiliencia psicológica.

El grupo de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid dirigido por María Dolores Avia, y al que pertenece María Luisa Martínez Martí, además de otros profesores y alumnos de Doctorado de la misma facultad, ha recibido el Premio Lafourcade Ponce 2009 por la presentación de un proyecto orientado a aumentar el bienestar psicológico de las personas mayores que viven en residencias. El objetivo del proyecto es revisar las historias de vida de los ancianos explorando aspectos positivos de ella en sus distintas etapas. Varios estudios muestran que los ancianos que han hecho una revisión de su vida mejoran su satisfacción y bienestar psicológico y disminuyen los síntomas depresivos. Mediante el recuerdo de sucesos positivos, además de provocar emociones positivas en las personas mayores, se modifica de manera favorable la memoria autobiográfica de estas personas. La memoria autobiográfica recoge episodios específicos del pasado del individuo e influye en la propia identidad de las personas y en su experiencia emocional.

De esta manera, la psicología acepta el reto de considerar la vejez, con todas sus servidumbres, una etapa de la vida plena de sentido y relaciones profundas con los demás.

➤ **resiliencia y vejez**

A pesar de que en la vejez se acumulan experiencias desfavorables y altamente estresantes, es decir, hay una acumulación de factores de riesgo, muchos mayores consiguen adaptarse a los cambios y siguen reportando adecuados niveles de satisfacción con la vida o, al menos éste no decrece en comparación a etapas anteriores.

Tampoco se ha observado aumento en los niveles de depresión o de ansiedad con respecto a periodos tempranos de la vida. A este fenómeno se le denominó “la paradoja del bienestar” (Staudinger et al., 1995; Greve y Staudinger, 2006), y constata que la resiliencia ocurre de manera mucho más usual de lo que pudiera pensarse e, incluso, puede ser considerada como un fenómeno ordinario más que extraordinario.

Un indicador de lo anterior es que entre el 50 y 60 % de los adultos han estado expuestos a instancias de estrés que pueden haber sido traumáticas al menos una vez en su vida, pero sólo 1 de cada 10 ha reportado síntoma del síndrome de estrés post traumático.

Los eventos adversos que ocurren en la vejez, echan a andar múltiples autosistemas de adaptación. Por ejemplo, puede presentarse un declive en ciertas habilidades del área cognitiva, sin embargo, esto no determinará el funcionamiento cognitivo ya que, gracias al gran bagaje de conocimientos y habilidades adquiridos a través de los años puede compensarlo. Este tipo procesos, según Baltes indica que la resiliencia ocurre diariamente en la vejez, es decir, es un fenómeno normativo.

➤ **recursos que potencian la resiliencia**

Es conveniente señalar que algunos investigadores insisten en que la resiliencia no es considerada una característica o atributo de la personalidad, sino un conjunto de recursos y fortalezas que son capaces de potenciarla y proveerla cuando la situación lo requiera (Greve y Staudinger, 2006).

Entre los recursos señalados constantemente en la literatura se encuentran la identidad positiva, el control personal, la auto eficacia, la autoestima, las emociones positivas, el optimismo, el afrontamiento y el apoyo social.

Identidad Positiva

Se ha encontrado que cuando los mayores se reconocen a sí mismos con una *identidad positiva* y ricamente construida, cuando se evalúan positivamente y establecen en el presente diferentes niveles de funcionamiento, pueden ser más exitosos y menos vulnerables ante las crisis (Brandtstädter y Greve, 1994; Coleman y Antonucci, 1982). Además esta variable esta relacionada con la autoestima y el bienestar (Greve y Staudinger, 2006).

Control personal

El *sentimiento de control*, es decir, la creencia de que a través de nuestras propias conductas se ejerce control sobre nuestras vidas y sobre el entorno que nos rodea, activará diferentes estados emocionales que favorecen la salud.

Adicionalmente, el control interno juega un papel funcional en la adaptación exitosa ante las situaciones difíciles e, incluso, puede mediar la relación de otros recursos como la autoestima y la auto eficacia, que a su vez activan el

sistema de adaptación ante las crisis, los retos y la conducta individual (Brandtstädter y Greve, 1994, Heckhausen, 2001).

El control personal (ya sea interno, control primario o secundario) ocupa un lugar central para lograr la adaptación y la resiliencia. Los esfuerzos para regular el curso de la vida y el ambiente, es contingente con las conductas que llevarán a cabo las personas para establecer y modificar sus metas personales, optimizar sus motivaciones y recursos emocionales, así como realizar lo necesario para alcanzarlas (control secundario) y, finalmente, mantener un control sobre su propio ambiente (control primario) (Heckhausen, 2001).

Sentido de Auto eficacia

La *auto-eficacia* es la creencia acerca de las propias capacidades para organizar y manejar las situaciones futuras (Bandura, 1999). Esta variable es un recurso capaz de mediar la percepción de control del individuo y sus sentimientos ante las pérdidas. Además le ayuda a mantener el optimismo ante la situación, activa el funcionamiento de algunos dominios incrementando la probabilidad de mantener y optimizar su funcionamiento en áreas como la inteligencia, la memoria o la salud (Bandura, 1999; Heckhausen, 2001).

Autoestima

La autoestima, es decir, la valoración que tenemos de nosotros mismos, está relacionado con altos niveles de bienestar a pesar de los eventos adversos. Es un recurso (variable moderadora) para el afrontamiento a las amenazas y al estrés (Cicchetti y Rogosch 1997). (Brandtstädter, 1999; Grave y Staudinger, 2006; Mc Cubbin, 2001; Ong, Bergeman, Wallace y Bisconti, 2006), Además poseer una adecuada autoestima es una precondition positiva para movilizar o simplemente aceptar el apoyo social (y así ser una variable mediadora para el manejo de problemas). Greve y Staudinger (2006) puntualizaron que la autoestima no es una variable lineal hacia los efectos positivos, por lo que tiene que ser definida con precisión en términos estructurales y de procedimiento para clarificar su papel protector.

Emociones Positivas

Las emociones positivas son estados de ánimo “que nos hacen sentir bien”; entre las más citadas están la gratitud, el amor, y el perdón, y pueden proporcionar a las personas experiencias subjetivas placenteras y sensaciones de paz. (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

Se ha encontrado que las emociones positivas tienen gran importancia en los procesos de adaptación que buscan alcanzar un equilibrio, ya que facilitan las estrategias de afrontamiento adaptativas, la obtención de recursos sociales y favorecen el bienestar. Del mismo modo son capaces de moderar las reacciones y la recuperación ante el estrés. Adicionalmente, una gran cantidad de emociones positivas pueden potenciar altos niveles de resiliencia (Fredrickson et al., 2003; Ong et al., 2006).

Estudios encaminados a explorar las emociones en personas mayores han encontrado consistentemente que experimentan más emociones positivas que negativas (Mather y Cartensten, 2005). Este hecho, sumado a los datos anteriores, explica que los mayores dispongan más de estos recursos no sólo para amortizar, también para favorecer la adaptación después o durante experiencias negativas y dañinas.

Optimismo

El optimismo, definido comúnmente como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables (Seligman, 2003), es una fortaleza importante que ayuda a afrontar las adversidades y tiene beneficios en la salud y el bienestar. Además media la relación de otros recursos personales y los eventos estresantes (Ong et al., 2006), promoviendo la adaptación ante el intento de alcanzar metas (Taylor y Gollwitzer, 1995).

Igual que ocurre con la autoestima, el optimismo no siempre guarda una relación lineal con resultados positivos, por lo que al investigarlo, es preciso tener cuidado en su definición conceptualmente y operacional (Greve y Staudinger, 2006).

Afrontamiento

Aunque el afrontamiento es una variable relacionada estrechamente con la resiliencia, no es sinónimo de ella; aunque Greve y Staudinger (2006) apuntaron que puede observarse un solapamiento entre ambas.

El afrontamiento es definido como un proceso por el cuál los individuos manejan los retos o las amenazas (Lazarus y Folkman, 1984). Es importante señalar que los recursos de afrontamiento carecen de factores protectores y de riesgo, más bien constituyen una parte importante del proceso y de la constelación de variables que favorecen la resiliencia (Greve y Staudinger, 2006).

Las personas mayores recurren más al afrontamiento centrado en las emociones que al centrado en los problemas, además se ha reportado que, en su mayoría logran manejar las crisis exitosamente (incluyendo los aspectos negativos de la edad). Así, el amplio repertorio de estrategias de afrontamiento que han acumulado durante su vida, les servirán fundamentalmente para adaptarse a los diferentes problemas y a las situaciones estresantes (Brandtstädter y Greve, 1994, Diehl, Coyle y Labouvie-Vief, 1996).

En los trabajos teóricos y empíricos de la resiliencia, se han distinguido, en general, dos formas básicas de afrontamiento para manejar las experiencias estresantes. La primera son los “*esfuerzos activos*” enfocados a manejar los problemas a través de acciones dirigidas a reducir o acabar con la situación adversa.

La segunda es entendida como un “*ajustes adaptativo*” a las experiencias que, eventualmente, inciden en el bienestar y en la satisfacción con la vida. Así, existen reacciones adaptativas y procesos no activos orientados a resolver o eliminar el problema, es más, Diehl et al. (1996) propusieron que el afrontamiento va más allá del empleo de estrategias de resolución de problemas, incluye alguna manera de desarrollo emocional y cognitivo para poder realizar dicha adaptación.

Se ha encontrado que las personas mayores adaptan sus estrategias ante los problemas y las pérdidas que son difíciles o imposibles de afrontar activamente. Por ejemplo, los sistema de valoración personal son modificados, las preferencias son adaptadas, y se recurre a la reinterpretación de los problemas cambiando la perspectiva (Brandtstädter y Renner, 1990). Incluso, dada la falta de control sobre algunos problemas, suele existir una aceptación de las consecuencias y de sus efectos. Estos procesos contribuyen a resolver las discrepancias y a reducir los efectos adversos en el bienestar.

Lo anterior indica que el afrontamiento es un proceso de acomodación en el que la imagen del individuo y la imagen de sus metas, son alterados para eliminar los aspectos negativos de las discrepancias (Brandtstädter y Greve, 1994). Los episodios de afrontamiento son una combinación de procesos complementarios y de estrategias activas que, a su vez, constituyen un proceso de selección tanto de metas como de conductas (Baltes y Freund, 2003).

Otros recursos psicológicos

Kinsel (2005) realizó un estudio cualitativo en el que encontró otros recursos psicológicos usados por personas mayores “resilientes”:

La *curiosidad hacia el mundo* y el otorgar alto valor a la educación fue considerada como variable de fundamental importancia. Los mayores trataban de seguir aprendiendo y no sentían temor ante la necesidad de buscar información cuando no conocían ciertas cosas. También reportaron que era muy gratificante involucrarse en actividades de aprendizaje.

Otra cualidad fue el *ser poco ortodoxos o convencionales*, sin importar discrepar con las normas sociales del momento, lo cuál implicaba adoptar una “actitud activa”.

Finalmente, *terreno espiritual* fue considerado como un pilar de apoyo para las personas mayores y un recurso poderoso ante la necesidad de adaptarse y hacer frente a nuevas situaciones. Al hablar del terreno espiritual, las personas se referían a la creencia de la existencia de un poder superior en el cuál podían apoyarse.

Redes sociales y apoyo social

Las redes sociales y de apoyo brindan no sólo la ayuda instrumental para resolver problemas, también intervienen fortalecen otros recursos como es la auto-estima y el sentimiento de auto eficacia.

Al parecer, su importancia no radica en el apoyo en si mismo, sino en la *percepción* que la persona que lo recibe tiene de dicho apoyo, siendo, al parecer, la calidad de las relaciones lo que más contribuye a la resiliencia.

Al parecer, existe una asociación positiva entre el apoyo social y la *auto eficacia*. A su vez, el apoyo social contribuye al bienestar percibido de los mayores (Heckhausen, 2001; Ryff y Singler, 1999).

➤ **resiliencia ciclo de vida plasticidad**

Desde la perspectiva del ciclo de vida (*life-span*), se ha propuesto que en la vejez la resiliencia puede pensarse como un proceso de desarrollo, o bien, una multitud de procesos encaminados a que la persona logre resultados positivos a pesar de la presencia de condiciones desfavorables y de riesgos.

Se considera que los procesos de desarrollo no siguen patrones fijos ni predeterminados durante las diferentes etapas de la vida (progreso en la infancia y declive en la vejez), sino que hay diferencias en al menos dos dimensiones: A) la Dirección: Cambios que pueden producir crecimiento en términos psicológicos, mientras que otros implican declive y en la B) la Temporalidad: El cambio puede producirse en cualquier punto del ciclo vital, tener una duración variable y acabar también en cualquier punto de la vida.

De acuerdo a ésta orientación, incluso los individuos de edad más avanzada y con patrones de declive, pueden presentar incrementos en algún dominio . Bajo esta óptica, el concepto de resiliencia y de desarrollo se dirigen a la búsqueda de estabilidad y de estabilización, y a la búsqueda de resultados positivos en el desarrollo de las personas mayores.

En otras palabras, cuando las personas mayores se enfrentan a nuevas situaciones como son las enfermedades crónicas, el abandono por parte de los hijos, la separación del esposo o de la esposa, la viudez, o la jubilación, entre muchas otras, se ven obligados a replantearse nuevas pautas de vida que les llevará a la adopción de estrategias encaminadas a superar las crisis.

La selección de nuevos esquemas de conductas para compensar y optimizar de acuerdo a sus objetivos personales, denotará una persona integrada, que resuelve de manera consciente o inconscientemente tales crisis, que por lo tanto asienta un acercamiento a las fortalezas y a la resiliencia (Staudinger et al., 1995).

Ejemplos de resiliencia

“Es imposible aportar nada a nadie sin buscar y ver en cada cual todo lo bonito que tiene, porque identificando lo malo, lo feo, lo torcido no se puede ayudar a nadie. Cristo miró a todos los que conoció, tanto a las prostitutas como al ladrón, advirtiendo la belleza escondida en cada uno de ellos. Tal vez fuera la belleza torcida o dañada, pero era belleza por donde se mirara, y lo que Él hizo fue llamarla a voces.

Esto es lo que nos corresponde hacer con los demás. Cada cual está hecho a semejanzas de Dios, y cada cual se parece a un icono dañado. Pero si se nos diera un icono dañado por el tiempo y los acontecimientos, o profanado por el odio de los hombres, lo trataríamos con el corazón quebrado, con ternura y reverencia. No prestaríamos atención al hecho de que esté dañado, sino a la tragedia de que lo esté.

(El icono dañado, Anthony Bloom)

En un primer momento pensé en narrar en este apartado la vida ejemplar de personas resilientes que son muy conocidas como es el caso de Boris Cyrulnik, Jean- Dominique Bauby e incluso el emblemático Tim Guénard, quién nos ofrece, en un acto de gran generosidad el relato de su vida en la publicación de su libro “Más fuerte que el odio”, Gedisa 2003, pero al final, he decidido que lo mejor es explicar los casos y las vidas de personas resilientes anónimas, personas que no tienen la posibilidad de ser escuchadas ni admiradas como las anteriores. Es en honor a ellas, múltiples de personas resilientes en el mundo silenciadas por sus circunstancias, el relato de este apartado.

Me ha impresionado mucho leer el artículo “los niños de las calles de Colombia” que Lorenzo Balegno y María Eugenia Colmenares (ambos pertenecen al Centro Internacional de Investigación Clínica-psicológica de Calí, en Colombia) publican junto a otros compiladores en el libro “El realismo de la esperanza”, Gedisa 2004 y he querido exponer aquí como ejemplos de resiliencia los relatos de vida que estos autores nos cuentan sobre estos niños, en homenaje a todas esas personas anónimas, resilientes y luchadoras que conviven con nosotros sin apenas darnos cuenta, sobre todo a los niños, seres indefensos que deberíamos cuidar en lugar de dejar abandonados a su suerte.

Este apartado está dedicado a ellos,

En dicho artículo estos autores nos explican que en Colombia, en las grandes ciudades, hay niños que se encuentran en la calle. En Calí, la segunda ciudad de Colombia, estos niños están solos y se encuentran desplazados, desarraigados.

Dividen a estos niños en dos grandes categorías: los gaminés (nombre que se da a los niños que, en Colombia, han adoptado la calle como lugar para vivir) y los niños abandonados. Esta categorización es importante porque pone de manifiesto la diferente forma en que esos niños terminan en la calle y porque marca de manera profunda su modo de organización psicológico y social.

El gamín es un niño que, a partir de una edad aproximada de 4 años, decide abandonar a su familia natural o a su familia de adopción o de acogida.

Caso 1: Luis

Luis es un niño de unos 5 años. Sus padres están separados; el padre ha formado una nueva familia. Vive con una mujer que, a su vez, tiene hijos de otra unión. Luis vive con su padre, la esposa de su padre y los hijos de ésta. La madre de Luis reside en otro barrio de la ciudad con los hermanos de Luis y con un nuevo compañero.

Esta situación es bastante común en las familias pobres de Colombia, donde la inmensa mayoría de las parejas vive según el sistema de la unión libre.

Luis explica por qué se fue a vivir a la calle y dice que recuerda que tenía unos 5 años y en Navidad había pedido un triciclo al Niño Jesús. Dice que lo había puesto todo de su parte para conseguir ese regalo, para que su sueño se cumpliera. El día de Navidad, ve que es el hijo de la compañera de su padre quien recibe el objeto deseado. Tiene la sensación de sufrir una profunda injusticia. Se apropia del triciclo y echa bruscamente al intruso. Su padre oye los gritos del otro niño, interviene de forma violenta en contra de Luis, le quita el triciclo y vuelve a dárselo al otro niño. Unos días más tarde, el padre lleva a Luis ante la puerta de la madre de Luis. El niño espera a que su padre se vaya, y en vez de entrar en casa de su madre, se va a jugar a un parque con otros niños. Así comienza su vida de gamín. Al hablar de su experiencia narra el profundo sentimiento de libertad que le acompañaba. También sintió mucho miedo. Fue perseguido por la policía y Luis llegó a entrar en prisión donde tuvo que defenderse de no ser violado.

Caso 2: Juan

Cuando Juan cuenta su infancia, dice que uno de sus primeros recuerdos guarda relación con su madre. No se acuerda de su cara. Se acuerda de una casa muy pobre en un barrio de la periferia de un pueblecito de Colombia. Cree que tenía unos 5 años. Se acuerda de que jugaba con una pelota de trapo y de que su madre le quitó la pelota de forma muy violenta. Entonces decidió irse de su casa hasta Bogotá, ciudad que dista unos 200 kilómetros. Así comenzó su vida de gamín. Hoy, Juan tiene 27 años. No conserva ningún recuerdo de aquella mujer, pero cuenta con mucha precisión su vida de gamín.

Ambos ejemplos ilustran el momento de la separación del niño con su entorno. En ambos casos, es el propio niño quien rompe con su entorno para buscar otra cosa. Aquí aparece un sentimiento muy profundo de uno mismo, de la propia identidad.

Cuando Juan empezó a contar su experiencia, lo primero que dijo fue lo siguiente: "La calle es magnífica, la calle es libertad, pero la calle es una jungla, es la ley del más fuerte." Relata que cuando llegó a Bogotá tenía 6 años y se encontró con niños que, como él, vivían en la calle. Relata que estos niños le aceptaron.

Los gamines tienen un sentido muy profundo de la libertad. Juan relata que en la calle podía hacer lo que le daba la gana, ir dónde quisiera, no había ningún adulto que le prohibiera nada. En la calle Juan aprendió el bien y el mal. Aprendió a defenderse, a protegerse, a utilizar sus propios recursos. Contó cómo utilizaba trucos de “niño bonito” con los que conseguía inspirar la compasión a los transeúntes y obtener comida y ropa. Robaba para subsistir y por juego. Vivía al día.

Al igual que Luis, también Juan vivió situaciones de mucho peligro que le hicieron pasar un gran miedo. También fue perseguido por la policía y tuvo que defenderse para no ser utilizados por los adultos, corriendo frecuentemente el riesgo de sufrir abusos sexuales.

Juan relató que en los momentos difíciles, le venía a la cabeza un recuerdo que él situaba en la época de sus 5 años, en el momento en que abandonó a su madre. Se acordaba de una imagen; debía de tratarse de su abuela. Era una mujer de largos cabellos grises y con las uñas muy largas. Le rascaba afectuosamente la cabeza. Manifiesta que actualmente cuando tiene dificultades, se rasca la cabeza de la misma forma. Recordó también que, en los momentos en que se sentía muy mal en la calle, descolgaba un teléfono público, se ponía el auricular en el oído y lloraba.

Cuando le preguntaron a Juan por qué él había salido airoso mientras que otros muchos compañeros suyos se habían convertido en delincuentes o en mendigos, respondió: “Llega un momento en que ya no se puede seguir siendo un gamín, en el que nuestra cara, nuestra estatura, no pueden apiadar ya a la gente”, “Salí airoso porque yo lo quise, yo luché, los otros no.”

También relató Juan su periplo de entradas y salidas en instituciones para niños y adolescentes de Colombia. A los 18 años, se encontró solo en las calles de Bogotá con una maleta vieja, un pantalón y una camisa de repuesto, buscando trabajo. Como no encontró trabajo en esta ciudad, se marchó a Cali. Probó varios trabajos. Trabajó en vares, en una orquesta y finalmente pidió que le aceptasen como educador. Finalmente y después de una gran insistencia por parte de Juan fue admitido como educador.

Actualmente tiene 27 años, ya no trabaja como educador, acaba de terminar la formación para trabajar en el área de la informática. Está casado y tiene dos niños estupendos. Nunca ha vuelto a ver a su madre, pero ha realizado su sueño de fundar una familia. Su mujer procede de una familia unida y tuvo una infancia totalmente diferente a la de Juan. Cuando se conocieron, ella no sabía nada del pasado de él. Sólo tiempo más tarde, antes de casarse, Juan le contó espontáneamente su historia. Él siempre ha buscado esa mano afectuosa que le acariciaba la cabeza, esa comunicación con el otro simbolizada por ese auricular del teléfono público.

En este caso queda claro que el gamín se reconoce como agente de cambio, persigue la consecución de su sueño, busca una solución recurriendo a sus propias posibilidades. Tanto Juan como Luis son ahora unos jóvenes casados y con un empleo estable.

Como se puede ver con estos dos casos, el gamín establece el abandono de los adultos de referencia sobre bases de equidad y no sobre los valores formales de la relación con el otro. Esto indica que los valores de identidad de estos niños se basan sobre todo en la construcción simbólica de sí mismos como agentes de su vida y como sujetos de derechos. Esta relación en el otro y con la cultura se funda en una visión ética, y permite la asunción de uno mismo como sujeto de sus sueños y de su sufrimiento.

El niño opone así a la injusticia su derecho. Este reconocimiento de lo que le es debido en función de su identidad simbólica opera como un factor de protección de su integridad psicológica y le permite abandonar su entorno.

Los gamines no tratan de reparar nada porque no deben ninguna reparación: estos niños no aceptan lo inaceptable y se plantean sus sueños como un desafío y como camino.

Los niños abandonados

El niño abandonado tiene tendencia a situar su problema no en el plano de su propia persona, sino en el de su familia, en el de la sociedad y en el de las circunstancias. Espera un cambio de esas condiciones. Está también atrapado en la trampa de su culpabilidad.

En el caso de los niños que han sido abandonados por su familia, la capacidad de resiliencia está ligada más bien a la necesidad de mantener vivo el vínculo emocional y social que legitima el derecho del niño a la vida y a la identidad.

El reconocimiento de su derecho, en función de los valores sociales del vínculo, le permite al niño transformar los vínculos emocionales que fundamentan la ética de la reparación mediante la construcción de una identidad social legitimada y sostenida por valores culturales y sociales.

La realización de su sueño pasa por la reconstitución simbólica de su vínculo en otra dimensión de relaciones.

Es evidente que para el niño abandonado, los factores sociales y culturales que reproducen los valores que legitiman la pertenencia familiar y cultural como lugar de referencia de la identidad desempeñan un papel importante en las posibilidades de reorganización psicológica.

Caso 1 Roger:

Roger es el sexto y último hijo de una familia pobre de un pueblecito de Colombia. Su padre, obrero jornalero, es un alcohólico de fin de semana. Su madre se queda en casa y se ocupa del hogar. Roger queda abandonado a su suerte y son sus hermanos y hermanas quienes se ocupan de él. Se fuga repetidas veces de casa de sus pares y asiste de manera esporádica al colegio. Cuando tiene 16 años no ha pasado de tercer curso de primaria.

Recuerda haber pasado un año fuera de casa. Desde los 10 años, vive del robo y del vandalismo. Cuando vuelve a casa de sus padres, su madre le encierra en un cuarto y llama a la policía para internarlo en un centro de menores, que es el organismo oficial en Colombia que se ocupa de los jóvenes delincuentes y de los niños que tienen necesidad de protección. Se fuga continuamente del centro y vuelve a casa de su madre. Ésta lo interna de nuevo y así una y otra vez.

Caso 2 Cristina:

Cristina vivía con su padre en una pequeña aldea de los alrededores de Cali. Su madre había abandonado el hogar conyugal y dejado a los niños a cargo de su padre. A la edad de 8 años va a vivir a Cali a casa de una tía, hermana de su padre, que tiene sus propios hijos. Se escapa para volver a casa de su padre, que la vuelve a llevar a casa de su tía. No va al colegio, forma parte de la pandilla de barrio.

Es detenida por la policía por robo y consumo de drogas y es conducida a un centro de menores donde tiene grandes problemas de disciplina. Agrede a sus compañeras y a los adultos que trabajan en el centro.

Como queda de manifiesto con estos ejemplos, en los casos de niños abandonados no hay una ruptura real con el entorno familiar. El niño vuelve constantemente en busca de su familia o de un miembro de ésta. Conserva siempre el recuerdo de un punto de anclaje; no se aleja de manera definitiva, es decir, no hay ruptura.

A diferencia del gamín, que puede viajar a diferentes regiones de Colombia, e incluso al extranjero, el niño abandonado debe mantener su vínculo con las personas que le rechazan. Debe organizar un sistema frecuentemente muy patológico para mantener ese vínculo. Organiza una divergencia: reconoce la agresión de uno de los miembros de la familia- en el caso de Roger, es el padre alcohólico; en el de Cristina, es la tía-, pero idealiza al otro miembro – para Roger la madre, para Cristina el padre-. El niño abandonado tiene una necesidad de reparación muy profunda, vinculada a un sentimiento de culpabilidad.

Nuevas ideas en torno a la resiliencia

“los niños demasiado protegidos parecen tranquilos y realizados porque nunca tienen ocasión de ponerse a prueba. Uno los considera sólidos porque nunca han revelado su debilidad. Hasta el día en que un minúsculo acontecimiento los derriba y los hace caer en tierra. Entonces, reprochan a sus padres estupefactos que no les hayan armado nunca para la vida, cosa que es injusta para estos padres entregados, pero no falsa”.

(Boris Cyrulnik)

Edith Henderson Grotberg analiza nuevas interpretaciones surgidas de las investigaciones, nuevas ideas respecto de la naturaleza de la resiliencia y los nuevos desafíos para revisar ideas antiguas que no han tenido mucho impacto. Y a partir de esto detalla ocho nuevos enfoques y descubrimientos a partir del

concepto de resiliencia, que, a su modo de ver, definen lo que está sucediendo hoy en esta área del desarrollo humano.

1. La resiliencia está ligada al desarrollo y crecimiento humanos, incluyendo diferencias etarias y de género.

Las primeras investigaciones en resiliencia se ocuparon fundamentalmente de identificar los factores y las características de aquellos niños que vivían en condiciones adversas y eran capaces de sobreponerse a ellas, y diferenciados de aquellos que vivían bajo las mismas condiciones pero sin la capacidad de sobreponerse o enfrentar positivamente la experiencia. Este autor lleva a cabo unos trabajos basados en los resultados del Proyecto Internacional de Resiliencia y en los de Ann Madsen y colegas, en los que identificaron el rol del desarrollo humano en la capacidad de ser resiliente. En el trabajo de Grotberg se crean estrategias de promoción de acuerdo con las etapas del desarrollo descritas por Erik Erikson, que son, resumiendo: desarrollo de confianza básica (desde el nacimiento hasta el primer año de vida); desarrollo de la autonomía (dos a tres años de edad); iniciativa (de cuatro a seis años); sentido de la industria (de siete a doce años); desarrollo de la identidad (de trece a diecinueve años).

El hecho de contextualizar la promoción de la resiliencia dentro del ciclo vital 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. Un ejemplo de promoción de resiliencia de acuerdo con las etapas del desarrollo humano es la necesidad de apoyo externo del niño. Por ejemplo, mientras más pequeño es el niño, más necesidad de apoyo externo tendrá. En cambio, a los 9 años de edad los niños ya son capaces de promover su propia resiliencia y buscar mayor ayuda externa.

En lo que se refiere al género en la resolución de conflictos, si bien ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, las niñas tienden a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, en tanto que los niños tienden a ser más pragmáticos.

Para Grotberg, tener en cuenta las etapas del desarrollo humano como líneas de orientación para la promoción de la resiliencia ayuda mucho, ya que permite a los adultos tener expectativas concretas respecto de lo que los niños pueden o no hacer de acuerdo a su edad. Por ejemplo, un niño de cinco años no necesita ser mecido para quedarse dormido, pero puede ayudar a limpiar después de un huracán, y puede explicar qué sucedió y cómo él es capaz de lidiar con la adversidad.

2. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requiere diferentes estrategias.

En la primera etapa de investigación Grotberg identificó factores de resiliencia y los organizó en cuatro categorías diferentes: “yo tengo” (apoyo); “yo soy” y “yo

estoy” (se refiere al desarrollo de fortaleza intrapsíquica); “yo puedo” (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos).

Las conductas de resiliencia requieren factores de resiliencia y acciones. En efecto, las conductas resilientes suponen la presencia e interacción dinámica de factores, y los factores en sí van cambiando en las distintas etapas del desarrollo. Las situaciones de adversidad no son estáticas, sino que cambian y requieren cambios de en las conductas resilientes.

Pone un ejemplo: en un desastre natural como un huracán, se generan diversas condiciones de adversidad que demandan una serie de conductas resilientes que van cambiando a medida que las condiciones se van modificando. La conducta resiliente exige prepararse, vivir y aprender de las experiencias de adversidad. Mudarse de un país, una enfermedad o el abandono son ejemplos de estas últimas.

3. El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.

Se ha tendido a pensar que los niños de nivel socioeconómico alto son más resilientes. Estos niños son más exitosos en la escuela; sin embargo, el buen rendimiento escolar no es resiliencia. Puede que estos niños realicen mejores trabajos, pero eso no necesariamente implica que sean resilientes. Un estudio realizado por Grotberg en 1999, en veintisiete lugares distribuidos en veintidós países, demostró que no existía conexión entre el nivel socioeconómico y la resiliencia. La diferencia consistió principalmente en la cantidad de factores resilientes utilizados. Aunque la pobreza no es una condición de vida aceptable, no impide el desarrollo de la resiliencia. En esta misma línea, señala Grotberg, George Vsillant y Timothy Davis presentaron en el año 2000 una evidencia longitudinal de que no existe relación alguna entre inteligencia y resiliencia, y/o clase social y resiliencia.

4. La resiliencia es diferente de factores de riesgo y factores de protección.

Hoy en día es posible darse cuenta de que ha habido un cambio en el lenguaje de aquellas personas que estudian el fenómeno de la resiliencia. Grotberg constata que la consideración de los factores de resiliencia que enfrentan el riesgo ha sido desplazada por la de los factores de protección que resguardan del riesgo. Considera, asimismo, que este cambio es profundo. Los factores de protección que funcionan para neutralizar el riesgo, cualesquiera que sean éstos, son fácilmente identificados con la inmunidad al peligro (por ejemplo, una vacuna). Esta percepción de los factores de protección nos hace pensar en el individuo como inmune al riesgo, para lo cual no necesitaría desarrollar resiliencia.

Grotberg pone como ejemplo para explicar esto la siguiente situación: si una escuela tiene un letrero que dice que no se aceptan personas extrañas dentro del recinto escolar, no hay ninguna adversidad con la que lidiar. Ésta es una estrategia de protección que los niños necesitan, que no debe ser confundida con resiliencia. Pero si una persona extraña sigue a un niño a la salida de la

escuela y le ofrece dulces, en ese caso se requiere resiliencia. ¿Cuáles son los factores que el niño pondrá en práctica para enfrentarse a esa situación? ¿Se irá corriendo a su casa ó regresará a la escuela? ¿Alguna vez alguien le enseñó qué hay que hacer en una circunstancia como ésta?.

5. La resiliencia puede ser medida y es parte de la salud mental y la calidad de vida.

Cada día más personas consideran la resiliencia como una característica de la salud mental. De hecho, la resiliencia se reconoce como un aporte a la promoción y el mantenimiento de la salud mental. El rol de la resiliencia es desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y de ser fortalecido e incluso transformado por las experiencias de adversidad. Es un proceso que excede el simple “rebote” o la capacidad de eludir esas experiencias, ya que permite ser potenciado y fortalecido por ellas, lo que necesariamente afecta a la salud mental.

La infancia temprana es un período excelente y apropiado para comenzar con la promoción de la resiliencia y la salud mental. Grotberg señala que en un volumen especial de la revista *American Psychologist*, Seligman y Czikszentmihaly explican cómo la resiliencia contribuye a la constitución de la calidad de vida. Añade, además, que investigaciones realizadas recientemente en el tiempo han demostrado la efectividad de la resiliencia para promover la calidad de vida.

Sin embargo, la resiliencia ha sido muy criticada debido a la falta de medición. La causa de esto ha sido el surgimiento abrupto del concepto. Los primeros proyectos de investigación estaban focalizados en la relación existente entre padres que vivían en situación de pobreza o que padecían problemas patológicos y sus hijos. Para sorpresa de los investigadores, un tercio de los niños estudiados no estaban siendo afectados negativamente por las condiciones de vida anteriormente descritas. Incluso, estos niños se desempeñaban bien, eran felices, tenían amigos y eran sanos mentalmente.

El estudio internacional de la resiliencia marcó un cambio importante en la medición de la misma, ya que ayudó a formalizar los hallazgos previos. Este proyecto, explica Grotberg, consistió en determinar cómo los niños se habían transformado en resilientes. Estos estudios fueron la base para el desarrollo de una guía de promoción de resiliencia en niños, “Fortaleciendo el espíritu humano” (Grotberg, 1995), trabajo que su amigo y colega Néstor Suárez Ojeda tradujo al español.

Por último añade que Chok Hiew y colegas descubrieron que las personas resilientes eran capaces de enfrentar estresores y adversidades. También advirtieron que la resiliencia reducía la intensidad del estrés y producía el decrecimiento de signos emocionales negativos, como la ansiedad, la depresión, o la rabia, al tiempo que aumentaba la curiosidad y la salud emocional. Por lo tanto, la resiliencia es efectiva no sólo para enfrentar adversidades sino también para la promoción de la salud mental y emocional.

6. Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.

La gente se pone nerviosa cuando percibe que otra cultura intenta imponer sus puntos de vista y sistemas de valor en la cultura local. Ésta es una buena razón para ponerse nervioso ya que parece razonable el deseo de mantener los beneficios de la propia cultura. Por ejemplo, si una persona está acostumbrado a la libertad, es difícil que la cambie por seguridad.

Grotberg afirma que resultados de una investigación de conjunto llevada a cabo junto a Gasim Badri, encontraron que la gente, especialmente los padres, estaban dispuestos a adoptar prácticas de otras culturas, una vez que percibían los beneficios de éstas. El estudio procuraba asistir a los padres en la adopción de nuevas conductas que ayudaran a promover el desarrollo de sus hijos cambiando del castigo corporal por el refuerzo positivo, es decir, quitando un refuerzo placentero como forma de castigo y promoviendo la conversación. Por supuesto que los niños debían aprender las consecuencias de sus conductas.

Las diferencias culturales observadas en el proyecto internacional de la resiliencia demostraron que todos los países tienen un conjunto común de factores resilientes para promover la resiliencia de sus hijos. Entre las diferencias culturales registradas se encontraban el grado de control o autonomía que se les daba a los niños, el tipo y los motivos de castigo, la edad esperada para que el niño resolviera sus propios problemas, el grado de apoyo y amor que se le brindaba en condiciones de adversidad. Algunas culturas contaban más con la fe que con la resolución de problemas, otras estaban más preocupadas por el castigo y la culpa, y otras se ocupaban de la disciplina y la reconciliación.

7. Prevención y promoción son diferentes conceptos en relación con la resiliencia.

Una gran parte importante de la literatura sobre la resiliencia está enfocada hacia la prevención de adversidades y su impacto. Este modelo preventivo según Grotberg es consistente con el modelo epidemiológico de salud pública, que se ocupa por ejemplo de la prevención de enfermedades y, más recientemente, de la prevención de la violencia, el uso de drogas, las enfermedades de transmisión sexual, el embarazo de las adolescentes y el abuso infantil.

El modelo de prevención está comprometido con la maximización del potencial y del bienestar entre los individuos en riesgo y no sólo con la prevención de los desórdenes de salud.

El modelo de prevención es más consistente con el modelo de resiliencia, el cual focaliza en la construcción de factores de resiliencia, comprometiéndose con el comportamiento resiliente y con la obtención de resultados positivos, incluyendo un sentido acrecentado de bienestar y calidad de vida. Las

diferencias entre los dos conceptos han sido una fuente de conflicto entre investigadores, políticos y quienes trabajan en la implementación de los programas. Este conflicto se hace presente, de manera creciente, en organizaciones nacionales e internacionales, a medida que el interés por los fondos y las decisiones sobre los servicios va emergiendo y requiriendo resoluciones.

8. La resiliencia es un proceso: factores de resiliencia, comportamientos y resultados resilientes.

El interés cada vez mayor de considerar la resiliencia como un proceso significa que ésta no es una simple respuesta a una adversidad, sino que incorpora, según Grotberg, los siguientes aspectos:

1. Promoción de factores resilientes: El primer paso en el proceso de resiliencia es promover los factores resilientes. La resiliencia está asociada al crecimiento y al desarrollo humano; incluyendo diferencias de edad y de género.
2. Compromiso con el comportamiento resiliente: El comportamiento resiliente supone la interacción dinámica de factores de resiliencia seleccionados “yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy” y “yo puedo”, para enfrentar la adversidad que ha sobrevenido. Los pasos incluyen una secuencia, así como elecciones o decisiones:
 - a) Identificar la adversidad. Muchas veces una persona o un grupo no están seguros de cuál es la adversidad y es necesario definir la causa de los problemas y riesgos.
 - b) Seleccionar el nivel y la clase de respuesta apropiados:
 1. Para los niños, una limitada exposición a la adversidad constituirá comportamiento resiliente, más que una exposición total, que puede resultar excesiva o traumática. Éste sería el caso en una guerra o un bombardeo, donde el niño necesita la seguridad de que la familia estará allí para afrontarlo y protegerlo, aunque puede entender que alguna cosa mala ha sucedido y todavía jugar con la confianza.
 2. Una respuesta planificada asume que hay tiempo para planear cómo se va a afrontar esa adversidad. Éste sería el caso frente a necesidades de cirugía, mudanzas, divorcios, cambio de escuela, etc.
 3. Una respuesta practicada implica hablar sobre los problemas o representar lo que se va a hacer. Éste sería el caso en un simulacro de incendio, una reunión con una persona que tiene autoridad para tomar decisiones que afectan al grupo, la búsqueda de una escuela apropiada, etc.
 4. Una respuesta inmediata requiere acción inmediata. Éste sería el caso durante una explosión, un asalto, desaparición o muerte de una persona querida, etc.

3. Valoración de resultados de resiliencia: El objetivo de la resiliencia es ayudar a los individuos y grupos no sólo a enfrentar las adversidades, sino también a beneficiarse de las experiencias. Estos son los beneficios:

- Aprender de la experiencia. Cada experiencia implica éxitos y fracasos. Los éxitos pueden ser utilizados en la próxima experiencia de una adversidad con mayor confianza y los fracasos pueden ser analizados para determinar cómo corregirlos.
- Estimar el impacto sobre otros. Los comportamientos resilientes suelen conducir a resultados gana-gana. En otras palabras, afrontar una adversidad no puede ser cumplido a expensas de otras personas. Por eso uno de los factores de resiliencia es el respeto por los otros y por sí mismo.
- Reconocer un incremento del sentido de bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida. Estos resultados presuponen, en efecto, salud mental y emocional, las metas de la resiliencia.

El área de la resiliencia sigue creciendo; según Grotberg, es maravilloso ver cómo gobiernos y universidades apoyan la investigación e implementación de programas de resiliencia. Seguramente, habrá nuevos hallazgos, nuevos problemas en la conceptualización, definición y medición del término. Se ha avanzado mucho desde los estudios pioneros; ahora, contando con bases sólidas, se puede seguir construyendo con confianza nuevos alcances de este fructífero concepto.

b) Resiliencia familiar

Un hecho incontrovertible, que el pasado no es siempre garantía del porvenir y que a toda edad, una trayectoria de vida negativa, puede ser modificada".
(C. Poirier)

Introducción

"Imaginen que tuvieseis que talar todo lo que está torcido. Nos quedaríamos sin vino, aceite ni frutas. Muchas cosas están torcidas en nuestro planeta. Con las cosas torcidas sólo es necesario un tutor para poder dar el fruto correspondiente. Si te sientes podrido, piensa en las semillas de las manzanas podridas: no acostumbran a dar manzanas podridas. Si cultivas en buena tierra, saldrá un nuevo manzano, con nuevos frutos y con nuevas posibilidades."
(Tim Guénard).

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.

En el proceso de crecimiento un hijo se puede encontrar acompañado, sobreprotegido o abandonado cuando se tenga que enfrentar con la vida cotidiana y los riesgos que ésta entraña. La familia ejercerá un papel insustituible y podrá ser la guía que acompañe a este hijo desde el nacimiento hasta que logre su autonomía al final de la adolescencia.

Individualmente, por su origen genético, cada niño posee una fuerza biológica y ciertas vulnerabilidades, pero es a nivel familiar donde va a poder desarrollar una adaptación entre sus características personales y las necesidades y capacidades de los padres.

En la actualidad con tanta diversidad de familias este proceso se complejiza. Si en un principio se hablaba de familias extensas (grupo familiar residente en un solo lugar y compuesta por tres generaciones), semiextensas y nucleares, hoy hay que reconocer mucha variedad entre las que están aquellas que tienen padre trabajador y madre dedicada a su hogar, o bien padres y madres trabajando fuera de casa; con padre que colabora o no en las tareas de casa, que tienen padres autoritarios o permisivos; pueden ser padres separados o divorciados, con hijos adoptivos, familias "mosaico" (hijos de una pareja, hijos de otra...), monoparentales, integradas por inmigrantes, homoparentales, parejas de hecho, e incluso, familias que viven en medio rural o en plena ciudad, bien en el centro, bien en barrios dormitorio y cada una de ellas es en sí misma una familia. Sea el tipo de familia que sea debe tener su protagonismo en la educación de sus hijos, para aportarles protección ante los riesgos que se les pudieran presentar en el proceso de su desarrollo.

Ser padres y madres es una tarea difícil. Supone, entre otras cosas, sentirse responsables del bienestar de sus hijos y esta responsabilidad va aumentando

a medida que éstos se van haciendo mayores. De manera que no es suficiente con cubrir las necesidades económicas básicas de supervivencia, sino que también hay que hacer lo propio con las necesidades de educación, de preparación para la vida y de las necesidades afectivas y emocionales. La esencia de la familia actual va más allá de la supervivencia y la protección, la esencia ahora es la búsqueda de la felicidad.

Enfoque sistémico de la resiliencia

“Las palabras tienen el poder de destruir y ayudar. Cuando las palabras son amables, pueden cambiar el mundo.”
(Buda).

Los estudios que se han realizado sobre individuos resilientes han remarcado la importancia de adoptar una concepción sistémica. Dichos estudios han encontrado que la mayor influencia positiva es una relación estrecha de afecto con un adulto significativo que crea en ellos y con el cual ellos pueden identificarse. Sin embargo, la mayor parte de las teorías e investigaciones sobre la resiliencia se han aproximado al contexto relacional de ésta en forma restringida, atendiendo únicamente a la influencia de una sola persona significativa que establece una relación diádica con el niño en riesgo.

Para llegar a la comprensión de la resiliencia es necesario adoptar un modelo interactivo más complejo. La teoría sistémica ha ampliado la idea de la adaptación individual insertándola en procesos transaccionales más amplios de la familia y los sistemas sociales y ha prestado también atención a las influencias mutuas que se producen en tales procesos.

Si ampliamos el punto de mira, según Froma Walsh, extendiéndolo más allá del vínculo diádico y de los factores determinantes de los primeros años, observamos que la resiliencia se entreteje en una red de relaciones y experiencias que tienen lugar a lo largo del ciclo vital y a lo largo de las generaciones en las familias. Para poder entender la resiliencia en su contexto social y en el transcurso del tiempo es necesario adoptar una perspectiva ecológica y evolutiva.

Perspectiva ecológica

Esta perspectiva tiene en cuenta las numerosas esferas de influencia que operan sobre el riesgo y la resiliencia durante el periodo de vida de la persona. La familia, el grupo de pares, la escuela o el contexto laboral, así como los sistemas sociales más amplios, pueden considerarse una sucesión de contextos de competencia social integrados unos en otros.

Rutter señala asimismo que para comprender y fomentar la resiliencia y los mecanismos de protección se debe atender a la interacción de lo que ocurre dentro de la familia con lo que acontece en ámbitos políticos, económicos, sociales y raciales en lo que viven y se desarrollan los individuos y sus familias.

Perspectiva evolutiva

Esta perspectiva es también fundamental para comprender la resiliencia. Los mecanismos de superación y de adaptación no constituyen una serie de rasgos fijos sino que implican procesos que se extienden en el tiempo. La mayoría de las variantes del estrés no se deben a un solo estímulo, sino a un conjunto de condiciones cambiantes con una historia pasada y un posible futuro. En esta complejidad temporal, no existe una única respuesta superadora que sea exitosa en todos los casos. Es más importante tener una variedad de estrategias de superación a fin de poder enfrentar los diferentes desafíos a medida que éstos surgen.

Los investigadores han estudiado la superación y la adaptación en circunstancias estresantes diferentes como las de una enfermedad crónica, la muerte de un ser querido, el divorcio, las privaciones económicas, el maltrato y la negligencia, la guerra y el genocidio y diferentes calamidades que afectan a una comunidad. Los acontecimientos estresantes tienen más probabilidad de afectar en forma adversa el funcionamiento de los seres humanos cuando son imprevistos. También son difíciles de tratar los hechos que ocurren “fuera de tiempo” como, por ejemplo, una viudez temprana.

Para comprender la resiliencia es necesario además contar con una perspectiva del desarrollo individual y familiar que tenga en cuenta el ciclo vital. La vulnerabilidad de las personas en distintas etapas evolutivas presenta diferencias de género: los hombres corren más riesgo en la niñez y las mujeres en la adolescencia. Estas variables subrayan la naturaleza dinámica de la resiliencia a lo largo del tiempo.

El estudio longitudinal de Werner y Smith (1982,1992) sobre los niños en riesgo de la isla de Kauai proporciona pruebas para una concepción interaccional compleja de la resiliencia. Sus hallazgos revelan que los investigadores anteriores se habían centrado demasiado en la influencia de la madre y en el daño ocasionado por uno de los progenitores dentro de la familiar nuclear, desechando la importancia de los hermanos y otros integrantes de la red familiar extensa. Se descubrió que el papel de una amplia gama de relaciones de apoyo era decisivo en todas las edades. La mayoría de los niños tienen un buen comienzo si logran establecer precozmente un vínculo con una persona que le brinde atención, por lo menos, pero esta persona no tiene por qué ser necesariamente la madre; frecuentemente era la abuela, una hermana mayor, una tía u otro pariente.

Sin embargo, ni siquiera un mal comienzo determina un resultado negativo. Muchos niños logran superar la negligencia, el abandono y los retrasos evolutivos de sus primeros años y son capaces de salir adelante cuando reciben cuidados nutricios, ya sea por la adopción o por vía de sus mentores (maestros, cuidadores, educadores, etc.). Durante su escolaridad, los niños resilientes buscan activamente la formación de redes de apoyo en su familia extensa y en su comunidad. Es interesante recalcar que en todos los niveles de edad, las niñas superan la adversidad en mayor número que los niños.

Según Werner y Smith, las primeras experiencias de vida no dejan “marca indelebles”. Un dato importante que aportaron sus estudios fue que la resiliencia podía desarrollarse en cualquier punto del ciclo vital, que hechos imprevistos y nuevas relaciones pueden cortar una cadena de acontecimientos negativos y catalizar un nuevo crecimiento. De los dos tercios de niños en riesgo que en su adolescencia fueron considerados perturbados y no resilientes, **la mitad** se había autocorregido a los 30 años: actos delictivos anteriores no determinaron que su vida estuviera ligada al delito, y mucho lograron matrimonios estables y trabajos decentes. También en estos casos la mayoría informó que algún adulto se había interesado por ellos cuando tuvieron dificultades. Todos afirmaban, además, haber tenido un punto de viraje a raíz de contraer un buen matrimonio, haber encontrado un buen empleo, haber ingresado en las fuerzas armadas o en algún grupo religioso sumamente estructurado.

Las conclusiones de Werner y Smith son avaladas por otros estudios de niños en riesgo realizados en otras partes del mundo (Masten et al., 1990; Wyman et al., 1991) los cuales indican los efectos benéficos de la red de relaciones establecida a través de la familia extensa, los amigos y los vecinos. Las interacciones positivas de las personas con su entorno tiene un efecto constante de refuerzo mutuo, testimoniado en una trayectoria vital positiva o una espiral en ascenso.

El concepto de resiliencia familiar

“No tenemos en nuestras manos las soluciones para todos los retos. Pero ante los retos tenemos nuestras manos.”

a) familias resilientes

Según Ramey, De Luca y Echols describen en el libro de Grotberg “La resiliencia en el mundo de hoy”, las familias resilientes son aquellas en las que la unidad familiar crea formas activas, saludables y sensibles de satisfacer las necesidades de los niños (aunque en su definición hablan de niños con capacidades especiales) sin comprometer la integridad total de la familia y sin abandonar las necesidades individuales y de desarrollo de los otros miembros de la familia. Para poder llevar a cabo esto se requiere estrategias fuertes, múltiples y, a menudo, muy creativas. La resiliencia familiar excede el compromiso del padre o la resiliencia de la madre e implica la conciencia y el compromiso de todos los miembros de la familia, quienes contribuyen de diferentes modos al bienestar familiar y a los ajustes especiales que son los que hacen que la familia tenga su propia identidad.

Según Froma Walsh el concepto resiliencia familiar designa los procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional. La perspectiva sistémica permite comprender de qué manera los procesos familiares moderan el estrés y posibilitan a las familias afrontar las adversidades y superar las situaciones de crisis. Patterson sostiene que los factores estresantes afectan a los niños sólo en tanto y en cuanto interrumpen

los procesos decisivos de la familia. No sólo es el niño quien muestra vulnerabilidad o resiliencia, sino que es el propio sistema familiar el que influye en el ajuste.

El modo en que la familia enfrente y maneje la experiencia disociadora, amortigüe el estrés, se reorganice y siga adelante influirá en la adaptación inmediata de todos sus miembros, así como en la supervivencia y el bienestar de la unidad familiar en sí misma.

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.

b) 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 activa 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 acampada, 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 familias, 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.

c) de las deficiencias a los puntos fuertes

En el área de la salud mental, la mayoría de las teorías clínicas, la formación tanto personal como profesional y la investigación se han centrado de forma abrumadora en las deficiencias y han considerado que la familia está involucrada en el origen o mantenimiento de casi todos los problemas de funcionamiento individual.

Hasta mediados de la década de 1980 las primeras formulaciones de la teoría familiar sistémica seguían enfocando los procesos familiares disfuncionales. Dado que el campo clínico estaba tan orientado a la patología, con su intenso examen de las fallas de las familias y su ceguera ante sus méritos, Froma Walsh sugirió medio en serio medio en broma que la familia normal podía definirse como aquella que aún o había sido evaluada.

d) los mitos de la familia “normal”

La visión de la llamada familia “normal” es un gran medida subjetiva y está filtrada por los valores profesionales, la experiencia familiar personal y las normas culturales. Existen dos mitos sobre la familia “normal” que han perpetuado una idea sombría acerca de la mayor parte de las familias.

Uno de esos mitos es **la creencia de que las familias sanas están libres de problemas**. Basándose en el modelo médico, se ha definido clínicamente la salud como ausencia de problemas. Esto no lleva a adoptar la premisa incorrecta de que todo problema es sintomático de una familia disfuncional y causado por esta. Esta creencia ha tendido a patologizar a familias corrientes que procuran superar las tensiones y los cambios que son parte de la vida. Ninguna familia está libre de problemas. Lo que distingue a las familias sanas no es la ausencia de problemas sino más bien su capacidad de superarlos y resolverlos.

El segundo mito es **la creencia de que la “familia tradicional” idealizada es el único modelo posible de una familia sana**. La familia nuclear blanca, adinerada, en la cual el jefe de la familia es el padre, que trae el sustento al hogar y cuenta con el apoyo de una madre que actúa en todo momento como ama de casa. A partir de los cambios sociales y económicos de los últimos tiempos esta imagen de familia ha cambiado y está desconectada de la diversidad de estructuras, valores y desafíos que impone a la familia de hoy el mundo cambiante en el que vivimos. Sin embargo, las familias que no se ajustaban a ese criterio han sido patologizadas y estigmatizadas partiendo de

premisas según las cuales cualquier otra forma de familia representa una posibilidad intrínseca de daño para sus hijos. Familias de muy variada configuración pueden tener éxito. Lo que importa para un funcionamiento saludable y el desarrollo de la resiliencia no es la forma que adopta la familia sino los procesos que se dan en su seno.

e) importancia puntos fuertes de la familia para afrontar la adversidad

Esta concepción distorsionada sobre la disfunción familiar ha comenzado a ser contrarrestada en los últimos años, a medida que los terapeutas e investigadores sistémicos familiares desplazaron su enfoque a un paradigma basado en la competencia y la fortaleza.

El enfoque de la resiliencia familiar se ha desarrollado sobre la base de estos avances, y ha permitido dejar de considerar los daños que provoca una familia para pasar a examinar cómo enfrenta la adversidad. También ha cambiado el erróneo supuesto de que la salud de una familia sólo puede darse en el mítico modelo ideal. Este enfoque procura comprender, en cambio, de qué manera son capaces todas las familias de sobrevivir y regenerarse pese a soportar un gran estrés. Reafirma las potencialidades de la familia para la autoperparación y el crecimiento a partir de las crisis y los desafíos.

Froma Walsh reconoce que sus investigaciones con familias saludables modificaron de forma radical el rumbo de sus estudios y de su labor clínica, desplazando su atención de las deficiencias familiares a la comprensión y promoción de los procesos que favorecen la salud y el crecimiento a lo largo de la vida y de las generaciones.

f) elementos centrales de un funcionamiento familiar sano

En las últimas dos décadas, un grupo creciente de estudios sistémicos han ampliado el conocimiento de los procesos multidimensionales que caracterizan a las familias de buen funcionamiento en contraste con las disfuncionales.

Paralelamente, la creciente diversidad de las familias y la complejidad de la vida contemporánea nos advierten que no debemos generalizar a partir de nuestras normativas que sólo representan una estrecha banda en la amplia gama de familias que existe.

Debemos tener cuidado de no patologizar a las familias que poseen otros valores culturales, presentan las reacciones normales ante un estrés grave o han generado sus propias estrategias creativas para amoldarse a la situación particular que les toca vivir. Froma Walsh pone como ejemplo para explicar esto que si una familia tiene un alto grado de cohesión, esto suele ser rápidamente rotulado de “aglutinamiento disfuncional” ; sin embargo, en una determinada cultura la unión de la familia puede ser muy valorada o indispensable si sus integrantes deben conjugar sus esfuerzos para lidiar con una adversidad grave. Los procesos beneficiosos para un funcionamiento

eficaz pueden variar según los contextos socioculturales y los desafíos de la vida.

Falicov reconoce, con su concepción ecológica multidimensional, que en las familias se combinan y se superponen rasgos provenientes de muchos contextos culturales, basados en la singular configuración de las variables que influyeron en su vida, como la etnicidad, la clase social, la religión, la estructura familiar, los roles de género, la orientación sexual y la etapa de la vida. El conflicto y el cambio forman parte de la vida familiar al igual que la tradición y la continuidad. Por ejemplo, los desafíos planteados por la inmigración implican profundos quiebros ecológicos y un desarraigo inevitable. Hay que tener cuidado y no patologizar las angustias provocadas por las etapas de transición o las prolongadas tensiones que genera la adaptación, ni juzgar a las familias ateniéndose a un único patrón normativo de salud.

Debe, por lo tanto, evaluarse el funcionamiento familiar ante cada situación. El concepto de resiliencia familiar es flexible y puede abarcar numerosas variables: similitudes y diferencias, continuidad y cambio en el transcurso del tiempo.

De acuerdo con el enfoque cultural de Falicov, la postura fundada en la resiliencia concibe a cada familia dentro de su complejo “nicho ecológico”: cada una tiene fronteras y territorios comunes con los de otras familias, así como diferentes. Una evaluación holística será aquella que incluya todos los contextos habitados por la familia, orientando a comprender los desafíos, limitaciones y recursos que presenta la posición de cada cual.

g) importancia de la perspectiva evolutiva sobre la familia

La perspectiva evolutiva de la familia es muy importante para comprender la resiliencia familiar ya que para hacer frente a los cambios psicosociales que surgen con el devenir del tiempo son necesarios varios procesos.

Garnezy y Rutter con su modelo de la vulnerabilidad y los mecanismos de protección han abogado por realizar estudios evolutivos longitudinales sobre grupos de alto riesgo a fin de poder dilucidar cuáles son los mecanismos biológicos y psicosociales que actúan en la adaptación al estrés. En cada etapa evolutiva existe un cambiante equilibrio entre los sucesos estresantes que aumentan la vulnerabilidad y los mecanismos de protección que aumentan la resiliencia.

Se han propuesto tres modelos para explicar los mecanismos a través de los cuales los procesos de protección pueden dirimir la relación entre el estrés y la competencia.

- 1. El modelo de la inmunidad** considera que los factores de protección actúan como reservas frente a un funcionamiento declinante en momentos de estrés. En la bibliografía sobre la resiliencia se menciona a menudo el concepto de “inoculación” para describir las medidas preventivas psicosociales que elevan al entereza y la resistencia ante los

efectos potencialmente nocivos de las experiencias estresantes. Por ejemplo, Seligman ha sostenido que mediante un proceso de “inmunización”, las experiencias positivas en las que aprendemos que nuestras reacciones llevan al éxito pueden impedir, a lo largo de la vida, el desvalimiento aprendido.

2. El modelo compensatorio entiende que los atributos personales y los recursos ambientales contrarrestan los efectos negativos de los factores estresantes. Por ejemplo, la declinación de ciertos aspectos del funcionamiento psíquico (como la memoria reciente) con la edad puede contrarrestarse mediante el aumento de la sabiduría y la mayor perspectiva que brinda la experiencia de vida.

3. El modelo del desafío afirma que los factores estresantes pueden llegar a aumentar la competencia, siempre y cuando el nivel de estrés no sea demasiado alto. Una crisis puede instarnos a afinar nuestras habilidades y a desarrollar nuevas virtudes.

Estos tres mecanismos pueden operar ya sea simultánea o sucesivamente en el repertorio adaptativo de los sujetos resilientes, según cuál sea su modalidad de superación y su etapa evolutiva.

h) superación y adaptación

De la misma manera Mc-Cubbin y Patterson desarrollaron un enfoque de la crisis familiar sobre los mecanismos de superación de las familias en tiempos de guerra. Estos autores examinaron la vulnerabilidad y la capacidad regenerativa de las familias con el objeto de comprender de qué manera algunas de ellas soportan el estrés y se recuperan de las crisis en tanto que otras no lo logran. Hicieron hincapié en la importancia del “ajuste” y el “equilibrio” para el desarrollo de la unidad familiar y sus integrantes. El ajuste en uno de los sistemas puede precipitar tensiones en otros, como sucede en las familias en las que ambos padres trabajan fuera del hogar y los esfuerzos por hacer frente a las exigencias laborales y de la crianza agotan a la pareja y la privan de energía para su vida íntima. Hay muchos caminos de adaptación posibles, y al elegirlos los miembros de la familia deben sopesar y equilibrar costos y beneficios.

i) procesos interactivos en el tiempo y resiliencia familiar

Es imposible determinar la resiliencia familiar en un momento aislado. La resiliencia abarca muchos procesos de interacción en el tiempo: la forma como la familia aborda una situación amenazadora, su capacidad para manejar las transiciones disociadoras, sus diversas estrategias para hacer frente a las tensiones inmediatas y las secuelas de la crisis en el largo plazo.

Las creencias compartidas conforman y refuerzan los patrones de interacción que determinan cómo aborda una familia una situación nueva y cómo reacciona ante ella. Un acontecimiento crítico o una transición disociadora puede catalizar un cambio fundamental en el sistema de creencias de la familia, con repercusiones en su reorganización inmediata y en su adaptación de largo plazo. La percepción que tiene la familia de la situación estresante se

suma al legado de experiencias previas del sistema multigeneracional para modificar el sentido que confiere el desafío y su respuesta a éste.

Los desafíos psicosociales planteados por los sucesos estresantes varían según sus circunstancias, oportunidad y significado. Los acontecimientos catastróficos que se producen de pronto y sin aviso previo son especialmente traumáticos.

Ciertos factores estresantes recurrentes, como la violencia familiar o comunitaria, pueden volver a aparecer en cualquier momento y alimentan la angustia anticipatoria. La índole súbita, imprevisible y amenazadora de dichos sucesos resulta particularmente desequilibrante. Las complicaciones postraumáticas son corrientes.

Un desafío persistente tal vez requiera “aguante” a largo plazo; plantea demandas muy distintas que una crisis repentina, en la que la familia debe movilizarse rápidamente pero luego puede retornar a su vida habitual. El desafío es prolongado si la discapacidad permanente de un miembro de la familia altera en forma irrevocable la vida de todos. En la mayoría de los casos las demandas psicosociales que sufre la familia cambian con el tiempo y el proceso de adaptación presenta varias fases sucesivas, como ocurre con el curso variable de una enfermedad grave; y en cada etapa de transición la familia debe reacomodarse y recalibrarse.

Las respuestas terapéuticas deben amoldarse a estas demandas variadas y cambiantes y sacar a luz los recursos de la familia para enfrentarlas. Cuando se anuncia una crisis, así como inmediatamente después de concluida y en el largo plazo, el enfoque sistémico fortalece los procesos interactivos clave que favorecen la curación, la recuperación y la resiliencia de la familia, permitiéndole asimilar la experiencia y seguir adelante con su vida.

j) prioridad en investigaciones futuras

Es importante reorientar las investigaciones futuras abandonando los estudios de las familias disfuncionales y de los motivos de sus fracasos, para abordar el estudio de las familias de buen funcionamiento y los factores de su éxito, sobre todo frente a la adversidad.

En lugar de proponer un esquema basado en un único modelo de la familia resiliente, la búsqueda de los elementos que constituyen la resiliencia familiar debería apuntar a los procesos básicos capaces de fortalecer la capacidad de cada familia para superar los desafíos que enfrenta en sus circunstancias específicas de vida.

Factores de riesgo y factores de protección

“Pienso que todos tenemos la semilla de la resiliencia; de cómo sea regada dependerá su buen crecimiento”. (Palabras de un adolescente de Nueva York).

Factores de riesgo

“El horizonte se inclina hacia delante y te ofrece un espacio para que pongas en él los nuevos peldaños del cambio”.
(Maya Angelou)

Estos son los factores familiares de riesgo:

- la familia como facilitadora o modeladora de conductas de riesgo.
- grave conflicto marital y divorcio
- trastorno psiquiátrico en los padres
- hostilidad materna y conflicto con el hij@
- criminalidad paterna
- violencia familiar
- percepción distal de los padres
- padres temperamentalmente violentos
- distanciamiento afectivo de los padres
- expectativas poco realistas sobre los hijos
- crisis de valores tradicionales
- altos niveles de tensión y malestar familiar
- poca capacidad para reconocer y manejar sentimientos
- comunicación hipercrítica y falta de respeto
- inducción de sentimientos de culpa como mecanismo de control
- poca supervisión por parte de los padres
- falta de límites o límites difusos
- inconsistencia en pautas de autoridad
- pobreza
- estrés
- disputas diarias
- eventos de la vida y/o crisis vitales
- familias sin hogar
- familias con abuso de alcohol o drogas, alcoholismo y drogodependencia
- familias con enfermedades crónicas
- familias con personas con discapacidad
- bajo nivel de educación materna
- bajo nivel de educación paterna
- falta de vínculo madre-hij@
- presencia de familia numerosa
- desarmonía familiar o alto nivel de estrés materno
- enfermedad mental en la familia
- ambiente familiar caótico

Factores de protección

“En lo profundo de mi corazón tengo esta certeza: ¡algún día venceremos!”
(Martín Luther King).

Estos son los factores familiares de protección:

- paternidad democrática
- relaciones madre-hij@ positivas
- relaciones padre-hij@ positivas
- escasez de separaciones largas del cuidador primario
- familia unida
- presencia de un compañer@o de un apoyo marital en el hogar
- presencia de adultos accesibles, responsables y atentos a las necesidades de los jóvenes
- reglas claras y realistas
- expectativas altas pero realistas y apropiadas a la edad
- fortalecimiento del autocontrol
- fortalecimiento de la competencia social
- fortalecimiento de la autoestima
- apoyo para el desarrollo de un pensamiento positivo
- apoyo para la toma de decisiones y enfrentamiento de problemas
- apoyo para el desarrollo de habilidades y la formulación de metas
- apertura de oportunidades de participación
- contacto cercano con adultos que proporcionan cuidado
- autoridad parental positiva (caracterizada por tener una estructura consistente, cercanía, expectativas, calidez, ect.)
- clima familiar positivo
- comunicación asertiva y clara, que permita la expresión de emociones y sentimientos
- solidaridad y colaboración frente al problema
- ambiente familiar organizado y flexible que permita cambios
- padres que presentan factores de resiliencia individual
- padres interesados e involucrados en la educación de los niños
- aspectos socioeconómicos y escolares positivos en la familia
- cohesión de la estructura familiar, para afrontar los problemas sin que la familia se rompa
- la existencia de una red social de contención, es decir, una adecuada comunicación con el medio externo y existencia de una red social de apoyo

Principios fundamentales para fortalecer la resiliencia familiar

“En lo profundo de mi corazón tengo esta certeza: ¡algún día venceremos!”
(Martín Luther King).

El enfoque de la resiliencia familiar tiene mucho en común con numerosos enfoques de terapia familiar basados en la competencia: pone énfasis en un proceso de colaboración e intenta identificar y aprovechar los puntos fuertes de

la familia. Sin embargo mientras que el enfoque de la resiliencia conecta los procesos de cada familia con sus desafíos singulares a fin de mejorar la capacidad de superación y dominio, esos enfoques de terapia familiar son ajenos al contexto o se centran puramente en resolver un problema concreto presentado.

Una hipótesis básica de este enfoque sistémico es que las crisis graves repercuten en toda la familia, y por lo tanto, los mecanismos de superación familiares influyen también en la recuperación y resiliencia de todos sus integrantes en ese sistema como unidad. La manera en que la familia afronta y resuelve una crisis influye en la adaptación de todos sus miembros.

Froma Walsh menciona a Rutter y dice que éste identificó cuatro mecanismos generales de protección que pueden fortalecerse mediante las intervenciones para promover la resiliencia en los niños y las familias vulnerables. Aplicando este esquema a los sistemas familiares, se puede establecer de qué modo es factible movilizar los procesos fundamentales de la resiliencia familiar.

1. Atenuación de los factores de riesgo:

- Previsión y preparación para circunstancias amenazadoras.
- Reducción de la exposición al estrés o de su sobrecarga.
- Suministro de información; modificación de las creencias catastróficas.

2. Reducción de las reacciones en cadena negativas que aumentan el riesgo de efectos persistentes y crisis ulteriores:

- Atenuación de los efectos del estrés; amortiguación del impacto, superación de los obstáculos.
- Modificación de las estrategias de superación inadaptadas.
- Mejor tolerancia a las secuelas de los shocks y a la tensión prolongada; recuperación de los reveses.

3. Fortalecimiento de los procesos de protección de la familia y reducción de la vulnerabilidad:

- Mejora de los puntos fuertes; aumento de las oportunidades y aptitudes para conseguir buenos resultados.
- Movilización y apuntalamiento de los recursos que llevan a la recuperación y el dominio.
- Reconstrucción, reorganización y reorientación luego de una crisis.
- Previsión y preparación para nuevos desafíos, tanto probables como imprevistos.

4. Refuerzo de la estima y eficacia familiar e individualmente el dominio exitoso de los problemas:

- Logro de competencia, confianza y conexión mediante esfuerzos de colaboración.
- Manejo de los procesos a lo largo del tiempo para mantener la competencia en condiciones apremiantes.

El enfoque de resiliencia familia de Froma Walsh

“Con hilos de palabras vamos diciendo,
con hilos de tiempo vamos viviendo : los textos son, como nosotros, tejidos que andan.”
(Tejidos, Eduardo Galeano).

Todo el desarrollo del enfoque de Froma Walsh así como las referencias a los autores que se harán en este punto está basado y extraído del libro de Froma Walsh “Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento”. Editorial: Amorrortu.

Introducción

“Un gran problema para mi pequeño mundo
y un pequeño problema para el gran mundo.”

La concepción sistémica de la resiliencia es importante en cualquier esfuerzo destinado a ayudar a individuos, parejas y familias a hacer frente a la crisis y a la adversidad y a adaptarse a ellas. En las intervenciones destinadas a promover la resiliencia en niños y adultos no se ha recurrido a la familia en la medida en que hubiera correspondido hacerlo. Un enfoque estrecho, centrado en la resiliencia individual, llevó a los clínicos a tragar de rescatar a los sobrevivientes individuales sin explorar las posibilidades de sus familias, o incluso desechándolas por entender que nada podía esperarse de ellas. Es necesario, por tanto, adoptar una postura crítica que estimule una mirada compasiva de los desafíos impuestos a los padres, aliente la reconciliación y busque puntos fuertes en la red de relaciones familiares.

En el campo de la terapia familiar se ha llegado a reconocer que el éxito de una intervención depende tanto de la destreza del terapeuta como de los recursos de la familia. Más que nuevas técnicas, lo que se precisa son herramientas conceptuales orientadas a los puntos fuertes, capaces de guiar las intervenciones familiares. El concepto de resiliencia familiar brinda tales herramientas, y el hecho de que se o aplique para superar las crisis y los desafíos lo diferencia de todos los demás. En él, los síntomas son evaluados en el contexto de situaciones críticas del pasado y el presente o el futuro de su significado y de las reacciones que pone en marcha, la familia para superarlas.

En terapia familiar, la postura de la resiliencia se funda en una serie de convicciones sobre las potencialidades de la familia que dan forma a toda intervención, incluso las que se llevan a cabo con familias sumamente vulnerables cuya vida está colmada de situaciones críticas. Se alienta la

colaboración entre los familiares, permitiéndoles forjarse nuevas y renovadas competencias., apoyo mutuo y la común certeza de que ellos han de prevalecer frente a todo lo que los coacciona. Este enfoque favorece la creación de un clima familiar vigorizante, destacando la posibilidad de que los miembros de la familia puedan dominar obstáculos en apariencia insuperables merced a su labor común, y de que conciban su éxito, en gran medida, como consecuencia de sus esfuerzos, recursos y capacidades compartidos. Esto aumenta el sentimiento de orgullo y de eficacia de la familia, mejorando así sus mecanismos para enfrentar futuros ajustes vitales. El enfoque de la resiliencia familiar ofrece un marco positivo y pragmático que orienta las intervenciones a fin de fortalecer a la familia a medida que resuelve sus dificultades. Va más allá de la resolución de problemas para ocuparse de su prevención; no sólo brinda reparación a la familia, sino que además la prepara para enfrentar otros desafíos en el futuro. De este modo, cada intervención, es al mismo tiempo una medida preventiva.

A Froma Walsh le ha resultado útil organizar todo su marco conceptual en tres grandes campos: sistemas de creencias, patrones de organización y procesos comunicativos. Estos procesos pueden organizarse y expresarse de diferente modo y en distinto grado según se amolden a diversas formas, valores, recursos y desafíos de las familias.

A modo de síntesis, esta autora enuncia varios principios básicos, procedentes de la teoría sistémica, que sustenta el enfoque de la resiliencia familiar:

- la entereza individual se puede comprender y favorecer mejor en el contexto de la familia y del mundo social en general, entendiéndola como la interacción de procesos individuales, familiares y ambientales.
- las situaciones de crisis y el estrés permanente afectan a toda la familia, creando riesgos no sólo en disfunciones individuales, sino de conflictos relaciones y quiebra de la familia.
- Los procesos familiares atenúan los efectos del estrés en todos los miembros de la familia y en sus relaciones
- Los procesos de protección fomentan la resiliencia amortiguando el estrés y promoviendo la recuperación.
- Las reacciones inadaptadas aumentan la vulnerabilidad y el riesgo de desazón individual y relacional
- Los procesos familiares pueden gravitar en el curso que tengan muchas situaciones de crisis
- Todas las familias tienen posibilidades de resiliencia; dichas posibilidades pueden elevarse al máximo alentando sus mejores esfuerzos y fortaleciendo ciertos procesos fundamentales.

Por lo tanto, según cómo enfrente una familia los desafíos que se le plantean, los mismos factores de estrés pueden dar origen a distintas consecuencias. Una convicción central del enfoque de la resiliencia familiar es que la colaboración entre los miembros de la familia para encontrar solución a sus problemas comunes tienen grandes ventajas.

a) sistema de creencias en la familia

“¡Mira siempre el lado positivo de la vida!
Si la vida parece de verdad podrida
Hay algo que has olvidado
Y es el reír, sonreír, bailar, cantar...
Cuando te sientas hundido,
No seas idiota,
Frunce los labios y silva, eso es todo!
Y miara siempre el lado bueno de la vida...”
(Monty Python, en la vida de Brian).

Los sistemas de creencias son la esencia del funcionamiento familiar y constituyen fuerzas poderosas en la resiliencia. El modo como las familias visualizan sus problemas y sus opciones puede determinar que imperen la superación y el dominio y o la disfunción y la desesperación.

Las creencias son las lentes a través de las cuales visualizamos el mundo en el transcurso de la vida, lentes que influyen en lo que vemos o no vemos y lo que hacemos con nuestras percepciones. Las creencias constituyen la esencia de nuestra identidad y de nuestro modo de comprender las cosas y conferir sentido a nuestra experiencia.

Los sistemas de creencias abarcan valores, convicciones, actitudes, tendencias y supuestos, que se unen APRA formar un conjunto de premisas básicas que desencadenan reacciones emocionales, determinan decisiones y orientan cursos de acción.

Las creencias facilitadoras aumentan la cantidad de opciones para la resolución de problemas, la sanación y el crecimiento, mientras que las creencias limitativas perpetúan los problemas y restringen la opciones. Las creencias que nos reafirman que somos valorados pueden ayudarnos a atravesar períodos de crisis. Las creencias y las acciones son interdependientes: nuestras creencias pueden facilitar o limitar nuestras acciones, y nuestras acciones y sus consecuencias pueden fortalecer o alterar nuestras creencias. Algunas creencias resultan más útiles que otras, según en qué situación nos encontremos. Algunas son también más aceptables o preferidas dentro de una cultura o contexto particular.

Desarrollo y evolución de las creencias compartidas

Nuestras creencias se construyen socialmente, evolucionando en un proceso continuo a través de transacciones con los otros significativos y con el mundo en general.

Las familias desarrollan creencias compartidas, ancladas en valores culturales e influenciados por su posición y experiencias en el mundo social a través del tiempo. Ciertas creencias acerca de la naturaleza humana están implícitas en la conducta y las relaciones de todas las familias. Al mismo tiempo que comparten una mitología afín, los miembros de las familias funcionales se

mantienen abiertos a diferentes puenteo de vista, estilos de vida y percepciones. Consideran que la verdad es relativa y no es absoluta; eso les permite asimilar la realidad como algo subjetivo y único para cada persona y situación.

Los sistemas de creencias familiares brindan coherencia y organizan la experiencia a fin de que los miembros de la familia puedan dar sentido a las situaciones críticas. En su investigación sobre los paradigmas familiares, David Reiss demostró que las familias construyen creencias compartidas sobre el funcionamiento del mundo y su propio lugar en él. Estos paradigmas influyen en la forma como los miembros de la familia conciben e interpretan los sucesos y conductas. Ofrecen una orientación significativa para su comprensión mutua y para encarar nuevos desafíos. Las creencias compartidas se desarrollan y son reafirmadas y modificadas durante el ciclo vital de la familia y a través de la red multigeneracional de relaciones. Como el entorno familiar y social varía a lo largo del tiempo y para cada individuo, no todas las creencias de una familia serán compartidas. Entre hermanos, por ejemplo, pueden surgir diferentes perspectivas a partir de experiencias particulares no compartidas, en las que influyen la predisposición genética, el orden de nacimiento, el género, los roles familiares, la dinámica relacional y el momento de aparición de sucesos críticos. Sin embargo, las creencias dominantes en un sistema familiar son las que más gravitan en el modo como la familia, en cuanto unidad funcional, afrontará la adversidad.

Estas creencias compartidas configuran las normas familiares, expresadas en reglas prefijadas y predecibles que gobiernan la vida familiar. Las reglas relacionales, tanto las explícitas como las implícitas, proponen expectativas acerca de los roles, acciones y consecuencias que guían la vida familiar.

En las familias funcionales, las reglas relaciones organizan la interacción y ayudan a mantener la integración del sistema regulando la conducta de los miembros. Las creencias esenciales son fundamentales para la identidad de la familia y sus estrategias de superación, expresadas en reglas tales como “nunca nos rendiremos cuando la cosa se complique”. Con el paso del tiempo, es preciso reevaluar las expectativas mutuas y modificar las reglas a la luz de cambiantes necesidades y limitaciones, como ocurre, por ejemplo, cuando la discapacidad del padre echa por tierra los supuestos sobre su rol como sostén económico de la familia.

Los rituales familiares preservan y transmiten la identidad y las creencias de cada familia vinculadas a la celebración de las festividades, los ritos de pasaje (por ejemplo, matrimonios, graduaciones, funerales), las tradiciones familiares (por ejemplo, aniversarios y reuniones) y las interacciones familiares cotidianas (por ejemplo, la cena). Los rituales facilitan también las transacciones del ciclo vital y las transformaciones de las creencias.

Narración y coherencia narrativa

Los significados y creencias se expresan en los relatos que construimos en conjunto para dar sentido a nuestro mundo y al lugar que ocupamos en él. La

narración ha sido útil en todo tiempo y lugar para transmitir las creencias culturales y familiares que guían las expectativas y acciones personales.

Los cambios culturales generan un mayor interés por la coherencia y la integridad en los relatos de vida. En las sociedades tecnológicas de hoy, los relatos culturales se transmiten a través de los medios de comunicación masiva y de Internet, en imágenes que representan y también saturan la vida familiar. Las películas hollywoodenses y los dramas televisivos tiene un gran poder para configurar y reflejar los valores e intereses de nuestros tiempos: lo que significa ser hombre o mujer; ser una familia, un padre o una madre; tener éxito o fracasar. Estas imágenes llegar a todas partes del mundo, donde a menudo son extrañamente incongruentes con el tipo de vida local.

Walsh menciona a Joan Laird y dice que éste remarca que gracias a la elaboración de relatos llegamos a conocernos a nosotros mismos y construimos identidades coherentes a fin de otorgar sentido al contexto social más amplio y a nuestra conexión con él. Del mismo modo, menciona a Susan Griffin, la cual afirma que todos tenemos una profunda necesidad de mantenernos conectados con la sociedad en general y con nuestra propia historia. Sostienen también que toda la historia forma parte de nosotros, de modo tal que cuando se cuentan relatos o se revelan secretos llegamos a comprender mejor nuestra propia vida.

En la transmisión multigeneracional de mitos y leyendas se aprecia nuestra necesidad de valores y tradiciones perdurables, de estabilidad y continuidad. Los relatos y los rituales que preservan los lazos con el patrimonio cultural de la familia son especialmente valiosos para las familias de inmigrantes recientes, cuyos miembros, sometidos a la presión de asimilarse a la cultura dominante, pueden perder muy fácilmente su sentido de identidad, comunidad y orgullo. Los relatos tienen una importancia particular a la hora de actuar ante la crisis y la adversidad.

Tal y como señala Walsh, Bertram Cohler ha subrayado la importancia de la coherencia narrativa para comprender los sucesos disruptivos. Construimos, organizamos y sintetizamos nuestras experiencias. La adversidad y la angustia que la acompaña se convierten en tensiones y principios organizadores de un relato de vida y un sistema de creencias coherentes. La adversidad genera una crisis de significado y una ruptura potencial de la integridad personal. Esa tensión da lugar a la construcción o reorganización de nuestra historia de vida y nuestras creencias. Con el paso del tiempo, revisamos nuestros relatos de adversidad y resiliencia a fin de encontrar o mantener un sentido de coherencia e integridad. Una de las tareas principales de la terapia consiste en el esfuerzo por reorganizar un relato de vida en el que las desdichas pasadas o actuales se presenten como un impedimento a la capacidad de avanzar.

Los relatos y creencias son elementos esenciales en el proceso de cambio. Los terapeutas familiares pueden ayudar a los consultantes a recuperar relatos importantes del pasado que se han fragmentado o perdido en los procesos familiares de conservación de secretos, negación, distorsión e interrupción de las relaciones. Este tipo de relatos se refiere, por lo general, a incidentes

cargados de resentimiento, vergüenza o culpa relacionados con el abuso de drogas, la violencia o abuso sexual, el suicidio o las acusaciones por incurrir en una conducta contraria a la ética, escandalosa o ilegal. Los diversos enfoques de la terapia narrativa consideran que el cambio se produce cuando el terapeuta y la familia colaboran en el desarrollo de significados alternativos y de nuevos relatos, más esperanzadores y afirmativos, en lugar de las narraciones saturadas de problemas.

Las creencias fundamentales en la resiliencia familiar pueden organizarse en tres áreas (conferir un sentido a la adversidad, un enfoque positivo y trascendencia y espiritualidad). Estas creencias implican la capacidad de conferir un sentido a la adversidad; una perspectiva positiva que reafirme los puntos fuertes y las posibilidades y creencias trascendentales en la búsqueda de valores y finalidades, así como de consuelo y desahogo.

1. conferir un sentido a la adversidad

La convicción principal en la que se sustenta la resiliencia es que si nos unimos, fortalecemos nuestra capacidad de superar la adversidad.

Valor asociativo

Aunque la definición de familia es fluctuante y diversa, los fundamentos de una familia sana son la valoración del parentesco y el orgullo por la identidad familiar.

La idea de hogar también se extiende a un sentido de comunidad que va más allá de la familia inmediata y está entrelazado en el significado y la experiencia. Todos los conceptos del yo y las construcciones del mundo son en lo fundamental el producto de relaciones, y una vida significativa se sostiene mejor en la interdependencia.

Walsh menciona la investigación llevada a cabo por Beavers y sus colaboradores en la que se descubrió también que este valor asociativo era vital para un funcionamiento familiar óptimo. Los miembros de una familia comparten una fuerte creencia en la importancia de su vida familiar. Comparten la convicción de que la gente no prospera en un vacío interpersonal y las necesidades humanas se satisfacen en las relaciones. El cariño auténtico demuestra su eficacia aun en familias en las que las destrezas parentales son más modestas. La esperanza de obtener satisfacción de las relaciones refuerza, a su vez, el compromiso y la entrega emocional mutuos.

a) la crisis como desafío

Los familiares significativos y las relaciones comunitarias son fuentes de ayuda en tiempos difíciles. La entrega a la asociación y la colaboración aumenta nuestras posibilidades de superar desafíos abrumadores.

Un valor asociativo se expresa en la conexión organizativa y los procesos de comunicación de la familia. Por ejemplo, el compromiso compartido ante el voto

conyugal de permanecer unidos en la salud y en la enfermedad puede reforzar las acciones conducentes tanto a lograr una recuperación óptima como a sostener una relación en medio de una terrible enfermedad. Una relación se fortalece cuando la crisis se asume como desafío compartido que debe ser afrontado de manera conjunta.

b) la confianza como fundamento

Las familias tienen más posibilidades de enfrentar la adversidad cuando sus miembros mantienen la lealtad y la fe mutua, arraigadas en un fuerte sentimiento de confianza. Comparten la convicción de que el hogar es un sitio seguro y acogedor y de que siempre podrán contar unos con otros. Aquí vuelven a unirse las creencias y las acciones. Los miembros son confiables; se puede tener la seguridad de que serán fieles a su palabra y se sostendrán recíprocamente. Las relaciones se fortalecen con acciones que son muestras de integridad y se basan en la consideración del bienestar mutuo. La confianza es esencial para una comunicación franca, la comprensión recíproca y la resolución de problemas, como lo observaron los precursores de la terapia familiar en familias perturbadas.

El concepto de “confianza merecida” de Boszormenyi-Nagy es afín a la perspectiva de Whitaker acerca de la importancia de la lealtad, la responsabilidad y el compromiso mutuo a la hora de crear los cimientos de una relación perdurable, fomentar un sentido de integridad grupal y amortiguar los efectos de los periodos de estrés y desorganización. Boszormenyi-Nagy ha hecho hincapié en la dimensión ética de las relaciones familiares en los legados multigeneracionales de responsabilidad parental y lealtad filial, que guían a los miembros de la familia en el transcurso del ciclo vital.

Sin embargo, la capacidad de confiar en el mundo y ver la benevolencia en los otros puede resultar perjudicada por experiencias repetidas de discriminación, explotación o abuso; no obstante, los miembros de la familia deben al menos suponer intenciones benignas en sus relaciones importantes. La mutualidad se ve estimulada cuando existe la convicción de que los otros miembros de la familia se esfuerzan por hacer las cosas lo mejor posible dentro de sus circunstancias y límites particulares, en lugar de creer que sus acciones persiguen propósitos fundamentalmente hostiles o destructivos. La confianza mutua en la buena voluntad esencial de cada uno es decisiva para establecer vínculos de cercanía y colaboración y sostener la confianza, la alegría y el bienestar en las relaciones. En tiempos difíciles, los miembros de la familia actúan mejor cuando saben que pueden recurrir unos a otros como asociados confiables y fieles parientes.

El ciclo vital como orientación de la familia

Las familias funcionales tienen un concepto evolutivo del tiempo y del devenir, como un proceso continuo de crecimiento y cambio, que progresa a lo largo del ciclo vital y generación tras generación.

Estas familias se orientan fundamentalmente por el ciclo vital, aceptando los ritmos y flujos de la vida familiar con el crecimiento de los hijos y envejecimiento y la muerte de los padres.

Las familias resilientes son más capaces de aceptar el paso del tiempo y la necesidad de cambio en los nuevos desafíos en pos del desarrollo. Las transiciones de los ciclos vitales, aunque provocan rupturas, también constituyen hitos que pueden instar a una reevaluación de los supuestos acerca del mundo y nuestro lugar en él. Consideradas desde este punto de vista, las transiciones dolorosas pueden catalizar el crecimiento y la transformación. En contraste, como han observado Betty Carter y Mónica McGoldrick, las familias más disfuncionales carecen de un sentido dinámico del paso del tiempo y de las continuidades entre el pasado, el presente y el futuro. Los síntomas de disfunción aparecen en momentos de transición disruptiva. Muchos sólo viven en el presente, sin una idea de las conexiones pasadas o el rumbo futuro. Algunos focalizan tanto su atención en objetivos futuros que son incapaces de vivir plenamente el presente. Otros permanecen preocupados por el pasado, aferrados a viejos agravios, conflictos o pérdidas. Algunos intentan escapar del pasado borrando de su mente las relaciones y los aspectos dolorosos de su historia. Algunos niegan su pasado efectuando elecciones reactivas y opuestas en su vida; sin embargo, a menudo terminan por recrear situaciones ya conocidas.

Las experiencias traumáticas del pasado se codifican en libretos familiares pro lo común no conscientes, que ofrecen un programa de conducta y búsqueda de significado cuando la familia enfrenta un dilema o una crisis. Los conflictos no resueltos, los secretos y las pérdidas pueden repercutir bajo la superficie, estallando en síntomas dolorosos o comportamientos destructivos, o manifestándose en los dramas familiares de la próxima generación. Los mitos familiares pueden tanto fortalecer como debilitar, lo cual dependerá tanto de los temas subyacentes como de su capacidad de responder a las nuevas circunstancias.

Sin embargo, la resiliencia y el crecimiento requieren de los miembros de la familia que se reconcilien con su pasado e incorporen esa comprensión significativa a su vida actual y sus esperanzas y sueños futuros.

a) la construcción compartida de experiencias críticas

Las transiciones familiares filtran el significado de la adversidad. El modo como las familias comprenden una situación crítica y la dotan de significado es de máxima importancia para la resiliencia.

Como descubrió Kagan, las familias pueden tener una positiva influencia mediadora en la adaptación de los hijos a una experiencia de desequilibrio emocional, como el divorcio, si comparten con ellos puntos de vista favorables y comprenden lo que les pasa. La capacidad de esclarecer y dotar de sentido a una situación delicada hace más fácil sobrellevarla. También puede resultar transformadora, al dar una nueva visión y una nueva finalidad a la propia vida.

Las experiencias centrales de las familias forjan un conjunto perdurable de creencias, convicciones y supuestos acerca del mundo social. Esta visión del mundo compartida influye en el modo como una familia encara una nueva situación estresante y el significado atribuido a los desafíos previstos de la vida. Un acontecimiento crítico o una transición disruptiva pueden ser catalizadores de un cambio decisivo en el sistema de creencias familiar, con repercusiones tanto en su reorganización inmediata como en adaptación a largo plazo.

Hay que añadir, que las percepciones de un hecho actual se entrecruzan con los legados de experiencias previas en el sistema multigeneracional para forjar el significado que cada familia otorga a un desafío y sus patrones de respuesta. Las experiencias traumáticas del pasado cargan de significado y de aprehensiones la situación actual, y de ese modo complican la adaptación. Si una familia logró manejar crisis o transiciones similares en el pasado, sus miembros encararán con mayor confianza una situación actual. Es importante buscar manejos eficaces de adversidades pasadas que ofrecen modelos positivos susceptibles de aplicarse a las nuevas situaciones.

Sentido de coherencia

El concepto de sentido de coherencia fue elaborado por Aarón Antonovsky como un modelo para la comprensión del surgimiento de la salud (un modelo “salutógeno” en contraste con un modelo “patógeno”). Este enfoque supone que, dada la índole generadora de estrés del medio ambiente humano, nuestro estado “normal” es el desorden y el caos y no la estabilidad y la homeostasis.

El sentido de coherencia se define como una orientación global que ve la vida como algo razonable, manejable y significativo. Un fuerte sentido de coherencia implica confianza en la capacidad de esclarecer la naturaleza de los problemas, de manera tal que éstos parezcan ordenados, previsible y explicables. Los factores estresantes son considerados como desafíos que nos vemos motivados a enfrentar con éxito.

Se ha comprobado que el sentido de la coherencia puede contribuir significativamente al bienestar físico, la salud mental y la calidad de vida, e influir mucho más que ciertos rasgos de la personalidad individual, como el temperamento o la inteligencia.

El sentido de coherencia pone su atención en la significación de lo vivido, incluyendo los sentimientos existenciales de integración social y finalidad de la vida, en contraste con un sentido de alineación, falta de rumbo o estancamiento. Se fomenta la flexibilidad en la selección de estrategias que pueden variar a fin de adaptarse a la situación y cultura.

Antonovsky y Sourani intentaron medir *el sentido familiar de coherencia*, la coherencia percibida de la vida familiar para enfrentar una crisis determinada. Estudiaron matrimonios de clase trabajadora enfrentados a la discapacidad del esposo y consecuente cúmulo de situaciones estresantes. Descubrieron que un

mayor sentido de coherencia familiar permitía predecir una mejor superación y adaptación, con resultados más satisfactorios tanto en el marco familiar como en lo referido a la concordancia con la comunidad.

Evaluación de la crisis, la angustia y la recuperación

El mismo suceso puede considerarse irrelevante, bueno, positivo, agobiante, amenazante o dañino; podemos preverlo con placer o terror. Los sucesos estresantes de la vida nos afligen aún más cuando sentimos que ejercemos poco control sobre ellos o cuando plantean una gran amenaza a nuestra autocomprensión actual y el sentido de la vida.

La consideración de un suceso como un problema y la forma de manejar la angustia que provoca varían de acuerdo con las diferentes normas familiares y culturales. Los epidemiólogos afirman que, en cualquier momento dado, el 75% de las personas son “*sintomáticas*” y experimentan angustias físicas o psicológicas. Sin embargo, la mayoría no recurre a un tratamiento y, en cambio, considera que la angustia es parte de la vida normal. Una familia en dificultades tal vez no pide ayuda profesional e intente lidiar con los problemas de otra manera. A la inversa, como muchos profesionales de la salud mental son los primeros en aseverar, la búsqueda de ayuda puede ser signo de fortaleza. De hecho, diversos estudios han revelado que las personas muy resilientes buscan ayuda cuando lo necesitan, recurriendo al apoyo de sus parientes y de instituciones sociales y religiosas, así como de profesionales.

El modo como los miembros de una familia definan y formulen una situación problemática influirá en sus intentos de resolverla. La cosmovisión general de una familia puede no ser tan útil ante un desafío determinado. Por ejemplo, una familia que cree que no debe ahorrarse ningún esfuerzo hasta encontrar una solución quizá tenga dificultades para aceptar y convivir con un problema que no puede resolverse, como una enfermedad incurable.

a) creencias causales y explicativas

Cuando no encontramos frente a la adversidad, intentamos comprender cómo ocurrieron las cosas buscando factores causales y explicativos. Algunas familias abrigan una creencia esencial, según la cual la desventura es un signo de que son pecadoras y merecen sufrir o ser castigadas. Algunas echan la culpa a los otros o se consideran víctimas de un mundo peligroso y hostil que sobrepasa su control. Muchas creen que la adversidad se debe simplemente a la mala suerte. Es importante explorar las raíces familiares, culturales y religiosas de este tipo de creencias y sus consecuencias.

La cultura occidental hace hincapié en la responsabilidad personal, en la creencia de que somos dueños de nuestro propio destino. En la sociedad norteamericana tienen una curiosa imagen escindida de la responsabilidad individual y familiar, dando crédito a los individuos por sus éxitos pero culpan a sus familias por cualquier fracaso. Sin embargo, cuando los cuidados parentales han sido buenos, rara vez se les agradece su contribución al bienestar individual y social.

El sentimiento de culpa por las cosas que funcionan mal dentro del marco familiar se externaliza. En las culturas y religiones basadas en creencias fatalistas, la adversidad se considera parte del destino de cada uno. Los hindúes creen que la desventura es el resultado de un karma negativo, debido quizás a la conducta o las circunstancias de la persona en alguna de sus vidas pasadas. En las sociedades islámicas tradicionales, los hechos de la vida, como la pobreza, están determinados por la voluntad de Alá.

Beavers y sus colaboradores comprobaron en un estudio de familias norteamericanas de clase media que aunque éstas nunca hubieran oído hablar de la teoría de los sistemas, su orientación podía calificarse como sistémica: consideraban las causas y efectos como influencias recurrentes. Consideraban varias causas posibles de un mismo hecho, que la conducta es el resultado de muchas variables y no sólo de una y se apartaban de toda suposición de una causalidad lineal.

En contraste, estos mismos autores descubrieron que las familias de funcionamiento deficiente se tienden a adherir fanáticamente a una sola explicación, se encierran en la idea de una causa única y son propensas a echar culpas y buscar chivos expiatorios. Las familias cuyos miembros se culpan continuamente unos a otros suelen tener más conflictos y menos solidaridad que las familias que coinciden en atribuir la culpa a causas externas. Sin embargo, un frente unido movilizado por la creencia “Nosotros *contra el mundo*” puede tener el costo del aislamiento social, la alineación y la desconfianza.

Cuando las personas encasilladas en una explicación particular de su experiencia son invitadas a reflexionar sobre sus creencias, adquieren mayor libertad para contemplar otras posibilidades.

b) expectativas y temores por el futuro

Las creencias acerca del curso de los acontecimientos futuros se relacionan con la agencia o responsabilidad personales en cuanto a la permanencia, exacerbación o transformación de un problema. El centro de control puede ser individual, familiar o extrafamiliar. En una orientación espiritual / fatalista, la fe respecto de lo que sucederá se deposita en Dios.

Beavers y sus colegas han comprobado que las familias muy funcionales reconoce que el éxito de los emprendimientos humanos depende, en parte, de variables que no pueden controlar, sin embargo, comparten la convicción de que con objetivos e iniciativa pueden mejorar su propia vida y la de los demás. Aceptan las limitaciones humanas, creyendo que nadie está completamente indefenso ni es omnipotente en ninguna situación.

Nuestras expectativas se ratifican o rectifican en nuestra vida cotidiana, sobre todo mediante las transacciones con los otros. Nuestros supuestos pueden llevarnos a tomar medidas conducentes a cumplir nuestras profecías. La

confianza en el éxito nos estimula a adoptar comportamientos que aumentan la posibilidad de éxito.

Aarón Beck y sus colaboradores han identificado tres distorsiones cognitivas contraproducentes, o tipos de pensamiento deficientes, que aumentan la vulnerabilidad del ser humano: 1) minimizar o subestimar los puntos fuertes. 2) magnificar o exagerar la gravedad de cada error cometido y 3) catastrofizar, es decir, prever un desastre total. Estas creencias pueden ser no sólo un síntoma sino una de las principales causas de depresión.

Los temores catastróficos son supuestos paralizantes que bloquean la acción constructiva y alimentan la conducta contraproducente. Por ejemplo, el temor catastrófico a la pérdida por rechazo o abandono puede llevarnos a adoptar conductas que provocan esa pérdida. Walsh pone en su libro como ejemplo el caso de Marga, una mujer con cáncer de mama, aterrorizada ante la posibilidad de que su marido ya no la considerara atractiva y digna de amor luego de una mastectomía radical, se apartó de él.

2. un enfoque positivo para superar la adversidad

La perseverancia, el coraje y el aliento, la esperanza y el optimismo, y dominio activo son elementos esenciales a la hora de reunir la fuerza necesaria para soportar la adversidad y recuperarse de ella. Las personas resilientes son capaces de ver una crisis o un revés como un desafío. Lo afrontan en forma activa, con las energías puestas en controlar el reto, y salen fortalecidas gracias a ello.

a) perseverancia

La perseverancia, es decir, la capacidad de *“luchar bien”* y persistir frente a una adversidad abrumadora, es un elemento clave en la resiliencia.

La resistencia y supervivencia ante experiencias de vida desgarradoras pueden constituir en sí mismas un motivo de orgullo.

Entre los muchos ejemplos, Elie Wiesel ha investigado acerca de los efectos deshumanizadores de los campos de concentración donde seis millones de judíos, junto con otros *“indeseables”* como los gitanos y los homosexuales, fueron aniquilados por los nazis.

b) coraje y aliento

El coraje personal y el aliento a la familia, los amigos y la comunidad está vinculados entre sí. Las relaciones de aliento y sostén pueden construir y mantener el coraje, sobre todo frente a dificultades abrumadoras. En la comunidad gay, las sólidas redes sociales han sido lazos vitales para sostener a lo largo del tiempo el coraje de quienes se enfrentaban al sida.

El extraordinario coraje que demuestra tener una persona común y corriente también puede ser profundamente significativo e inspirador para otras y alentar su osadía. Rosa Parks es bien recordada por ser la mujer afroamericana que al

negarse a ocupar un asiento en la parte trasera del autobús marcó un hito en los comienzos del movimiento por los derechos civiles.

El coraje mostrado por las familias comunes y corrientes en la vida cotidiana pasa demasiadas veces inadvertido. En las urbanizaciones Cabrini Green de Chicago, los padres y sus hijos deben atravesar todos los días pasillos y patios infestados de pandillas y drogas para ir al trabajo y a la escuela, el regreso a casa cada noche siempre resulta peligroso.

c) mantener la esperanza

Mantener la esperanza cuando nos enfrentamos a fuerzas abrumadas nos permite empeñar en ello nuestros mejores esfuerzos. La palabra “hope” (esperanza) procedente del inglés antiguo, se ha incorporado a muchas lenguas con una connotación similar: “dar brincos de ilusión”. La esperanza combina una decisión interna (un salto de fe) con un suceso externo que deseamos y esperamos con todas nuestras fuerzas.

La esperanza es esencial cuando se trata de reparar relaciones perturbadas y también es una creencia orientada hacia el futuro, aunque el presente sea poco promisorio, podemos vislumbrar un futuro mejor. La esperanza de una vida mejor para los hijos hace que los padres de comunidades empobrecidas no se dejen vencer por sus circunstancias inmediatas. En palabras de Martín Luther King: “Debemos aceptar la desilusión finita pero no perder nunca la esperanza infinita”.

d) optimismo aprendido

También Beavers ha comprobado que las familias muy funcionales adhieren una visión de la vida más optimista que pesimista.

El concepto de “*optimismo aprendido*” fue propuesto por Martín Seligman y es importante para fomentar la resiliencia. Existen pruebas de que la depresión y el pesimismo se refuerzan mudamente y pueden perjudicar el sistema inmunológico, deteriorar la salud físicas e incluso adelantar la muerte, como es el caso de los pacientes ancianos desesperados de las clínicas geriátricas.

Es importante señalar que la experiencia de Seligman con su propia familia aumentó su interés por las creencias y los estilos explicativos. Cuando tenía trece años, su padre quedó parálisis debido a una serie de accidentes cerebrovasculares que lo dejaron “física y emocionalmente indefenso”. Fue un suceso que hizo tambalear y deprimió a Seligman, pero que luego encendió dentro de él la llama que lo llevaría a hacer algo para superar la pasividad. A los terapeutas familiares les llamará la atención el hecho de que Seligman haya desviado el foco de sus estudios de la indefensión aprendida al optimismo aprendido cuando llegó a la edad en que su padre había quedado parálisis.

Un encuentro con Jonas Salk, en una conferencia sobre psiconeuroinmunología, también reorientó el interés de Seligman hacia el trabajo preventivo: Salk le dijo que centraría su atención en la inmunización “psicológica” y no simplemente en la inmunización biológica. Seligman sostiene

que si la indefensión puede aprenderse, también es posible desaprenderlas mediante experiencias de dominio gracias a las cuales la gente llegue a creer que sus propios esfuerzos y acciones son útiles.

En la actualidad, su equipo de investigación está “vacunando” a niños de entre diez y doce años con riesgo de depresión, el trabajo se realiza con niños de zonas residenciales suburbanas, jóvenes y niños de los barrios urbanos de clase baja y sus respectivos padres y docentes que instruyen a los niños en técnicas cognitivo-conductuales. Hasta hoy, los resultados revelan que los niños que aprenden destrezas cómo combatir sus pensamientos negativos y negociar con los compañeros muestran menos grado de depresión que los chicos del grupo de control, y que los efectos aumentan a lo largo del tiempo. Tales descubrimientos destacan la importancia de fortalecer las destrezas comunicativas de la familia.

Seligman está convencido de que, a diferencia de lo que ocurre con el coeficiente intelectual, el pesimismo puede modificarse. Él opina que debemos ser capaces de utilizar el agudo sentido de la realidad del pesimismo cuando o necesitemos, pero sin caer en sus oscuras sombras. Al contrario, una mentalidad entusiasta no es suficiente; las condiciones deben ofrecer recompensas predecibles y alcanzables. Las experiencias exitosas y un contexto nutricional refuerzan el pensamiento positivo.

e) creencias sobre el éxito y el fracaso

En nuestra cultura orientada hacia el dominio, los investigadores han descubierto que los niños resilientes y con alta autoestima interpretan que el éxito se debe sobre todo a sus esfuerzos, recursos y capacidades. Se hacen responsables de sus logros en forma realista y poseen un sentido de control personal sobre los que les sucede en la vida. En contraste, los niños con poca resiliencia creen más a menudo que el éxito y el fracaso son cuestiones del destino o de la suerte, fuerzas que están más allá de su control. Este tipo de percepciones disminuye su confianza en los posibles éxitos futuros.

Las creencias esenciales acerca del éxito y el fracaso en niños resilientes se aplican a las familias resilientes. Cuando se comenten errores o fallas, los niños muy resilientes los consideran como experiencias de las cuales es posible extraer una enseñanza, y no como el signo de una derrota. Es más factible que atribuyan los errores a factores que ellos pueden cambiar, como haber realizado un esfuerzo insuficiente o haberse fijado objetivos poco realistas. En cambio, los niños con poca resiliencia y baja autoestima son propensos a adjudicar los errores a sus deficiencias personales (por ejemplo, “No hay caso, soy un estúpido”) y creen que estas no pueden remedirse. Las ideas de competencia y control están interrelacionadas.

Estudios recientes revelan llamativas diferencias de género en este tipo de creencias, que surgen ya en la primera adolescencia. Los varones tienden a adjudicar el éxito a sus esfuerzos pero atribuyen el fracaso a la mala suerte, las mujeres, en cambio, tienden a desvalorizarse, ven sus éxitos como productos de la buena suerte y cuando las cosas fallan son más propensas a echarse la

culpa a sí mismas. Se ha comprobado que estas creencias se ven reforzadas por el trato diferencial de los docentes que, por ejemplo, tienden a elogiar más a los varones. Estos procesos de socialización contribuyen a menguar la confianza y la autoestima de las chicas, que también tienen menores expectativas de éxito.

Las condiciones adversas severas y duraderas en las que intervienen fuerzas que escapan en gran medida al control personal, como la pobreza crónica, alimentan la indefensión y la desesperanza. El éxito futuro se vuelve más improbable a medida que los individuos y sus familias alimentan la expectativa de fracaso y se desaniman ante las exigencias imperantes, o recurren a estrategias de superación contraproducentes que empeoran su situación.

f) ilusiones positivas

Shelley Taylor descubrió que los individuos que mantienen tendencias selectivas positivas acerca de las situaciones estresantes suelen desempeñarse mejor que quienes tienen una comprensión ardua de una realidad que puede ser deprimente, como una enfermedad marjal. Las *“ilusiones positivas”* de los primeros los llevan a conservar la esperanza frente a una crisis, y les permiten dedicar sus mejores esfuerzos a superar las contrariedades.

Esta autora hace hincapié en que las ilusiones positivas difieren de la negación defensiva o de la represión de la angustia, por cuanto el sujeto incorpora la información acerca del suceso estresante o la amenaza y asimila sus consecuencias. Mientras que en las situaciones de estrés extremo los mecanismos de defensa se exacerbaban como respuesta a la angustia y el colapso, las ilusiones positivas funcionan como un amortiguador de ese estrés excesivo y promueven una sólida salud mental. Esas ilusiones se asocian a una amplia variedad de índices de actitud adaptativa, como la persistencia en las tareas, la voluntad de ayudar a los demás y el buen funcionamiento. Este tipo de ilusiones positivas también es común en las relaciones familiares y de pareja.

La resiliencia no se alimenta viendo simplemente el “lado bueno” sino reconocer, las realidades dolorosas ni expresar las preocupaciones. El sufrimiento de cada familia es único, y los intentos de que sus integrantes “se regocijen” o “bendigan su buena suerte” pueden, sin proponérselo, trivializar su experiencia.

g) confianza compartida para superar momentos difíciles

Las familias resilientes demuestran una confianza férrea cuando atraviesan una experiencia penosa: “Siempre creímos que saldríamos adelante”. Esta convicción y la incesante búsqueda de soluciones alimentan el optimismo y hacen de los miembros de la familia participantes activos en el proceso de resolución del problema. La confianza mutua, la creencia en que cada miembro pondrá el máximo de su empeño- construye la resiliencia relacional al mismo tiempo que refuerza los esfuerzos individuales.

h) recurrir al humor

Todos los estudios sobre la resiliencia han revelado que el humor es un recurso muy valioso para lidiar con la adversidad. Cousins planteaba que si las emociones negativas pueden producir cambios químicos dañinos para el cuerpo, las emociones positivas deberían tener un valor terapéutico. Atribuía gran parte de su recuperación de una enfermedad mortal a los efectos de un programa de acción elaborado por él mismo, que incluía una “terapia de la risa”: se dedicó a mirar viejas películas de los hermanos Marx y fragmentos de cámara sorpresa, y pidió que le leyeran textos seleccionados de libros humorísticos. Estudios médicos recientes documentan que el humor puede estimular nuestro espíritu y nuestro sistema inmunológico y favorecer así la curación y la recuperación de una enfermedad grave.

También en las familias el humor ayuda a sus miembros a enfrentar situaciones difíciles, reducir las tensiones y aceptar sus propias limitaciones. El humor puede resultar particularmente beneficioso cuando señala los aspectos incongruentes de una situación angustiante, las cosas incoherentes, extravagantes, tontas o ilógicas que suceden. En las familias de muy buen funcionamiento, los miembros aceptan que si bien las personas tienen la capacidad de imaginar la perfección, están destinadas a fallar, cometer errores y asustarse, y necesitan seguridades.

i) dominar el arte de lo posible: iniciativa activa y aceptación

Para ser resilientes, necesitamos hacer un balance de nuestra situación luego concentrarnos en sacar el mayor provecho de nuestras opciones. Para ello se requieren tanto dominio activo como aceptación. De este modo, las personas resilientes pueden ser consideradas maestros en el arte de lo posible.

Un tipo de dominio destacable es el que, por lo general, acarrear las experiencias de inmigración, en las que se plantean los desafíos de la pérdida y a adaptación; los puntos fuertes se forjan vinculando lo viejo con lo nuevo procurando la continuidad y el cambio. Las mujeres inmigrantes descubren con frecuencia que tanto la comida como el arte culinario pueden ser fuentes de sustento en la nueva tierra y un lazo preciado con las familias y la tierra que han dejado atrás.

Las creencias relacionadas con el dominio y la aceptación deben contrabalancearse. La resiliencia exige la aceptación de los límites de nuestro poder: valorar y reconocer aquello en lo cual podemos influir y lo que no podemos cambiar, y luego dirigir nuestros mejores esfuerzos a lo que es posible. Las personas que pertenecen a tradiciones orientales y de los aborígenes norteamericanos no se preocupan tanto por el dominio como por la convivencia armónica con la naturaleza. Los asuntos relacionados con el control nos resultan más complejos a quienes poseemos una mentalidad europeo-americana y encuentran muy incómodas las situaciones que desbordan el control.

El dominio puede considerarse en términos de proceso. Es posible que los miembros de la familia no sean capaces de controlar el resultado de los acontecimientos, pero pueden tomar decisiones y encontrar formas significativas de participar activamente en el proceso de desarrollo de los acontecimientos. Por ejemplo, cuando la muerte es inminente y el tratamiento médico ya no ofrece alternativas, los miembros de la familia pueden decidir activamente de qué forma contribuirán al cuidado del enfermo, la liberación de su sufrimiento y su preparación para la muerte. De esta manera, aprovecharán al máximo el tiempo que pasen con él y hallarán consuelo en su amor recíproco para afrontar la pérdida.

3. trascendencia, espiritualidad y transformación

Las creencias trascendentales son fuentes de significado y propósito que van más allá de las personas, de sus familias o de las adversidades. Las creencias trascendentales permiten ver con mayor claridad la vida y ofrecen consuelo en la aflicción; hacen que los sucesos imprevistos sean menos amenazantes y facilitan la aceptación de las situaciones irreparables.

a) valores y finalidades

Un sistema de valores trascendentales, sea convencional o singular, nos permite definir la importancia y significación de la vida de las personas. Para aceptar los riesgos y pérdidas inevitables del amor y la intimidad, las familias necesitan contar con un sistema de valores y creencias que trascienda los límites de su propia experiencia y conocimientos. Esto permite a los miembros de la familia visualizar su realidad particular, que puede ser dolorosa, incierta y alarmante, desde una perspectiva que otorga algún sentido a los acontecimientos y alimenta la esperanza. Sin dicha perspectiva, las personas somos más vulnerables a la desesperanza y la desesperación.

La retórica pública sobre los valores familiares lleva a algunos a sostener que las familias que se adaptan a un molde establecido tienen valores, mientras que otras no los tienen. Sin embargo, todas las familias los tienen. La persistencia de la adversidad puede impedir a las familias vivir con plenitud sus valores. En el trabajo con ellas, es importante explorar sus valores y el modo como estos pueden haberse fortalecido o tambaleado durante las crisis de la vida. Los miembros de una familia pueden ser estimulados a tomar contacto con sus valores más profundos y sus mejores aspiraciones, y a comprometerse a llevar una vida que promueva la existencia de las familias y comunidades que imaginaron en su interior.

En situaciones trágicas es necesario abrigar sólidas creencias idealistas para sostener firmemente esos valores esenciales y luchar para que haya tiempos mejores. Por lo general, los individuos y familias resilientes superan las crisis devastadoras con una brújula moral más firme y un sentido fortalecido del propósito que gobierna sus vidas. Gracias a sus fuertes convicciones y a su determinación de alcanzar la justicia social, Nelson Mandela fue capaz de

soportar 27 años en prisión; los padecimientos no sólo no debilitaron su promesa de poner fin al apartheid, sino que la fortalecieron aún más.

Las familias de las víctimas de homicidio suman fuerzas poniéndose en campaña para reclamar justicia, y cuando ésta se lleva a cabo se sienten consoladas. Al unirse en respaldo de otras familias o para evitar tragedias similares, dan una nueva finalidad a su vida. De tal modo, el desarrollo de una conciencia moral bien informada a menudo amplía las inquietudes éticas, el compromiso con la acción e incluso el rumbo de vida en defensa de los otros.

b) espiritualidad

Las religiones son sistemas de creencias organizados, que incluyen valores morales compartidos e institucionalizados, creencias sobre Dios y la participación en una comunidad religiosa. Las religiones ofrecen pautas congruentes para la exteriorización de ciertas creencias esenciales, así como el apoyo de a congregación en situaciones críticas. Los rituales y ceremonias brindan a sus participantes un sentido de yo colectivo.

La espiritualidad, un constructo englobador, puede definirse como lo que nos conecta con todo lo existente. Implica un compromiso activo con valores internos que dan una idea de significado, integridad personal y conexión con los otros. Puede estar relacionada con la creencia en una condición humana última o en un conjunto de valores por los que luchamos; la creencia en un poder supremo, o la convicción de que la comunidad humana, la naturaleza y el universo constituyen una unicidad holística. También puede contener experiencias numinosas, que son sagradas o místicas y difíciles de explicar con el lenguaje y las imágenes comunes. Promueve una expansión de la conciencia y, con ella, de la responsabilidad personal para con y más allá de uno mismo, desde cuestiones locales hasta inquietudes universales.

La espiritualidad puede experimentarse dentro o fuera de un marco religioso formal. El espíritu es universalmente considerada como nuestra esencia vital, la fuente de la vida y la energía. Sin embargo, las creencias y prácticas espirituales muestran grandes variaciones entre las culturas. Es probable que cada día los familiares recen frente a un retrato de sus padres o abuelos, que ocupa un lugar prominente en la sala de estar. Se cree que es posible comunicarse directamente con los espíritus de los ancestros y que, si se los honra como es debido, estos bendecirán a su prole y la protegerán de los daños.

El sufrimiento nos invita a internarnos en el ámbito espiritual. Al enfrentarnos a la adversidad, la religión y la espiritualidad nos ofrecen un consuelo y un significado que están más allá de nuestra comprensión. No obstante, la angustia espiritual puede impedirnos manejar las situaciones y salir adelante, y a evitar que dotemos de sentido a la vida. En ocasiones, las creencias religiosas pueden ser nocivas si nos aferramos a ellas de una manera demasiado literal, rígida o punitiva. Una crisis puede precipitar el cuestionamiento de creencias espirituales mantenidas durante mucho tiempo o impulsar la búsqueda de una nueva forma o dimensión de la fe que sea capaz

de sostenerse. En la Biblia, el libro de Job es un relato sobre la resiliencia en el que la adversidad permanente adquiere un significado que desborda nuestra comprensión y pone a prueba la fe y la entereza.

Walsh menciona a Werner y Smith quienes comprobaron que un compromiso espiritual significativo era muy importante en la resiliencia a largo plazo. La fe puede ser incluso un sostén más firme que la participación frecuente en servicios o actividades religiosas, que también es valiosa. Los estudios médicos sugieren que la fe, la plegaria, y los rituales espirituales pueden promover realmente la salud y la sanación al desatar emociones con influencias sobre los sistemas inmunológico y cardiovascular.

La conexión y renovación espiritual pueden encontrarse en comunión con la naturaleza. Muchas recurren a gurúes o a sitios dotados de gran energía espiritual, como las catedrales, las aguas sanadoras, las peregrinaciones a La Meca o santuarios y templos sagrados. Las grandes obras de arte, música, literatura o teatro que expresan nuestra humanidad común pueden ser fuentes de inspiración.

Las piezas clave que son la resiliencia, la fe y la intimidad están vinculadas. La fe es inherentemente relacional; desde muy temprana edad, cuando se configuran los significados más fundamentales de la vida en el marco de las relaciones afectivas, se forja junto a los demás la fe en las propias convicciones. La solicitud que damos y recibimos nos sostiene e infunde significado a nuestra vida.

Durante mucho tiempo, la espiritualidad y la religión no fueron tenidas en cuenta en el campo de la salud mental; como se las consideraba ajenas al área de competencia de las terapias seculares o científicas, se optó por dejarlas en mano de clérigos o curanderos. Pese al creciente reconocimiento de su profunda influencia en nuestros días, muchos vacilan en abordar la dimensión espiritual en psicoterapia. La antigua tradición que separa la psicoterapia de la religión ha marginado y estigmatizado en muchos casos las creencias espirituales, de tal modo que los clientes sólo pueden referirse a las partes de su experiencia que se ajustan a las expectativas normativas de la actividad de los clínicos.

A medida que expandimos el concepto de la psicoterapia como ciencia y como arte de la sanación, nos aproximamos a la creencia del investigador Martín Seligman cuando dice que el alma es la clave del cambio, y que nuestros esfuerzos para concretarlo deben tener en cuenta el espíritu humano. Wright y colaboradores instan a los profesionales de orientación sistémica a concebir a las personas como seres biopsicosociales y espirituales. Para que las familias aprovechen al máximo nuestra labor, debemos reconocer que el sufrimiento, y con frecuencia su injusticia o su insensatez, son inquietudes espirituales, y que la religión y la espiritualidad pueden ser eficaces recursos terapéuticos para la recuperación, la curación y la resiliencia.

c) inspiración creativa

La creatividad es fruto de la adversidad. Frecuentemente las personas resilientes sacan el mayor provecho de una situación trágica al encontrar algo rescatable y vislumbrar nuevas posibilidades entre las ruinas. Cuando la creatividad aporta algo valioso a la cultura y la sociedad, todos los que forman parte de ella se enriquecen.

Las familias deben ser creativas a fin de sobrellevar y superar la adversidad. Una familia funcional recurre a una amplia variedad de fuentes para resolver sus problemas, incluyendo la experiencia pasada, los mitos y relatos familiares, la fantasía creativa y nuevas soluciones nunca intentadas. Durante las transiciones que señalan virajes en la vida, y una vez concluidas, las familias necesitan, por lo común, imaginar nuevos modelos de interacción humana.

d) modelos de rol, héroes y heroínas

Los relatos de vida de los grandes hombres y mujeres de valor y logros elevados que superaron la adversidad pueden servir a las personas de estímulo. Los padres pueden abrir ventanas a muchos ámbitos y posibilidades si comparten la lectura con sus hijos desde la infancia. Hay que significar, que con el paso del tiempo y los avances tecnológicos, los héroes de infancia están cambiando y se pasa de Blancanieves y Cenicienta a Patito o Hanna Montana, y de Superman o Spiderman a Harri Potter o los héroes de películas como Avatar. Cambian los héroes, pero no cambia la función de modelaje de los mismos ni el hecho de que implícitamente están llenos de significados y cargados de valores.

Las familias necesitan una variedad de modelos que les inspiren una amplia gama de estrategias para afrontar los desafíos. Sin embargo, en la búsqueda de modelos, muchas veces se pasa por alto los numerosos ejemplos de heroísmo presentes en las propias familias. Se juzga como negligente a las madres solteras que trabajan fuera del hogar, en lugar de apreciar como una proeza heroica el hecho de que, sin apoyo alguno, hagan malabarismos para conjugar trabajo, crianza de los hijos y exigencias de la casa. Los relatos de valentía y triunfos extraordinarios frente a sucesos catastróficos son valiosos, pero también lo son los que destacan la notable fortaleza y vitalidad de familias comunes y corrientes, anónimas y numerosas, a la hora lidiar con los temporales de la vida cotidiana.

e) transformación: aprendizaje y crecimiento desde la adversidad

La resiliencia se fomenta cuando la penuria, la tragedia, el fracaso y la decepción también pueden considerarse instructivas y servir como motor del cambio y el crecimiento. Las personas resilientes creen que la actitud de lamentarse, estar pendientes de una reparación o lamer viejas heridas es una pérdida de tiempo y sobre todo de energía. Por ello, repasan su experiencia e intentan aprender de aquello que puede resultarles valioso para orientar un nuevo rumbo en su futuro. Al aceptar lo ocurrido así como sus consecuencias, tratan de incorporar lo que han aprendido a sus intentos de tener una vida más

saludable y se esfuerzan para que los demás puedan extraer alguna lección de su experiencia.

Gracias a este aprendizaje, muchas familias resilientes creen que sus padecimientos les han hecho mejores de lo que hubiesen sido en otras circunstancias. Una pareja estuvo a punto de perder a un hijo en un inesperado accidente que sacudió todos los cimientos de la familia. Esos padres compartían la creencia de que esa crisis había sido una suerte porque cristalizó una valoración más profunda de su familia, un sentido más sólido de la finalidad de la vida y una dedicación más plena al ejercicio de sus valores. En medio de la incertidumbre y el dolor que traen aparejados las crisis vitales, las creencias esenciales ocupan el primer plano. A medida que los sucesos se asimilan, puede llegar a considerárseles como un don que inaugura una nueva etapa de la vida o nuevas oportunidades.

f) las creencias del terapeuta: tratamiento y sanación

La noción de sanación es importante en la resiliencia. La sanación es un proceso natural como reacción ante una lesión o trauma, distinto de la curación, la recuperación o la resolución de problemas. A veces la gente se sana física pero no mental emocional o espiritualmente; las relaciones muy dañadas pueden no sanar nunca. Sin embargo, podemos sanar psicosocialmente aun cuando no lo hagamos en el plano físico, o aunque no podamos controlar un suceso traumático. Del mismo modo, es posible promover la resiliencia aun cuando los problemas no puedan resolverse o reaparezcan. El significado literal de sanar es convertirse en un ser íntegro y, en el caso de ser necesario, capaz de adaptarse y compensar las pérdidas estructurales o funcionales.

Tratamiento y sanación son conceptos bastante distintos. El tratamiento es administrado externamente; la sanación es resultado de un proceso interno de la persona, la familia y la comunidad. En Occidente, la medicina científica se ha dedicado a identificar los agentes patológicos externos y a desarrollar armas tecnológicas para combatirlos. Un enfoque desequilibrado, más centrado en la enfermedad que en la salud, y la mala experiencia clínica de muchos pacientes con enfermedades graves y crónicas, fomentan el pesimismo.

En contraste, la medicina oriental se basa en una filosofía diferente: un conjunto de creencias acerca de los procesos de sanación y la importancia de la interacción mente-cuerpo. La sanación es un sistema funcional, no una combinación de diversas estructuras. La medicina china, por ejemplo, explora las maneras de aumentar la resiliencia interna para resistir la enfermedad, de forma tal que, cualesquiera sean las influencias nocivas a las que estén expuestas, las personas puedan mantenerse sanas. Esta creencia en el fortalecimiento de los procesos de protección supone que el cuerpo posee una capacidad natural de sanar y fortalecerse. Los mecanismos de diagnóstico, autorrecuperación y regeneración están en todos nosotros y pueden ser activados cuando sea necesario. El conocimiento del sistema de sanación permite a los clínicos mejorar los procesos en todos los niveles de organización biológica, como la más firme esperanza de alcanzar la recuperación cuando

sobreviene la enfermedad. Se cree que las intervenciones destinadas a promover estos mecanismos de sanación interna son más eficaces que aquellas que sólo apuntan a suprimir los síntomas.

En el campo de la terapia familiar, los paradigmas del tratamiento de los modelos médico y psicoanalítico influyeron en las primeras formulaciones de la patología familiar y las estrategias para reducirla. El cambio más reciente hacia enfoques basados en el fortalecimiento se funda en el reconocimiento y activación de los recursos de sanación propios de cada familia. Sin embargo, poderosas creencias culturales a menudo demoran la difusión de la nueva concepción: las metáforas occidentales de combate aún prevalecen en enfoques innovadores como el de la externalización de los síntomas de White, expresadas en términos de una batalla librada contra las fuerzas negativas.

Los enfoques acerca de la práctica de la sanación confían en la fortaleza de los clientes para convertirse en personas menos vulnerables. Si estamos convencidos de que algo puede suceder, es mucho más factible que suceda que si no lo estamos. La terapia basada en la resiliencia insta a la gente a creer en sus propias posibilidades de regeneración a fin de facilitar la sanación cuando contribuye a activar los procesos de resiliencia propios de cada familia. Las intervenciones tienen como finalidad alentar a la red de relaciones familiares a convertirse en un entorno sanador para los miembros de la familia, con objeto de aliviar el sufrimiento y renovar su proceso vital. Este enfoque ayuda a los miembros de la familia a abandonar los problemas y las acusaciones personalizadas para concentrarse en la sanación de las heridas interpersonales y el esfuerzo por mejorar las cosas. Las familias quieren estar sanas; nosotros, como profesionales, si creemos auténticamente en los deseos y potencialidades de sanación y resiliencia de cada familia, podemos darles aliento para que empeñen en ellos sus mejores esfuerzos.

Sin embargo, hay que tener cuidado y no atribuir la incapacidad de superar las dificultades o de recuperarse de la adversidad a la falta de creencias positivas, fuerza de voluntad o pureza espiritual.

Al estimular a las familias a que modifiquen sus creencias limitativas y produzcan nuevos relatos sobre un futuro mejor, también hay que empeñarse en construir un entorno social sustentador en el cual sus sueños puedan hacerse realidad.

Para que pueda asumirse un compromiso perdurable, es necesario que la experiencia convalide un sistema de creencias promotor de la autonomía, reforzado y por estructuras sociales más generales.

b) procesos organizacionales

“Cuando bebas agua, recuerda la fuente”.
(Proverbio chino).

Las familias deben estructurar su vida a fin de llevar a cabo tareas esenciales para el crecimiento y el bienestar de sus miembros. Para enfrentar con eficacia las crisis y la adversidad persistente, deben movilizar sus recursos, amortiguar el estrés y reorganizarse a fin de adaptarse a las condiciones cambiantes.

Como muchos autores han descrito (Watzlawick, Beavin y Jackson, Minuchin) los patrones organizacionales familiares fomentan la integración de la unidad familiar. Dichos patrones definen las relaciones humanas y regulan las conductas. Se mantienen sobre la base de normas externas e internas, reforzadas por sistemas de creencias familiares y culturales.

1. Flexibilidad

Todas las familias necesitan desarrollar una estructura flexible pero estable para funcionar óptimamente. Cada sistema familiar tiene preferencia por determinados patrones ordenados, que admiten el cambio hasta cierto punto. Al mismo tiempo una familia también debe ser capaz de adaptarse a las cambiantes demandas evolutivas y ambientales. Un equilibrio dinámico entre estabilidad (homeostasis) y cambio (morfogénesis) permite sostener una estructura familiar estable a la vez que posibilita el cambio en respuesta a desafíos vitales.

a) estabilidad

Una familia, para funcionar bien, requiere la estabilidad que ofrecen las reglas, los roles y los patrones de interacción predecibles y permanentes. Los miembros necesitan saber qué se espera de ellos y qué pueden esperar de los otros. La responsabilidad es crucial: debe ser posible confiar en que los miembros de la familia cumplirán con los compromisos que han asumido.

Los rituales y rutinas conservan el sentido de la continuidad a través del tiempo, uniendo el pasado, el presente y el futuro mediante tradiciones y expectativas compartidas. Las rutinas de la vida cotidiana, como la cena familiar o los relatos antes de dormir, aportan un orden y un contacto regular a la agenda cada vez cada vez más fragmentada y atareada de la mayoría de las familias.

Algunas familias están tan sobrecargadas y fragmentadas que ni siquiera pueden cenar juntas; quizá los padres trabajen en diferentes turnos y pasen

muy poco tiempo juntos en casa. Las rutinas aparentemente minúsculas pueden marcar una gran diferencia. La fijación de un horario razonable para irse a dormir puede ir acompañada de una rutina nocturna de contactos agradables, como un momento de lectura, una charla al lado de la cama y el arropamiento. También permite que los adultos se tomen un muy necesario respiro al final de una jornada agitada.

Durante los períodos de crisis, la ruptura de las rutinas diarias conlleva enojos y confusión. Cuando la vida familiar se reorganiza, por ejemplo, después de un divorcio, es importante para las familias crear nuevas rutinas que también preserven la continuidad de los lazos significativos, como un almuerzo temprano los domingos en casa de mamá. Un estudio sobre la adaptación óptima de los niños luego del divorcio demuestra que la predecibilidad y la confiabilidad del contacto con el padre o madre que no tiene la custodia es tan importante como la cantidad de tiempo que pasan con él o ella.

b) capacidad de cambio

La estabilidad estructural debe contrabalancearse con la aptitud de adaptarse a las circunstancias cambiantes y a los imperativos del desarrollo a lo largo del ciclo vital de la familia, especialmente como respuesta a la crisis.

Importantes terapeutas e investigadores familiares coinciden en que la flexibilidad, es decir, la capacidad de cambio cuando es necesario, promueve el buen funcionamiento de parejas y familias. Tal y como observó Virginia Satir, en las familias saludables las reglas por las que se gobiernan los miembros son flexibles, humanas, adecuadas y modificables.

Del mismo modo, los estudios revelan que todos los factores que predicen el éxito de las relaciones de pareja a largo plazo se relaciona con la capacidad de adaptación, la flexibilidad y el cambio. Los cónyuges deben ser capaces de crecer juntos y lidiar con la multitud de desafíos y fuerzas externas que intervienen en su vida.

La terapia de pareja puede ser de especial ayuda para replantear el compromiso en términos de procesos dinámicos, de modo que cada cónyuge cuente con el poder de moldear y remodelar la relación a través del tiempo.

c) equilibrio entre estabilidad y cambio

En el modelo circuplejo de funcionamiento de la pareja y de la familia ideado por David Olson, los sistemas de relaciones humanas funcionan mejor cuando existe un balance (moderado) de su estructura y su flexibilidad. Una relación moderadamente estructurada implica un liderazgo bastante democrático, en el que incluso los niños participan en algunas negociaciones. Los roles son estables, y algunos de ellos, se comparten. Las reglas se imponen con firmeza y hay pocos cambios. Una relación moderadamente flexible implica un liderazgo más igualitario, con un enfoque democrático de la toma de

decisiones. Las negociaciones son abiertas e incluyen activamente a los niños. Los roles pueden compartirse y el cambio, de ser necesario, se produce fluidamente. Las reglas se adecuan a la edad y pueden sufrir modificaciones con el tiempo.

En cambio, las familias que se hallan en puntos disfuncionales extremos tienden a ser muy rígidas o muy caóticas, con excesiva o demasiada escasa estructura. En el extremo caótico prima la desorganización. El liderazgo es limitado o errático, con roles poco definidos y variables. Las decisiones tienden a ser impulsivas y no muy meditadas. Los padres oscilan entre la indulgencia extrema y la negligencia. Los miembros de la familia tienen dificultades para cumplir con sus planes y promesas y esto genera la repetida frustración de las expectativas. De igual modo, la fijación de los límites y la disciplina pueden oscilar entre los extremos de la inoperancia y el castigo violento. En los sistemas rígidos, una persona tiende a dominar a las demás mediante un liderazgo autocrático y muy controlador. La mayor parte de las decisiones son impuestas y las negociaciones son limitadas. Los roles están estrictamente definidos y las reglas son inflexibles. En situaciones de estrés, las familias con poca estructura suelen descontrolarse y caer en el caos, mientras que los sistemas rígidos tienden a volverse aún más inflexibles y su repertorio de conductas se restringe cada vez más. Como observó Satir, en las familias rígidas las reglas adquieren un carácter no negociable y eterno.

La resiliencia familiar requiere la capacidad de los miembros de la familia de equilibrar estabilidad y cambio cuando se enfrentan a la crisis y desafíos.

El cambio es alarmante, sobre todo, porque los miembros de la familia temen perder el control de su vida en un proceso desbocado que podría empeorar su ya difícil situación actual. El temor a lo desconocido puede prevalecer sobre la angustia actual, que, aunque dolorosa, es conocida. Es muy comprensible que quienes han atravesado momentos de crisis y han experimentado un estado de caos aterrador y devastador tengan expectativas catastróficas respecto del cambio; sienten una gran indefensión porque temen que los sucesos volverán a irseles de las manos. Esta aprensión es especialmente intensa en familias que han vivido muchos períodos críticos. La terapia para estas familias puede resultar especialmente amenazante porque sus objetivos y métodos explícitos promueven el cambio.

Si se comprende la importancia de equilibrar estabilidad y cambio, los profesionales asistenciales podrán llegar a respetar más la vacilación de los clientes a embarcarse en un proceso de cambio cuando atraviesan crisis o situaciones precarias. Se puede entender mejor sus anhelos de mayor estabilidad y menos cambio, y empeñarse en que logren un equilibrio flexible. Una de las primeras prioridades es ayudarles a aprender a evitar un cambio desbocado, instándoles a desarrollar sus destrezas y ganar confianza a través de pequeños avances. También podemos contribuir al mantenimiento de ciertas continuidades y la construcción de nuevas estructuras cuando atraviesan transiciones disruptivas y deben reorganizarse (por ejemplo, después de la pérdida de un progenitor). Una vez que se descubren cuáles son sus necesidades y valores, se podrá ayudarles a encontrar la manera de

conservarlos, o de transformarlos con el fin de que contribuyan al crecimiento. Las tareas e instrucciones son valiosas para el desarrollo de nuevas destrezas y de confianza, así como para aprender a minimizar los errores cometidos (las caídas) y realizar nuevos intentos hasta encontrar lo que se busca.

Las familias en situaciones críticas atraviesan un período inmediato de desorganización rápida, que es desorientador y caótico. El temor al cambio desbocado y una sensación de descontrol son muy comunes en esos momentos. El hecho de normalizar esta experiencia, desacelerar los procesos de cambio y proporcionar estructuras sólidas para contener las reacciones y preservar la capacidad de tolerar la incertidumbre cuando la familia se aproxima gradualmente a un nuevo equilibrio más funcional puede resultar tranquilizador.

Los sucesos críticos requieren que la familia se reorganice. Cuando se producen fracturas o virajes importantes en el ciclo vital, como un divorcio o un nuevo matrimonio, quizá sea preciso efectuar un cambio básico de reglas y roles (cambio de segundo orden). Los sucesos traumáticos, como las pérdidas significativas, producen aún más estrés en la familia y exigen grandes cambios adaptativos en las reglas APRA asegurar tanto la transformación como la continuidad de la vida familiar. Por ejemplo, es posible que una pareja deba flexibilizar sus normas tradicionales basadas en el género a fin de que el marido que ha quedado discapacitado asuma el rol de ama de casa mientras la mujer se convierte en el sostén económico.

Los rituales son valiosos para subrayar los sucesos importantes y promover tanto la continuidad como el cambio. La celebración de las festividades, cumpleaños, ritos de pasaje, casamientos, aniversarios y funerales son relevantes en todas las culturas, aunque tienen formas y significados simbólicos diferentes. Ya sean seculares o sagrados, los rituales y ceremonias ofrecen trascendencia y conexión. Facilitan las transiciones vitales al tiempo que fortalecen los lazos familiares y comunitarios.

2. conexión

La conexión es otra dimensión central de la organización familiar. Olson ha definido la cohesión como la unión emocional entre los miembros de la familia. Dentro de los instrumentos de evaluación desarrollados por el grupo de Olson, la cohesión se evalúa específicamente en términos de variables estructurales como las fronteras y las coaliciones; el tiempo y el espacio que las personas comparten en contraste con los que utilizan por separado, y la dedicación a las amistades, los intereses personales y la recreación. Las familias tienden a desenvolverse mejor cuando saben equilibrar la intimidad y el compromiso mutuo con la tolerancia a la separación y las diferencias.

Beavers y Hampson describen procesos similares en términos sistémicos, hablan de tendencias centrípetas y centrífugas. Las familias con un estilo centrípeto orientan sus vidas hacia adentro. Los miembros buscan satisfacción y conexión principalmente en la familia, y los hijos tardan más en dejar el hogar. En las familias centrífugas, los miembros están más inclinados a **buscar**

satisfacción fuera de la familia, y a menudo se marchan de la casa antes de lo que es habitual según las leyes del desarrollo.

Froma Walsh, en su trabajo con la resiliencia, prefiere utilizar el término conexión para describir el equilibrio entre la unidad, el apoyo mutuo y la colaboración, por un lado, y por otro la separación y la autonomía de cada individuo. Los miembros de la familia pueden estar muy conectados y unirse en momentos de crisis al mismo tiempo que respetan las diferencias existentes entre ellos.

a) equilibrio entre la unidad y la separación individual

Para que los individuos y sus familias puedan superar la adversidad, los miembros necesitan creer que pueden confiar los unos en los otros, y también que sus propios esfuerzos, sus aptitudes y su valía personal serán enriquecidos y fortalecidos. En las familias funcionales, los miembros se entregan afectivamente unos a otros en sus tratos cotidianos. Una familia de buen funcionamiento ofrece lo que los psicoanalistas denominan un “ambiente de sostén” para sus miembros: un contexto de seguridad, confianza y educación, que fomentan el crecimiento y el desarrollo del individuo. Los miembros de la familia se interesan activamente por lo que es importante para cada uno, a pesar de que muchos de sus intereses personales pueden ser diferentes. Son capaces de reaccionar con empatía, sin identificarse demasiado ni personalizar.

En tiempos difíciles, los miembros de la familia se desenvuelven mejor cuando pueden confiar en que entre ellos habrá sostén y colaboración mutua. Cada miembro puede contribuir en parte a aliviar las cargas familiares o brindar consuelo, y la inclusión en la tarea común permite a todos, de alguna manera, recibir una ayuda. Al asignar tareas o resolver problemas en la terapia familiar, es importante ayudar a la familia a encontrar la forma de lograr que todos los miembros participen activamente.

El consuelo y la seguridad proporcionados por las relaciones cálidas y afectuosas son especialmente cruciales para resistir sucesos catastróficos como las guerras, que provocan el desarraigo social y personal, la fractura familiar, la separación y la pérdida, el sufrimiento mental y físico y enormes cambios sociales.

En las familias saludables, los individuos son capaces tanto de diferenciarse como de conectarse. En las familias más independientes, es posible que cada individuo preserve bastante la separación emocional y pase mucho tiempo apartado del resto; sin embargo, las familias comparten algunos momentos, toman algunas decisiones en conjunto y se apoyan unos a otros. En las familias más conectadas, la intimidad afectiva y la lealtad son más fuertes. El tiempo compartido es muy valorado y hay muchos intereses, actividades y amistades en común. No obstante, la mutualidad llega a su punto culminante cuando cada persona mantiene un claro sentido de su individualidad.

Los modelos extremos de familias aglutinadas y desvinculadas tienen a ser disfuncionales. Un modelo de familia aglutinada se caracteriza por fronteras difusas, diferenciación desdibujada y fuerte presión a la uniformidad, todo lo cual es un obstáculo para la autonomía y la competencia. Las diferencias individuales, la privacidad y la independencia son vistas como amenazas a la supervivencia del grupo, y por lo tanto se las sacrifica en pos de la unidad y la lealtad. No se tolera la separación en las etapas de transición evolutiva normales. En tiempos de crisis, estas familias pueden tener una red extensa que les ofrece apoyo; sin embargo, no tardan en sobrecargarse y manifestar reacciones excesivas, y tienen dificultades para manejar el estrés. Las presiones encaminadas al consenso pueden interferir en la resolución de problemas.

En las familias desvinculadas, la distancia y las rígidas fronteras bloquean a comunicación, la capacidad para relacionarse y las funciones de protección mutua de la familia. Los miembros se sienten separados entre sí y tienen poco contacto afectivo o compromiso humano. En cierta manera, el todo es menos que la suma de sus partes, pues los miembros de la familia “van a lo suyo” con escasa participación o sinergia. Predominan el tiempo, el espacio, y los intereses autónomos porque cada uno toma su propio rumbo. Los familiares son incapaces de recurrir al apoyo mutuo o a la resolución conjunta de los problemas, tan necesarios en momentos de crisis. En cambio, los individuos están aislados entre sí y cada cual debe valerse por sí solo.

Las familias también deben adecuar el equilibrio funcional entre la conexión y la separación a las cambiantes necesidades del desarrollo a lo largo de su ciclo vital. En las familias con niños pequeños, por ejemplo, es preciso que los padres tengan lazos muy formativos y protectores con sus hijos para promover el firme apego y el bienestar de los niños. Durante la adolescencia, la organización familiar suele perder cohesión y control, a fin de adaptarse a las crecientes necesidades de libertad, independencia y autonomía. Cuando uno de sus miembros procura un cambio, sus presiones pueden facilitar la concreción de éste en el sistema o tropezar con resistencia y generar conflictos o síntomas de angustia.

Por lo general, en la práctica clínica los términos “aglutinamiento” y “desvinculación” han sido utilizados sin demasiada precisión, patologizando modelos de elevada conexión o separación que pueden ser normales y funcionales en diferentes contextos. En muchos grupos étnicos, como las familias de medio Oriente o América Latina, el respeto por las personas mayores y el alto nivel de interés y compromiso mutuos pueden ser erróneamente etiquetados como “aglutinamiento”. En la mayoría de estos casos sería preferible hablar de “elevada cohesión” o “fuertes conexión”.

Un error habitual conexo es presuponer que una familia está patológicamente aglutinada cuando el alto nivel de cohesión puede resultar funcional e incluso necesario en su contexto vital, por ejemplo, cuando los miembros deben hacer esfuerzos conjuntos para enfrentar una crisis.

b) subsistemas y fronteras familiares

La conexión puede evaluarse más específicamente en términos de proximidad y jerarquía. Las fronteras familiares (reglas que definen quiénes y cómo participan), según Minuchin, cumplen la función de clarificar y reforzar los roles y proteger la diferenciación del sistema. La claridad de las fronteras y subsistemas, en particular los límites entre los niños y los adultos que los atienden, es incluso más importante que la composición particular de una familia. La ambigüedad de las fronteras y los roles complica mucho la adaptación, como sucede en las familias que, en tiempos de guerra, uno de los miembros ha desaparecido, o las que tienen que lidiar con las pérdidas progresivas y el estado de confusión de unote los suyos que sufre el mal de Alzheimer.

Aunque las fronteras intrafamiliares deben ser firmes, el sistema también debe ser lo suficientemente flexible para promover la autonomía y la interdependencia, necesarias para el crecimiento psicosocial de los miembros, el mantenimiento de la integridad del sistema y el potencial de la continuidad y reestructuración como respuesta al estrés.

c) fronteras interpersonales, diferenciación y autonomía

Las fronteras interpersonales definen y separan a los miembros de la familia, promoviendo la identidad individual y el funcionamiento autónomo. Las familias de buen funcionamiento tienden a mantener fronteras claras entre los miembros: las necesidades de una esposa se distinguen de las de su marido y se respeta la privacidad de los jóvenes. En las familias más disfuncionales, las fronteras suelen ser más desdibujadas y confusas, y algunos miembros de entrometen en la privacidad y el espacio personal de otros. Es posible que los padres actúen en forma narcisista, como reflejo de sus propios deseos y necesidades, o se involucren en exceso, con dificultades para diferenciar a una persona de otra.

Asimismo, en las familias funcionales los miembros asumen la responsabilidad por sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Respetan las características singulares y los puntos de vista subjetivos de los demás. De hecho, la capacidad de tolerar y estimular la separación, las diferencias y la autonomía fomenta una elevada intimidad.

d) fronteras generacionales

Las fronteras generacionales (las reglas que diferencian los derechos y las obligaciones de padres e hijos) preservan la organización jerárquica en las familias. En las familias funcionales estas fronteras también son claras y firmes según los estudios de Beavers y Hampson. Dichos límites son establecidos por los padres o tutores para reforzar el liderazgo y la autoridad, y para lidiar eficazmente con temas como la educación y la disciplina. También protegen la intimidad de una relación de pareja de la intromisión de los niños o de la familia extensa. Tres y hasta cuatro generaciones pueden participar activamente en el funcionamiento familiar. Si la organización social y la jerarquía generacional

son claras, una diversidad de ordenamientos pueden ser viables. Cuando los padres y los abuelos viven juntos, suelen surgir tensiones intergeneracionales en relación con la autoridad.

Las fronteras generacionales pueden transgredirse cuando se parentaliza a un niño. Sin embargo, no debe presuponerse que haya disfunción por el solo hecho de que un niño asuma obligaciones cuasiparentales, especialmente en las familias de escasos recursos. En las familias monoparentales y las familias numerosas, puede resultar necesario y funcional que los niños más grandes asuman considerables responsabilidades para colaborar con las necesidades económicas, los quehaceres domésticos y el cuidado de los demás niños. Durante una crisis familiar, también es posible que un niño se vea en la necesidad de asumir responsabilidades prematuras, como el cuidado de los otros niños o un empleo para ayudar a la familia cuando sufre apremios económicos. En familias más saludables, la asignación de roles se limita a que los niños ayuden a los adultos, quienes permanecen a cargo. Estas responsabilidades fomentan la competencia temprana y no son dañinas, siempre y cuando los roles no impliquen demasiada carga y otros miembros de la familia compartan las tareas en la medida de sus posibilidades. La indefinición de las fronteras se torna disfuncional si los padres abdican del liderazgo o recurren al niño como si fuese un amigo íntimo o un confidente, o cuando el niño debe sacrificar sus intereses escolares o de amistad.

e) alianzas y cooperación

En las familias funcionales, los miembros forman múltiples y variadas alianzas en torno de intereses e inquietudes comunes. En una familia biparental, es importante que haya una alianza fuerte entre ambos padres y se fijen claras fronteras generacionales.

En la disfunción familiar, las alianzas y las divisiones fluctúan erráticamente o se consolidan. En tiempos de crisis, un malestar intenso puede precipitar el conflicto, la búsqueda de chivos expiatorios y las rupturas. Por ejemplo, después de la muerte de su madre, dos hermanas adultas se pelearon por sus alhajas y durante muchos años no volvieron a dirigirse la palabra, a pesar de que siguieron viviendo en casas contiguas. En la triangulación, dos miembros (con frecuencia una pareja) recurren a un tercero (generalmente un niño) para descargar las tensiones entre ellos. Es posible que ambos se unan contra ese tercero o debido a su común preocupación por él. Según, Haley, la jerarquía generacional se vuelve confusa cuando uno de los padres se alía con un hijo contra el otro padre. Un hijo puede ser utilizado como mediador entre padres en conflicto, o quedar desgarrado en luchas de lealtad o poder. La angustia aumenta cuando los miembros participan de múltiples triángulos.

Para lograr la resiliencia en situaciones de estrés, es esencial establecer alianzas y un trabajo en equipo flexibles. Las familias funcionales se organizan en torno a los puntos fuertes e intereses individuales. Muchas tareas se comparten, mientras que otras son asignadas. Se evalúan los avances realizados y cada miembro debe rendir cuentas de la parte que le toca. En caso necesario, los miembros recurren con flexibilidad los unos a los otros. Es

importante que ninguno de ellos esté sobrecargado de tareas mientras otros están ociosos.

f) el liderazgo compartido: educación, protección y guía

Hoy en día, el liderazgo familiar es cada vez más variado, desde una familia biparental intacta hasta hogares monoparentales y binucleares, familias ensambladas y familias homosexuales. Las familias funcionan mejor y los hijos prosperan cuando quienes los atienden colaboran entre sí, con una adaptación mutua para la realización de las tareas vitales. Es importante que los padres y los cuidadores sean congruentes en sus expectativas y las consecuencias para los niños. Los planes para el cuidado de niños que implican a un abuelo incluyen distintos hogares pueden funcionar bien, siempre y cuando las líneas de autoridad y responsabilidad estén claramente trazadas y se mantenga el respeto mutuo. En los casos de divorcio y segundos matrimonios, los niños y sus familias se desempeñan mejor cuando los adultos son capaces de formar equipos de crianza cooperativa en los distintos hogares, con la participación tanto de los padres biológicos como de los padrastros.

Un liderazgo fuerte es crucial para la educación, la protección y la orientación de los niños, así como para el cuidado de los ancianos y otros miembros vulnerables de la familia, especialmente en tiempos de crisis. El liderazgo también es necesario para la provisión de los recursos básicos. (dinero, comida, ropa, asistencia médica y vivienda) y el manejo de las muchas previsiones y demandas cotidianas. En las familias saludables, el liderazgo está claramente establecido; los adultos a cargo no abdicar de su autoridad o de sus responsabilidades. Al mismo tiempo, tienen la precaución de no explotar ni de abusar de su relativo poder sobre los niños; estos influyen en la toma de decisiones ya que, a medida que maduran, sus alternativas y responsabilidades aumentan. Las frustrantes y contraproducentes luchas de poder no ocurren muy a menudo.

En las familias funcionales, el intercambio de beneficios es mucho más frecuente que los castigos o la coerción mutua. Los padres o cuidadores estimulan el éxito de los niños y recompensan la conducta adaptativa mediante su atención, reconocimiento y aprobación. Tratan, además, de no promover las conductas inadaptadas. En las familias menos funcionales, los padres utilizan más la coerción y se concentran en la mala conducta, los errores, el control y el castigo. Los esfuerzos positivos y los buenos resultados pasan inadvertidos y no son recompensados. Los terapeutas pueden ayudar a las familias a afirmar las conductas positivas y a estimular los intereses y talentos. Como las relaciones implican intercambios que abarcan una amplia gama de posibilidades, podemos ayudar a las familias en dificultades a encontrar muchas oportunidades de recompensar los intercambios que fortalecen la relación al mismo tiempo que la competencia individual y la autoestima.

Es importante evaluar las reglas y normas fijadas por una familia y el grado de amplitud de lo permitido. Se ha comprobado que el control de la conducta ejercido con autoridad y flexibilidad es el estilo más eficaz en las familias de clase media. Cuando las normas son razonables, permiten la negociación y el

cambio; los padres o cuidadores están de acuerdo cuando se trata de establecer e imponer reglas; tienen en claro qué tipo de conducta es inaceptable e intervienen con coherencia cuando se producen infracciones; hacen excepciones cuando la situación lo exige, pero mantienen expectativas coherentes.

El control rígido de la conducta tiende a ser menos funcional. En este caso, las normas son estrictas, muy poco abiertas a la negociación o el cambio, para adecuarse a diversas situaciones.

El control más disfuncional de la conducta es el caótico, en el cual los cambios son imprevisibles o aleatorios. Es factible que los padres dejen a los niños hacer lo que quieran sin imponerles reglas o límites y luego, de pronto, adopten una postura rígida y punitiva, de modo tal que los niños no saben en ningún momento a qué normas atenerse o de cuánta libertad disponen. Las consecuencias de una mala conducta fluctúan entre la ausencia de respuesta y los castigos demasiado duros.

En situaciones de crisis altamente disociadoras, un liderazgo muy firme es esencial para restablecer el orden y la dirección en medio del caos. Por encima de todas las cosas, la disciplina formativa más eficaz es la que combina firmeza y calidez.

La literatura de la resiliencia señala la importancia vital de la función de los mentores: conducir e inspirar a los niños en una dirección positiva. Sin embargo, los enfoques clínicos del control de la conducta han prestado poca atención al papel que pueden desempeñar los padres, los hermanos mayores, los miembros de la familia extensa y la gente mayor de la comunidad en lo concernientes a aportar valores, motivación y consejos activos a los niños. Esta dimensión, tan poco tenida en cuenta por la práctica clínica, puede ser encarada con buenos resultados si se identifican y estimulan la oportunidades ejercer la tutoría en la red complementada con los recursos comunitarios.

g) relaciones de pareja: conyugalidad e igualdad

Una pareja funciona mejor cuando cada uno de sus integrantes estimula las mejores características y aspectos creativos del otro de una manera equitativa. Las investigaciones sobre el proceso familiar han hecho hincapié en la importancia de la flexibilidad y el equilibrio en los roles para promover un crecimiento y desarrollo adulto en ambos cónyuges, y han señalado que la desigualdad fomenta las relaciones conflictivas y el divorcio.

El género, al igual que la generación, constituye un eje estructural básico en las familias. Las discusiones sobre los roles y relaciones de género abarcan dos aspectos distintos aunque superpuestos de la brecha de los géneros: las diferencias entre hombres y mujeres y su poder y privilegios diferenciales.

Diferencias de género. Existen muchas pruebas de que, aunque algunas diferencias están influidas por características o predisposiciones físicas de origen biológico y por lo tanto inmodificables, hay una superposición **más**

amplia de rasgos, capacidades y preferencias individuales que han sido culturalmente definidos como masculinos o femeninos. La mayor parte de las diferencias de género reflejadas en las expectativas sobre los roles, los estilos relacionales y las limitaciones de las familias se modelan y refuerzan principalmente a través de la socialización para ajustarse a los valores de la cultura en general. Los estudios sobre el desarrollo de las mujeres demuestran una mayor valoración de la proximidad y la intimidad para concretar relaciones satisfactorias. Esta brecha de género comienza a reducirse debido a que los hombres desafían cada vez más las imágenes limitativas de la masculinidad y buscan un mayor compromiso emocional en las relaciones familiares y de pareja.

Las madres tienen típicamente el papel clave del colchón emocional ante el impacto provocado por las crisis. Las mujeres (madres, hijas adultas y nueras) tienden a sumir la mayor parte de la multitud de exigencias relacionadas con la prestación de cuidados. Las mujeres son propensas a sobrecargarse, agotarse y actuar sin apoyo, mientras que los maridos se mantienen en la periferia y se definen por su contribución económica. Ayudar a hombres y mujeres a encontrar formas de compartir las cargas y de apreciar los aportes mutuos puede restablecer el equilibrio y fortalecer las relaciones.

Beavers y Hampson descubrieron que las familias de funcionamiento óptimo exhiben menos estereotipos de género, tanto en las relaciones de pareja como en la crianza de los hijos. Aunque las madres normalmente se ocupan de la mayor parte de esa crianza, los padres tienden a asumir más responsabilidades que en las familias menos funcionales.

Diferencias de poder. El equilibrio de poder es fundamental en todas las relaciones de pareja. En las familias muy funcionales, los cónyuges son más capaces de construir fuertes liderazgos igualitarios con un poder y una autoridad manifiestos. El poder se vivencia a través de las relaciones de intimidad y amor, no de la coerción. El control se expresa más a través del autocontrol que del control sobre otros. Las familias de rango intermedio y las más disfuncionales muestran diferenciales de poder más asimétricos y las esposas, que por lo común ocupan una posición de inferioridad, son más propensas a comentar que se sienten sobrecargadas y deprimidas. Cuando mayor sea el desequilibrio de poder, y mientras uno de los cónyuges mantenga una posición dominante sobre el otro, más disfuncional e insatisfactoria será la relación.

Una cosa es el equilibrio de poder y otra distinta el hecho de que la organización conyugal sea complementaria, con diferentes funciones de rol que se ajustan entre sí, o simétrica, con funciones de rol similares y superpuestas. Las parejas son propensas a los desequilibrios de poder en las estructuras familiares tradicionales que reflejan las posiciones dominante-subordinada del hombre y la mujer en la sociedad en general y de la diferencia de estatus entre el trabajo pagado y el no remunerado en las tareas del hogar y el cuidado de los niños. Cuando existen posibilidades económicas, muchas parejas deciden que es mejor que uno esté más en contacto con el mundo interior y el otro con el mundo exterior, si ello responde a las preferencias personales y a las

necesidades de la familia. La decisión es importante, y los cónyuges deben prestar atención a la dinámica cultural, laboral y familiar, que con el tiempo puede inclinarse fácilmente en uno u otro sentido las diferencias de poder y privilegio.

Las parejas con dos aportantes de ingresos, que hoy en día son la norma, tienen relaciones más simétricas y enfrenan desafíos diferentes. Si ambos deben trabajar y compartir el cuidado de los niños y las tareas del hogar debe efectuarse una división del trabajo basada en sus situaciones particulares, teniendo en cuenta las respectivas exigencias, aptitudes y preferencias y la necesidad de un justo reparto.

Cada vez más, hombres y mujeres procuran basar las relaciones familiares en una visión personal y compartida de una vida más completa. Sin embargo, la mayoría de las relaciones aun son asimétricas, debido a que casi todas las mujeres que trabajan siguen cargando sobre sus hombros con una cantidad desproporcionada de responsabilidades por el manejo de la casa, los niños y los ancianos, y su coordinación.

Para la igualdad de la pareja, la reciprocidad es fundamental. En el matrimonio tradicional, se espera que la esposa someta sus necesidades a las de su marido; por ejemplo, que haga las maletas y se mude sin chistar en beneficio del progreso laboral de su marido. En los matrimonios igualitarios en los que trabajan ambos cónyuges, la adaptación mutua y la reciprocidad a largo plazo son cruciales para el equilibrio de la relación. Este toma y daca se basa en la confiabilidad y la prosecución de los objetivos: la seguridad mutua de que las necesidades de cada uno se respetarán y, con el tiempo, el intercambio alcanzará un equilibrio.

Cómo tratar las cuestiones de género y poder en la terapia familiar. Los terapeutas familiares se han concienciado de que la adopción de una postura neutral y la adhesión al principio de influencia circular refuerzan tácitamente los sesgos culturales e ignoran las verdaderas diferencias de poder basadas en el género presentes en las familias. Un tema que está ganando protagonismo es la preocupación por las expectativas de rol y las experiencias masculinas; los investigadores exploran el modelo masculino de racionalidad, control, competencia, poder y éxito instrumental en el ámbito laboral y su influencia negativa sobre la participación en la familia, la intimidad y la expresividad emocional de los hombres.

Las mujeres son más propensas a buscar ayuda profesional, reconocer su angustia y asumir la responsabilidad cuando surgen problemas en el ámbito familiar. Muchos hombres sólo superan la resistencia a acudir a una terapia de pareja cuando existe el peligro de perder a su compañera o a sus hijos. Cuando se cuestiona una simetría de poder, es preciso ocuparse de las reacciones defensivas iniciales del cónyuge más poderoso (por ejemplo, el temor a la inversión del estatus de superioridad /inferioridad de los miembros, o a la ruptura de la pareja si el cónyuge más dependiente se vuelve más autónomo).

Las familias son más fuertes cuando ambos cónyuges/padres comparten la autoridad y el respeto de manera igualitaria. Es preciso prestar cada vez más atención al sexismo en los sistemas sociales más amplios, mientras se ayuda a hombres y mujeres a construir la resiliencia relacional reparando las diferencias de poder, compartiendo más plenamente la crianza y ampliando las opciones para sí mismos y para sus hijos.

3. recursos sociales y económicos

a) movilización de la familia extensa y recursos comunitarios

Cuando las familias son abiertas y generosas y auxilian a quienes están necesitados, pueden contar, a su vez, con sus vecinos y amigos en tiempos de adversidad. En esta época de fragmentación social y autosuficiencia, se necesita ayudar a las familias a construir estas redes vitales para la resiliencia.

Los creadores de la terapia familiar, por ejemplo Satir, Whithaker y otros, consideraban a las familias como sistemas abiertos con fronteras claras pero permeables, similares a una célula viva, suficientemente fuertes e íntegros para mantener una interacción muy compleja dentro de sus límites, pero lo bastante permeables para permitir un intercambio satisfactorio con el mundo exterior. En una familia de funcionamiento óptimo, los miembros si intervienen activamente en el mundo, se relacionan con él con optimismo y esperanza y comparten con la familia una variedad de intereses originados en sus encuentros.

La familia extensa y las redes sociales ofrecen ayuda práctica y una vital conexión comunitaria. Brindan información, servicios concretos, apoyo, compañerismo y consuelo. También promueven un sentimiento de seguridad y solidaridad. Estudios recientes sugieren que la pertenencia a un grupo y la participación en actividades sociales regulares de cualquier tipo son factores protectores de la vida. Esto es especialmente importante para los ancianos que combaten el aislamiento y la depresión.

Los lazos con el mundo social son de vital importancia para la resiliencia familiar en tiempos de crisis. Sitnnett y sus colaboradores descubrieron que las familias fuertes tienen la valentía de admitir que están en problemas y necesitan ayuda. A la inversa, el aislamiento de la familia y la falta de apoyo social contribuyen a la aparición de disfunciones en situaciones de estrés. Estudios recientes han documentado lo que los clínicos saben desde hace tiempo: la diferencia no radica simplemente en la magnitud de la red o la frecuencia de los contactos; la utilidad de estos depende de la calidad de las relaciones. Como la mayoría de la gente pide ayuda cuando está en crisis, un análisis de las redes sociales debería identificar los conflictos y fractures que es preciso reparar. Los clínicos debemos encontrar recursos ocultos y fomentar nuevas conexiones potenciales. También es necesario informarnos acerca de los recursos disponibles en la comunidad para facilitar la construcción de lazos.

Debido a que en la actualidad los lazos familiares consanguíneos y los lazos comunitarios se han debilitado en muchos casos, con frecuencia es necesario establecer nuevas conexiones creativas que se adapten a los **desafíos**

familiares actuales. Por ejemplo, muchas comunidades recurren a las personas mayores que carecen de contacto familiar y no realizan actividades significativas a fin de que colaboren en los centros de asistencia infantil que tienen poco personal. Las personas mayores, tan frecuentemente subestimadas y marginadas, se sienten llenas de energía, productivas y valoradas al brindar sus conocimientos, sabiduría y afecto. Quienes no mantenido la posibilidad de disfrutar de sus nietos, sobre todo, encuentran en esta participación una nueva y enriquecedora oportunidad en el ocaso de su vida.

Los grupos multifamiliares funcionan como redes valiosas para las familias en situaciones angustiantes, en efecto, reúnen a padres o familias aisladas que carecen de otra clase de ayuda y enfrentan las tensiones de una enfermedad graves. Internet también se convierte rápidamente en una fuente de información y creación de redes, por ejemplo para las familias que buscan datos sobre las necesidades especiales de uno de sus miembros. Este apoyo puede resultar decisivo en el manejo de una crisis o un estrés prolongado.

Cuando uno de los padres es inaccesible o se muestra incapaz de ejercer una influencia positiva, se pueden cultivar otras relaciones de orientación en la familia extensa y la red comunitaria. En los barrios urbanos pobres, donde hay una necesidad desesperante de establecer relaciones positivas con mentores, los programas de Big Brothers/Big Sisters están logrando resultados contundentes en sus esfuerzos preventivos con niños en riesgo: los jóvenes que participan en ellos tienen menor propensión a unirse a las pandillas o a tomar alcohol y drogas y tienen un mejor desempeño escolar. La clave en este tipo de relaciones es pasar un tiempo juntos: asumir quehaceres y responsabilidades productivas, así como participar en actividades recreativas, en con un modelo de rol afectuoso y positivo, alguien a quien recurrir, de quien aprender y con quien establecer un estrecho vínculo. También es necesario expandir la restringida visión diádica de la base relacional de la resiliencia y no esperar que un tutor o mentor cubra todas las necesidades. Cuando los niños se crían dentro de una densa red de relaciones afectivas en la familia y la comunidad, disponen de mayor cantidad variedad de posibilidades educativas y de orientación.

b) cómo promover la seguridad económica: equilibrio entre familia y trabajo

Para fortalecer el funcionamiento familiar, las familias y los profesionales deben tener en cuenta los recursos económicos y examinar los apoyos y equilibrios estructurales entre la familia y los sistemas laborales. En la estresante vida actual, los hogares monoparentales o de dos aportaciones experimentan una tremenda tensión de rol debido a las presiones de las múltiples y conflictivas exigencias del trabajo y el cuidado de los niños y la falta de soportes sólidos. Los padres están demasiado acosados y presionados para atender a las necesidades individuales y de su pareja.

Las familias afrontan un verdadero dilema: si un progenitor (comúnmente la madre) trabaja menos, el ingreso disminuye; pero si ambos padres trabajan

durante toda la jornada, el tiempo y la energía que deben dedicar al cuidado de los niños y de los ancianos desaparecen. La situación de los padres o madres soles es aún peor. Para que las familias prosperen, los lugares de trabajo deben reestructurarse a fin de ayudar a los trabajadores a lograr un mayor equilibrio en su vida. Estos objetivos exigen la construcción de una sociedad más equitativa, en la que la vida de la familia y de la comunidad se valore tanto como el trabajo remunerado, y hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades y cuenten con iguales estímulos para realizarse en ambas esferas.

Hay que tener cuidado con el mito de la autosuficiencia familiar difundido en las sociedades basadas en un modelo individualista. Los problemas más graves de las familias actuales reflejan en gran medida las dificultades de adaptación a los trastornos sociales y económicos de las últimas décadas y la inoperancia de las instituciones de la comunidad y de la sociedad en general. Estos problemas estructurales dificultan la posibilidad de que las familias se apoyen mutuamente y controlen su vida.

Es indudable que en la actualidad muchas familias están en crisis; sin embargo, esta crisis refleja no sólo los problemas en ellas, sino la escasez de recursos y un cúmulo de otros problemas sociales que las acosan, en especial a las familias que viven en condiciones de pobreza y decadencia urbana. Harry Aponte ha explicitado los serios efectos de la pérdida del ámbito comunitario en la vida familiar, sobre todo para la creciente cantidad de pobres. Desde su punto de vista, Estados Unidos se ha convertido en una sociedad marcada por el estrés, el aislamiento y la desconfianza. Aponte considera que esta fragmentación societal les ha transformado en un pueblo vulnerable y por esa razón encabezan las estadísticas mundiales en todas las categorías de violencia, incluyendo el asesinato, la violación y el robo.

c) conceptos de los terapeutas sobre los procesos organizacionales familiares

Cada familia desarrolla su propia estructura y preferencias por determinados patrones transaccionales. La funcionalidad de esos procesos organizacionales depende en gran medida de su adecuación a los desafíos familiares en relación con los contextos evolutivos y sociales.

El mito de la familia nuclear aislada, intacta y autosuficiente con fronteras adentro de la cerca blanca no debe cegar las íntimas y poderosas conexiones que mantenemos con las familias que no viven con nosotros. Es preciso reconocer la importancia de las asociaciones íntimas y las redes de amistades y hacer todo lo que esté en nuestras manos para reconstruir nuestras comunidades. La fuerza y el apoyo que dichas redes ofrecen a los miembros de las familias que deben enfrentarse a situaciones muy difíciles son un modelo de actitud comunitaria que demasiadas familias que pertenecen a la cultura dominante han perdido pero podrían utilizar como fuente de inspiración.

En el caso de las familias de inmigrantes en tránsito entre dos culturas, los procesos familiares que fueron fundamentales en su país de origen quizá no

sean útiles para su adaptación a la nueva cultura. Es posible que dichas familias queden atrapadas entre dos mundos sociales y desgarradas en direcciones encontradas. En estas situaciones en particular, cuando los profesionales tengan que determinar si el estado es de salud o disfuncional, será preciso evaluar el ajuste de los individuos, parejas y familias a su contexto sociocultural. Sin embargo, el objetivo no es ayudarles a adecuarse a su nuevo mundo, sino también a preservar los valiosos lazos con su propio patrimonio cultural.

Los clínicos e investigadores más renombrados han señalado la importancia de ciertos patrones organizacionales clave para el funcionamiento familiar saludable. Los terapeutas familiares estructurales-estratégicos, con Minuchin y Haley a la cabeza, consideraron que una fuerte jerarquía generacional y líneas claras de autoridad parental era esenciales para el funcionamiento óptimo. Bowen ha hecho hincapié en la importancia de la diferenciación del yo en las relaciones. Whitaker sostuvo que una familia saludable es sobre todo aquella que mantiene una totalidad integrada, caracterizada por una superación apropiada entre las generaciones de padres e hijos y por la flexibilidad en la distribución del poder, las reglas y la estructura de roles. Pero sobre todas las cosas, Minuchin nos instó a ver a la familia como un sistema social en transformación. Con esta orientación, muchas familias en dificultades pueden ser atendidas y tratadas como familias corrientes que se encuentran en una situación transicional y sufren los dolores de la adaptación a nuevas circunstancias.

Los terapeutas deben compartir la convicción de Whitaker de que incluso en las familias con dificultades más graves es posible sacar a relucir sus recursos con el objetivo de fortalecer la resiliencia familiar.

c) procesos de comunicación

“El problema no es el problema en sí, sino la manera de enfrentarlo”.
(Virginia Satir).

La buena comunicación es muy importante para el funcionamiento de una familia. Sin embargo, las expectativas respecto a una “buena comunicación” suelen ser vagas y utópicas, las normas culturales varían considerablemente. Los miembros de la familia tienen diferentes percepciones y prioridades acerca de la comunicación. La “buena comunicación” puede consistir para los padres en que sus hijos escuchen sus consejos y les digan dónde van, mientras que a los adolescentes les gustaría más que aquellos escuchasen sus opiniones y dejaran de decirles qué hacer.

En las últimas décadas, los desafíos planteados por las grandes presiones de la vida familiar en los hogares de doble ingreso, el cambio en los roles de género, la coparentalidad posterior al divorcio y los nuevos matrimonios han hecho que la buena comunicación sea aún más compleja y difícil de alcanzar que en el pasado.

La comunicación puede definirse como el intercambio de información para la resolución de problemas tanto socioemocionales como práctico instrumentales. Toda comunicación cumple dos funciones: 1) un aspecto de “contenido”, vinculado con la transmisión de información fáctica, opiniones o sentimientos, y 2) un aspecto “relacional” que define la naturaleza de la relación. Cualquier conducta verbal o no verbal, incluido el silencio trasmite algún mensaje. En toda comunicación los participantes afirman o cuestionan, ya sea de modo directo o indirecto, la naturaleza de su relación.

Un creciente conjunto de estudios sobre la interacción en las parejas y familias ha identificado varias habilidades específicas de la buena comunicación, entre ellas la capacidad de hablar y escuchar, la apertura, la claridad, la búsqueda de continuidad, el respeto y la consideración. Entre las habilidades relacionadas con el habla se cuenta la aptitud de hablar por uno mismo y no por otros; entre las habilidades de la escucha deben incluirse la empatía y la atención. La apertura implica dar a conocer los sentimientos sobre uno mismo y la relación.

Puesto que la comunicación facilita el funcionamiento familiar en su conjunto, las intervenciones tendientes a fortalecer la resiliencia familiar procuran aumentar la capacidad de los miembros de la familia para expresarse y responder a distintas necesidades y preocupaciones, así como para negociar cambios sistémicos con el fin de satisfacer nuevas demandas en momentos críticos. Hay tres aspectos de la comunicación que son decisivos para la resiliencia familiar: la claridad, la expresión emocional sincera y la resolución cooperativa de problemas.

1. claridad

a) mensajes y conductas: claros, directos y coherentes

Diversos estudios sobre las familias han comprobado que la claridad en la comunicación es fundamental para su funcionamiento eficaz (Beavers y Hampson, Epstein, Olson). También Satir observó que, aun cuando se tengan en cuenta las diferencias culturales, en las familias sanas la comunicación es directa, clara, específica y sincera. Los miembros de la familia dicen lo que quieren decir y quieren decir lo que dicen. La mayoría de las comunicaciones son bastante directas: los mensajes se transmiten al o los destinatarios previstos, en lugar de desviarlos a otros integrantes del grupo familiar o de transmitirlos a través de éstos. Hay una comprensión compartida y los miembros pueden retomar el hilo de la conversación o reanudar un diálogo después de un tiempo con resultados eficaces. La claridad contextual también es importante para distinguir la realidad de la fantasía, los hechos de las opiniones, la intención seria del propósito humorístico. La claridad de las reglas imperantes en la familia es tan importante como las reglas mismas, pues, según Minuchin, ellas organizan la interacción, fijan las expectativas en materia de conducta y definen las relaciones.

Si la comunicación es distorsionada, fomenta los equívocos y la confusión, ya que los miembros de la familia actúan sobre la base de supuestos erróneos o tratan de “adivinar el pensamiento” de los demás. En particular, debe haber

claridad en cuanto a la definición de las relaciones: qué piensa y espera cada miembro de los demás y cuál es el sentido de sus transacciones. Por ejemplo, para una madre sola es importante aclarar qué quiere decir al llamar a su hijo mayor “el hombre de la casa” después de que su marido la abandonara. La permanente ambigüedad de los mensajes sobre las expectativas de rol, así como los límites mal definidos, puede fomentar la depresión e impedir el dominio de las situaciones problemáticas.

b) clarificación de la situación crítica

En momentos de crisis, es útil aclarar lo mejor posible la situación estresante. La comprensión compartida y la admisión del pronóstico de una enfermedad mortal, la probabilidad de un divorcio inminente o los datos concretos relacionados con un suicidio son importantes para enfrentar la crisis y adaptarse a ella. Si los miembros de la familia han recibido información limitada o contradictoria, por ejemplo la suerte corrida por un niño desaparecido, puede alentárselos a reunir más información. Los miembros de la familia actúan mejor cuando pueden conferir un sentido a lo ocurrido, aclarar lo que pueden esperar en el futuro y determinar la mejor manera de manejarlo. Las experiencias de crisis se tornan más comprensibles y manejables cuando se comparte la información y las percepciones, y los familiares pueden debatir amplia y francamente el sentido de los sucesos y sus consecuencias para ellos.

Si pretender protegerse unos a otros de la información penosa o amenazadora mediante el silencio, el secreto o la distorsión, esos bloqueos de la comunicación crean barreras a la comprensión, la toma de decisiones bien informadas y la autenticidad de las relaciones. La mayoría de los familiares suelen ser conscientes de las tensiones silenciadas en la familia. Evan Imber. Black asemeja esta situación al hecho de tener un elefante en medio del cuarto, una bestia enorme sobre la cual no es posible hablar.

2. expresión emocional sincera

El interés mostrado en los últimos tiempos por la inteligencia emocional, concepto sobre el que Goleman ha escrito mucho, señala el creciente reconocimiento de la importancia de la expresión emocional, sincera para lograr buenos resultados en los procesos de superación y adaptación. Esta capacidad se desarrolla en la interacción familiar y puede estimularse en la terapia de pareja y familiar.

a) empatía emocional

En las familias funcionales, la orientación asociativa puede verse y oírse en la conducta, el tono de voz, el contenido verbal y los patrones comunicacionales. Las transacciones se caracterizan por su tono de calidez y optimismo y por la alegría y comodidad manifestadas en la relación. Los miembros de la familia son capaces de mostrar y tolerar una amplia gama de sentimientos, desde la ternura, el amor, la esperanza, la gratitud, el consuelo, la dicha y el júbilo, hasta sentimientos perturbados como la ira, el temor, la tristeza y la decepción. Las familias cuyo funcionamiento es moderadamente bueno pueden presentar de

vez en cuando limitaciones en la expresión de los sentimientos, o tal vez uno de los miembros reaccione en exceso o con cierta indiferencia, pero nada de esto trastorna el desarrollo de la familia.

En una familia que funciona bien, el clima de confianza muta estimula la expresión franca de las emociones y a la vez es reforzado por ésta. Los mensajes son espontáneos pero los transmite con respeto por las necesidades, sentimientos y diferencias de los demás. Existen muy pocas inculpaciones, ataques personales o búsqueda de chivos emisarios dentro de la familia.

En las familias de funcionamiento deficiente, el clima de temor y desconfianza se perpetúa por las críticas, los intentos de conciliación, las inculpaciones y la búsqueda de chivos expiatorios. La expresión emocional se torna muy reactiva, agresiva y crítica. El conflicto puede intensificarse y descontrolarse. El resultado posible es un círculo vicioso.

Las experiencias previas de violencia o de separación traumáticas en la familia nuclear, en pasadas relaciones de pareja o en la familia de origen pueden generar temores catastróficos que lleven al establecimiento de reglas familiares tácitas para eludir todo conflicto. Pero desgraciadamente, esta estrategia de protección incrementa el riesgo de que las tensiones no resueltas se acumulen y estallen en hechos de violencia o en la ruptura de la familia.

La comunicación puede ser reservada y sigilosa para evitar compartir sentimientos dolorosos, aunque a menudo esta actitud tiene la intención de proteger a los hijos o a otros miembros vulnerables de la familia, sus efectos pueden ser desastrosos. Por ejemplo, un hombre de cuarenta años sólo informó a sus padres ancianos que tenía una enfermedad terminal una semana antes de morir, como consecuencia de ello, los padres no tuvieron tiempo de prever y prepararse emocionalmente para la pérdida de su único hijo. La muerte de éste fue tan devastadora que el padre sufrió un ataque cardíaco.

Cuando los pares están perturbados por algo pero quieren ahorrar a sus hijos toda inquietud, para lo cual no admiten sus sentimientos o muestran una fachada alegre, los hijos captan los mensajes ambivalentes. Si los padres no les explican la causa de su aflicción es probable que los hijos se culpen por ser malos o poco dignos de amor. Tal vez se sientan presionados a compensar el dolor y el sufrimiento de los padres, o a tener una conducta intachable para no crearles mayores trastornos. Si los hijos ocultan sus necesidades y sentimientos y no los manifiestan, a menudo estos estallan en síntomas de angustia o problemas de conducta.

A menudo, cuando una familia no funciona bien, no reconoce ni juzga suyos sus sentimientos ambivalentes. Las familias aglutinadas pueden tratar de suprimir las emociones ambivalentes o desconocer los sentimientos y conductas negativos, a la vez que insisten sólo en los positivos y muestran un falso frente unido o pseudomutualidad. En las familias más desvinculadas, habrá individuos capaces de expresar su ira y sus sentimientos negativos pero muy remisos al elogio o los mensajes afectuosos.

La comunicación franca es particularmente importante cuando se afronta una situación dolorosa prolongada. También es especialmente decisiva cuando existen muchas probabilidades de que los miembros de la familia eviten tomar contacto y bloqueen la comunicación para protegerse, y proteger a los demás, de los sentimientos dolorosos o del recuerdo de incidentes traumáticos.

b) tolerancia hacia las diferencias y las emociones negativas

A medida que las familias traspasan diversas fases de adaptación a una crisis o desafío prolongado, como una pérdida, sus procesos de comunicación se modifican de acuerdo con las prioridades emergentes. En distintos momentos surgirán en cada miembro de la familia diferentes sentimientos y cada cual los expresará a su manera; y si estos sentimientos no armonizan entre sí, será indispensable que prevalezcan la tolerancia afectuosa y el apoyo mutuo. Es fundamental reconocer la realidad de una situación crítica y que los miembros recurran unos a los otros en busca de sentido, apoyo y reorganización de su vida; no obstante, con el tiempo también necesitan un respiro y dejar de concentrarse en sus padecimientos. Lo esencial es no bloquear la comunicación, de tal modo que, si se presenta la necesidad, los familiares pueden expresar lo que está en su mente y en su corazón.

c) comunicación e intimidad en la pareja

Epstein y sus colaboradores han señalado que la salud emocional de los niños de una familia es afectada por la relación emocional existente entre sus padres. Si la relación de pareja es cálida y de apoyo y cada cónyuge se siente querido, valorado y admirado, es más probable que los hijos sean sanos y felices. Esta relación positiva entre los cónyuges no dependía de que individualmente gozaran de salud emocional, aunque, como es obvio, esta última condición hacía que el beneficio fuese óptimo.

En las familias funcionales, las necesidades de intimidad y expresión sexual de los adultos son comprendidas y mayormente satisfechas.

Debido a las diferencias en la socialización de los géneros, las mujeres sienten con mayor frecuencia que su pareja no quiere hablar de la relación, no comparte suficientemente sus sentimientos o no las escucha. Por el contrario, los hombres suelen preferir que su pareja cese de importunarlos todo el tiempo. Los psicólogos han descubierto que las mujeres y los hombres se comunican en lenguajes bastante diferentes. Las mujeres buscan construir una afinidad poniendo el énfasis en la comprensión y la conexión, mientras que los hombres suelen destacar la comunicación de hechos y la resolución de problemas instrumentales. La socialización hace que la mujer se defina “dentro” de una relación, mientras que el hombre, por su educación, se define a través de la individuación y la separación “respecto” de la relación. Por lo tanto, no sorprende que esto origine diferencias en el grado de aceptación de la dependencia e intimidad. En épocas de crisis, los hombres que no se sienten cómodos con su vulnerabilidad tienen de distanciarse emocionalmente de su pareja y a sexualizar su necesidad de apoyo, contacto y desahogo.

d) la promoción de interacciones positivas

La expresión franca de los sentimientos positivos es vital para contrarrestar las interacciones negativas. Las relaciones toleran un grado considerable de conflicto siempre que éste sea compensado por una comunicación mucho más positivas, por medio de expresiones de amor, valoración y respeto e interacciones placenteras. Por eso los terapeutas van más allá del reduccionismo de las transacciones negativas, como las críticas e inculpaciones y comienzan a fomentar activamente las interacciones positivas.

El buen humor compartido también puede ser una vital fuente de fortaleza familiar a través de las crisis o situaciones penosas. El humor puede ayudar a desintoxicar situaciones amenazadoras, facilitar la conversación, expresar sentimientos de calidez y afecto, reducir la angustia y señalar errores. Puede disminuir las tensiones, permitir que los miembros de la familia se sientan más cómodos, ayudarlos a superar circunstancias estresantes y devolverles una perspectiva positiva. El humor puede aplacar una confrontación directa, diluir una reacción defensiva y aliviar una pesada carga.

Carl Whitaker subrayaba la importancia del humor y la actitud lúdica de la familia para la fantasía creativa y los procesos experimentales. Sin embargo, el humor puede ser destructivo cuando se utiliza para expresar ira, crueldad o desdén a través del sarcasmo mordaz, o, acompañado de ironía, para degradar a otros o burlarse de ellos. Las familias desoladas por una crisis tal vez pierdan por completo su buen humor, a raíz de su depresión y agobio por la persistencia de los problemas. El aliento del humor amable, gracias al cual los miembros de la familia se ríen "juntos, puede revitalizar a las familias afligidas.

3. resolución cooperativa de problemas.

Los procesos eficaces de resolución de problemas son esenciales para el funcionamiento familiar, sobre todo cuando se trata de crisis súbitas o desafíos persistentes. Las familias funcionales no se caracterizan por carecer de problemas. Lo que distingue a las familias resilientes es su capacidad de manejar bien los conflictos. Esto exige tolerancia a las francas discrepancias y tener aptitudes para la resolución de problemas.

Las familias necesitan desarrollar estrategias eficaces para manejar, si no resolver, los problemas normales de la vida cotidiana, así como las crisis que se presentan. Los aspectos prácticos y emocionales de una situación crítica son mutuamente interactivos. Cuando el funcionamiento de la familia es perturbada por problemas instrumentales básicos (por ejemplo, la pérdida de un empleo y de los ingresos correspondientes), también resulta comprometida la capacidad de enfrentar las necesidades emocionales. Del mismo modo, un hecho emocional afligente, como la amenaza de ruptura matrimonial, puede perjudicar el rendimiento académico de los integrantes y su desempeño laboral. En toda transición importante deben abordarse tanto las cuestiones prácticas como las cuestiones emocionales. En el caso de un divorcio, por ejemplo, la familia debe tomar decisiones relativas a la reorganización de la casa, el

sustento económico, la custodia de los hijos y las visitas, y ocuparse también de la solución emocional del dolor u otros sentimientos complicados ligados a las pérdidas como la ira, el agravio, la traición o el abandono.

Sobre la base de los trabajos de Epstein, pueden establecerse varios pasos para instaurar procesos eficaces de resolución de problemas. Ante todo, los miembros de la familia deben reconocer el problema y comunicarse al respecto con todos los involucrados y con quienes puedan constituir recursos potenciales. La colaboración creativa en la génesis de ideas les permitirá sopesar y considerar posibles opciones, recursos y limitaciones, y luego decidir un plan a seguir. Después deben iniciar poner en práctica ciertas medidas, supervisar los esfuerzos realizados y evaluar su grado de éxito. Las familias funcionales se las ingenian para solucionar con eficacia la mayoría de los problemas: la comunicación, la toma de decisiones y las medidas adoptadas se mueven con razonable fluidez. La revisión de los resultados les permite afinar o corregir los esfuerzos en la medida de las necesidades.

a) identificación de los problemas y de los factores de estrés conexos

Cuando una familia solicita ayuda por un problema presentado (la depresión de la esposa, el alcoholismo del esposo, la mala conducta de un hijo, etc.), los terapeutas de los sistemas familiares ponen cuidado en explorar otros estresores frecuentes o culturales de la vida familiar que pueden estar reverberando en todo el sistema. La conducta de un niño adolescente suele ser un barómetro de los sentimientos de la familia, y brinda a los padres amplias oportunidades de echar leña al fuego, apartando así la mirada de otras crisis familiares penosas o aparentemente insolubles que exigen atención y asistencia.

Suele ser necesario examinar de qué manera la reafición de un cónyuge y otro miembro de la familia puede contribuir al problema, y alentar el uso del recurso potencial que su relación puede construir para enfrentar el desafío.

b) intercambio de ideas creativas

Una vez identificados los problemas, conviene proponer a los miembros de la familia una sesión de intercambio de ideas creativas. En las familias funcionales, los padres pueden actuar como coordinadores suscitando ideas en los demás, dando a conocer las suyas propias y alentando, en lo posible, las decisiones. Todos los miembros de la familia manifestarán sus opiniones y se considerarán valiosos los aportes de todos, desde los más ancianos hasta los más jóvenes.

Es importante comprender los obstáculos que se oponen a la resolución de problemas y la forma de superarlos. Se alentará a los integrantes del grupo familiar a analizar tanto sus recursos como sus limitaciones, y a completar una gama de opciones, sopesando los costos y beneficios para todos. La voluntad de probar nuevas soluciones frente a nuevos desafíos es una marca distintiva de las familias bien adaptadas y funcionales. Este enfoque flexible e inventivo, aumenta los recursos de la familia.

c) decisiones compartidas: negociación, concesión y reciprocidad

Los estudiosos han comprobado que los procesos de negociación son decisivos para un óptimo funcionamiento conyugal y familiar en una amplia gama de familias. En lo referente a la resolución de problemas, el proceso de negociación puede ser en sí mismo tan importante como el resultado obtenido. Se procura el aporte de los miembros de la familia en todas las decisiones trascendentales. Cuando los terapeutas evalúan los procesos de interacción, es fundamental que observen y tomen debida nota del modo como se alcanzan tales decisiones.

Toda negociación implica ventilar y aceptar las divergencias, y trabajar en pos de objetivos comunes. Para ser buenos negociadores, todos los miembros de la familia necesitan aprender a hablar y escuchar al otro con comprensión y compasión. Deben evitar o interrumpir los ciclos negativos de críticas, acusaciones y retraimiento, esos movimientos alternantes de ataque y defensa que erosionan las relaciones.

Con frecuencia, las negociaciones y concesiones mutuas se ven obstaculizadas por las disputas en torno del poder y el control. Estas batallas por el aspecto relacional de la comunicación impiden tratar y resolver las cuestiones sustanciales. En estos casos, los miembros de la familia consideran que toda concesión o adaptación es una derrota, y que es preferible tener poder sobre los demás y no ser controlado o estar "en inferioridad". Cuando toda concesión se interpreta como una renuncia, las posiciones se vuelven rígidas y no negociables. En las relaciones disfuncionales, el equilibrio entre la deferencia y el dominio se halla trastocado y el individuo que cede en exceso sufre un resentimiento creciente con el paso del tiempo. La falta de confianza en la reciprocidad fomenta a corto plazo los intercambios "golpe por golpe" o el retraimiento de una persona hasta que la otra "iguales los tantos" entre ellas. La falta de solicitud y apoyo contribuye al resentimiento. Fuentes externas de estrés, como los problemas económicos o laborales, intensifican las tensiones y conflictos.

Las diferencias de socialización y de poder de los géneros influyen mucho en los procesos de negociación y su resultado. Los hombres tienen el mandato de defender sus posturas con la mayor energía y convicción posibles, con el objeto de ganar. Satisfacer sus propias necesidades tan plenamente como puedan. Las mujeres tradicionalmente educadas para poner las necesidades de los demás por encima de las propias, tienen que adherirse y adaptarse. En terapia puede ser útil formular este dilema en función de esas premisas divergentes.

Los patrones de comunicación y dinámica de poder asimétricos pueden mantenerse estables y pasar inadvertidos hasta que una etapa de transición y de adaptación importantes desencadena una crisis en la relación.

d) resolución de conflictos

Las relaciones maritales y familiares resilientes exigen una resolución eficaz de los problemas y los conflictos sin sacrificio de la empatía. Los sentimientos encontrados se aceptan como parte de la vida y de todas las relaciones. Las familias los manejan admitiendo que todo dilema tiene dos o más aspectos y actuando con equilibrio, por ejemplo para favorecer los mejores intereses de la familia o de los hijos a largo plazo.

El mejor predictor de éxito de un matrimonio no es la ausencia de todo conflicto sino su manejo: el modo de abordar y resolver las diferencias, de aparición inevitable. La evitación del conflicto es, a la larga, disfuncional y aumenta el riesgo de una posterior insatisfacción conyugal y de divorcio.

El manejo eficaz de los conflictos requiere que existan francas discrepancias y una buena habilidad comunicativa para resolverlas. Importa aprender a confrontar sin destruir. Tanto en el caso de las parejas muy conflictivas como en el de aquellas que los evitan por completo, las intervenciones terapéuticas deben apuntar a aumentar la capacidad para el manejo del conflicto a fin de detener el proceso corrosivo que lleva a la desintegración de la relación. Para ayudar a las parejas a manejar sus emociones negativas y reaccionar con compasión mutua, Markman y colaboradores desarrollaron el Programa de Prevención y Mejoramiento de las Relaciones, en el cual se les enseña a pelear de modo constructivo. Este enfoque brinda ciertas reglas básicas para el manejo del conflicto, entre las cuales cabe mencionar las siguientes: las cuestiones difíciles deben estar bajo control; cualquiera de los miembros de la pareja puede pedir un “minuto” cuando lo estime necesario; si se produce una escalada del conflicto, es preciso desacelerarla; las discusiones deben ser constructivas; debe evitarse el retraimiento, y es indispensable mantener la participación. Es posible instruir a la pareja para que cumpla con estos objetivos. La terapia de pareja crea resiliencia relacional al proporcionar un contexto seguro en el cual los miembros de la pareja pueden llegar a ser más tolerantes de las diferencias y más hábiles en el manejo y la resolución de los conflictos, a fin de atender y satisfacer las necesidades de ambos. El mejoramiento de las habilidades comunicativas habilita a la pareja a “luchar por la relación”.

e) centrarse en objetivos alcanzables

Para que existan un funcionamiento y una resiliencia familiares exitosos en la superación de la adversidad, es preciso poner en práctica una firme creencia en el dominio activo, tanto en la resolución de los problemas cotidianos como ante los grandes desafíos de la vida.

f) apoyarse en el éxito y aprender del fracaso

Con cada pequeño éxito compartido, crecen en forma exponencial la confianza y la idoneidad de los miembros de la familia, lo cual les permite enfrentar mayores desafíos. La aceptación de sus errores hace que puedan fallar sin ser atacados ni sentirse deficientes.

Al hacerse responsables de lo que les toca cuando algo sale mal, aprenden a no reiterar errores que pueden haber contribuido a generar una situación problemática. En efecto, las experiencias fallidas pueden ser instructivas si los miembros de la familia reevalúan sus empeños o intentan seguir un camino distinto para resolver los problemas como señaló Albert Einstein “Quien no ha experimentado el fracaso no conoce el éxito”.

g) una postura practica para prevenir problemas y evitar crisis

Cuando se avecina un posible problema, los miembros de las familias funcionales lo enfrentan con bastante rapidez, lo discuten con claridad y franqueza y abordan tanto sus aspectos prácticos como emocionales. Con esta actitud proactiva factible eludir las crisis.

Según los estudios de Beavers y Hampson, al hacer frente a los nuevos problemas, los miembros de la familia sobresalen en su habilidad para impartir y recibir directivas, organizarse, obtener aportes de todos, negociar las diferencias que haya entre ellos y alcanzar un cierre de modo coherente y eficaz. No todos los problemas son solucionables, en cuyo caso los miembros de la familia resilientes escogen ciertos aspectos de la situación para actuar.

En el proceso de resolución de problemas, las familias pueden vacilar en diversas etapas. Las parejas pueden ser proactivas en las primeras fases de su relación si evalúan sus respectivas áreas de fortaleza y vulnerabilidad. Las relaciones en riesgo de ruptura pueden identificarse aún antes del matrimonio. PREPARE, un cuestionario de autoevaluación para parejas en situación preconyugal (Olson, Fournier y Druckman), es capaz de predecir con un 80-85% de precisión qué parejas serán felices en su matrimonio y cuáles serán infelices y se separarán o divorciarán en un lapso de tres años. Este cuestionario permite identificar áreas de vulnerabilidad susceptibles de una intervención precoz, además de alentar una consideración más cuidadosa de los planes conyugales. Este grupo de investigadores, conducidos por Olson, comprobó que los principales predictores de discordia eran la comunicación deficiente y la dificultad para la resolución de los conflictos, que alimentaban expectativas poco realistas y desilusiones. Los investigadores no pudieron distinguir las parejas que efectivamente se divorciaban de las que pese a ser infelices continuaban casadas; este resultado respalda las observaciones clínicas acerca de la complejidad de esta decisión, en la que se toman en cuenta las convicciones religiosas y las consideraciones relativas al bienestar de los hijos.

El modelo humanista experimental para la familia de Virginia Satir

“El mundo está colmado de sufrimiento, pero también está colmado de formas de superarlo.”
(Helen Keller).

a) introducción

“Ata tu carro a una estrella.”

Tal y como lo definen en el libro de Edith H. Grotberg, Sandra E.S. Neil la familia es un sistema dinámico, en el cual cada persona está cambiando, creciendo, desarrollándose y envejeciendo permanentemente. Cada miembro de una familia busca caminos para satisfacer sus necesidades. Cada miembro cambia a un ritmo diferente del de los demás, así como sucede con las interacciones. La estructura de la familia se encuentra equilibrada para los cambios a medida que ésta avanza a través de una continuidad de desarrollo, desde el nacimiento hasta la muerte.

sistema abierto y sistema cerrado

Según esta autora un sistema familiar se caracteriza por presentar reglas rígidas de funcionamiento. Está dominado por el poder y fomenta la dependencia y la obediencia. Esta privación y conformidad están implementadas por medio del temor, el rechazo, la humillación, el castigo o la culpa. Se teme a la adversidad, ya que los conflictos se consideran circunstancias abrumadoras. Esto resulta en la restricción de opciones, control de los sentimientos y reacción agresiva o sumisión ante situaciones de estrés.

El sistema de familia abierto, sin embargo, presenta reglas flexibles de funcionamiento. Promueve la igualdad de valor, la autonomía, la confianza adecuada en uno mismo y en los demás y la aceptación de las diferencias. Se acepta la adversidad con ansiedad y ecuanimidad, ya que los conflictos son tomados como desafíos que forman parte del crecimiento.

A continuación se incluyen las reglas rígidas de las familias disfuncionales cerradas, las cuales incluyen:

- acordar no estar nunca en desacuerdo;
- ejercer el poder de manera autoritaria como método para enseñar la disciplina;
- prohibir las cinco libertades (ver y escuchar lo que está aquí y ahora, decir lo que uno siente y piensa, sentir aquello que uno siente, pedir aquello que uno desea y correr riesgos en beneficio propio);
- control y dominio de uno de los miembros del grupo familiar sobre los demás;
- búsqueda del perfeccionismo a través de “debemos”, “tenemos que”, con la imposibilidad de complacerse a si mismo o a los demás;

- una generación culpando sistemáticamente a la otra;
- adoptar una regla de conducta de “no hablar” en donde la comunicación se ve limitada;
- crear mitos, secretos familiares, mentiras y compromisos de lealtad;
- acordar en nunca estar en desacuerdo o pretender estar todos de acuerdo permanentemente (estado incompleto); y
- sentir que padres e hijos no pueden confiar entre sí (falta de confianza).

Es importante que el terapeuta facilite el movimiento de la familia hacia un sistema más abierto.

De acuerdo con la experiencia personal de esta autora, el abordaje de las familias mediante enfoques experimentales humanísticos orientados a un sistema no sólo promueve el crecimiento natural en la familia sino también la resiliencia, al permitir que esta se actualice en cuanto a su visión del mundo, pasando de lo pesimista a lo optimista, de lo negativo a lo positivo, de la competencia y el temor a la cooperación y el amor.

El modelo humanista

Todo este apartado está basado en el capítulo 3 del libro “La resiliencia en el mundo de hoy” de Edith Henderson Grotberg, titulado “Intensificar la resiliencia en el grupo familiar: un enfoque transgeneracional hace el cambio positivo en las familias disfuncionales” de Sandra E.S. Neil.

Esta autora comenta que el modelo de crecimiento orgánico propuesto por Virginia Satir (también llamado “el modelo de la semilla”) hace hincapié en la importancia del proceso y los sentimientos sobre el entendimiento y el contenido.

Se pueden enumerar varios conceptos teóricos esenciales que resultan importantes en el modelo Satir. La paz en el grupo familiar comienza al crear una armonía dentro de uno mismo. Virginia Satir fue una pionera en el área de la terapia familiar. Durante casi 50 años ayudó a las personas a desarrollar todas las capacidades para ser humanas. Creía en la sanación del espíritu a través del conocimiento para entablar relaciones con cada uno mismo y con los demás en un sentido pleno.

Habla de Virginia Satir como una autora reconocida y educadora de varias generaciones de terapeutas. Como tal, Satir desarrolló el uso terapéutico de la escultura, de las posturas de supervivencia, de las metáforas, de la integración de las partes, también se valió de la comunicación y de la reconstrucción familiar.

El objetivo de Virginia era desarrollara la conciencia de la búsqueda de la paz interior y la exterior, de la salud individual y de la responsabilidad personal y social.

Los métodos de Satir, según esta autora, combinaban conceptos de teoría de la comunicación con conocimientos humanistas sobre la autoestima y una

comprensión dinámica acerca de cómo la toma de conciencia de los modelos aprendidos en la familia de origen pueden llevarnos al cambio.

El abordaje de Satir es experimental, las familias desarrollan ejercicios y actividades durante la sesión. Según Kolvezon y Green sus talleres de capacitación han dejado huella en el ámbito nacional, en su época, más que cualquier otro modelo de terapia familiar.

Igualmente, el modelo propuesto por Virginia Satir estimula el proceso de crecimiento natural universal innato. Automáticamente golpea con delicadeza en la resiliencia del individuo y sostiene la implementación de métodos adecuados y conocidos para una gran cantidad de terapeutas y pacientes. Resulta especialmente práctico para la consulta privada, donde los profesionales necesitan tratar tanto a cada persona del grupo familiar como al grupo en su conjunto. El abordaje de Virginia Satir resulta muy adaptable.

b) conceptos teóricos de la terapia de Satir.

“En lo profundo de mi corazón tengo esta certeza: ¡algún día venceremos!”
(Martín Luther king).

1. relación entre las partes

En la teoría de los sistemas familiares la relación entre los cónyuges es muy importante. Si se trata de un sistema dañado, los síntomas se verán en uno de ellos o en uno de los niños. Generalmente, las personas que tienen baja autoestima se eligen entre sí porque les resulta fácil unir sus limitaciones y hacer de los dos uno solo, y dejan de ver en qué son diferentes. Cuando se casan es cuando empiezan a notar las diferencias que antes estaban ocultas ya que no pueden negociarlas ni tampoco ayudar al otro a levantar su autoestima. Una vez casados, encuentran difícil tomar decisiones de manera independiente o poder expresar sus sentimientos. Cuando llegan los niños y empiezan a expresar sus propios deseos y a tomar sus propias decisiones, cada padre verá, ocasionalmente, al niño como un aliado potencial, y le pedirá que apoye a uno u otra. Si los niños hacen esto, pueden perder el afecto del otro padre (psicología del enemigo). Tanto los padres como las madres viven para sus hijos y éstos son vistos como extensiones de ellos, por lo que deberán vivir de acuerdo a sus reglas. Bajo estas condiciones los niños desarrollan una baja autoestima y relaciones hombre-mujer conflictivas, además, esta disfunción se repetirá de la misma manera a través de las distintas generaciones.

Para desarrollar su propia resiliencia, esos niños necesitan que sus padres revaliden su crecimiento. Si los padres no pueden llevar a cabo esta función, entonces el niño buscará otro adulto que lo haga. En el caso de no encontrar adultos disponibles, un amigo o un hermano o hermana ocuparán este lugar.

En los casos en los que los padres vivan una relación hombre-mujer placentera y reconozcan en sus hijos hábiles seres humanos, los niños adquirirán autoestima.

2. la triangulación

Cuando en una relación entre dos personas se presenta un estresor surge la ansiedad y se incorpora a otra persona para formar una relación de tres personas. Esta tercera persona también es generalmente tan vulnerable como las dos primeras. El triángulo se forma con dos personas estrechamente relacionadas y otra no tanto. Bajo circunstancias de estrés moderado, dos de los lados del triángulo están cómodos y sólo uno se siente conflictuado.

Si este esquema del triángulo se repitiera en la familia, sus miembros adoptarían roles fijos de respuestas con relación a los demás, en lugar de responder individualmente. Satir opinaba que una unidad básica de identidad es la tríada armoniosa madre, padre e hijo; cuando esta se desequilibra comienzan los conflictos en las familias.

Para enfrentar esta situación, se llegan a utilizar métodos y formas de comunicación defensiva e inapropiada. Aquí, si el terapeuta puede convertir la psicología del enemigo en la psicología de la compasión, entonces podrá utilizarse la resiliencia del sistema. Encontramos aquí una bisagra, el momento en el cual los miembros de la familia que habían cortado sus comunicaciones significativas podrán desarrollar más satisfactoriamente las relaciones con otros miembros del grupo, incluso si estos otros no mostraron ningún cambio.

Virginia Satir utiliza la metáfora de un móvil de figuras para explicar el principio del equilibrio en los sistemas familiares. En palabras de la propia Satir “En un móvil, todas las piezas, sin importar su forma o su tamaño, pueden mantener un equilibrio, si se acortan o alargan los hijos, reacomodando la distancia entre las piezas o modificando el peso de estas. Lo mismo sucede con la familia. Ninguno de sus miembros es idéntico al otro, cada uno es diferente y se encuentran todos en unible de crecimiento distinto. Como sucede en un móvil, no podemos acomodar una pieza sin pensar en las demás”.

3. la autoestima

La autoestima es un concepto teórico elemental en el modelo de Satir. Es el valor que cada persona se asigna a sí misma en un determinado momento. A modo de metáfora, Satir comparó la autoestima con una vasija que había en el recibidor de su casa de niña. En algunos momentos, esta vasija estaba llena de cosas agradables y en otros estaba llena de cosas desagradables. Otras veces, había muy poco dentro de ella. Sin embargo, siempre estaba allí. Satir consideraba que el grado de autoestima era un factor muy importante en aquello que interiormente les sucedía las personas y entre ellas mismas y los demás.

A pesar de que el sentido de la autovaloración es innato, el grado con que la percibimos en un determinado momento puede verse influenciado por otras

personas, como por ejemplo nuestros jefes, colegas o miembros de nuestra familia. La capacidad para lograr mantener el nivel de valor personal alto al enfrentar una situación percibida como una amenaza es una conducta aprendida, y es importante en relación al YO SOY de la resiliencia. Con el objetivo de promover la resiliencia, Virginia Satir diseñó un ejercicio que denominó “Asistiendo a la Autoestima”.

4. elección y responsabilidad

Satir opinaba que las personas adultas hacen elecciones, las aceptan como propias y asumen la responsabilidad de las consecuencias. También consideraba que uno de los objetivos de desarrollo en la vida, y en consecuencia de la terapia, era que una persona se convirtiera en el autor de la toma de sus decisiones. Este concepto se relaciona con la resiliencia.

Las personas resilientes afrontan las situaciones tal cual son y no como querrían que fueran. Estas personas poseen la capacidad de emitir y recibir la comunicación precisa y de corroborar significados de comunicaciones confusas con otras personas. Satir hace referencia a este momento de la vida de una persona en el que llega a lograr esta actitud como su “tercer nacimiento”.

En esta metáfora, el primer nacimiento es la unión del esperma con el óvulo. El segundo, el momento en que este nuevo individuo llega al mundo. Y el tercero es el momento en el que una persona madura logra expresarse de manera directa con los demás, que es consciente de su yo interno, esto es, lo que piensa y siente en un momento determinado, y que además trata a los otros como seres únicos y diferentes de sí, que merecen la exploración y el aprendizaje.

5. teorías de comunicación

Este concepto es esencial en el trabajo clínico que llevó adelante Virginia Satir.

Cada ser humano responde a una comunicación con relación a uno mismo (1), a uno mismo más otro (1+1) y en un contexto determinado. Este es el contexto dentro del cual se produce una comunicación: el tema, el lugar, el ambiente y el entorno cultural del mundo.

Satir determinó que la comunicación tiene dos niveles: el denotativo (el contenido) y el metacomunicativo (el mensaje dentro del mensaje). En general, el contenido está expresado en forma verbal, mientras que la metacomunicación, habitualmente, se expresa de manera no verbal. Las conductas no verbales envían mensajes metacomunicativos involuntarios. Las disfunciones comunicativas surgen cuando el mensaje verbal y la metacomunicación no se corresponden. Estas incongruencias obligan a los niños a tener que decidir el significado correcto.

Este modelo de incongruencia comunicativa lleva a que los niños experimenten inseguridad en la confianza, se cuestionen su propia autonomía y rechacen

desarrollar su iniciativa, en otras palabras, que rechacen los pilares de la resiliencia.

En el Centro Satir para la Familia de Australia, tratan de enseñar al grupo familiar que la congruencia en la comunicación es un factor necesario en el desarrollo de la resiliencia familiar. Según Satir, es importante tratar de cambiar la sobregeneralización en las familias. Por esta razón ella determinó que una sociedad que fuera dirigida usan la compasión en lugar de usar la psicología del enemigo, se comunicaría mucho mejor y estaría formada por gente más congruente.

c) modelos de comunicación

“Cuanto más mire hacia atrás, más difícil le resultará mirar hacia delante”.
(Anna Frank).

Según el modelo de Satir, la comunicación puede ser congruente o incongruente.

Las comunicaciones congruentes se dan cuando los sentimientos interiores de una persona son los mismos que las expresiones externas. Las incongruentes consisten en conciliar, culpar, razonarlo todo (calculador) o volverse indiferente (distráido) ante preguntas que se perciben dirigidas a nuestra valoración personal.

Satir afirma que las comunicaciones incongruentes son utilizadas cuando la persona se siente amenazada y tiene la necesidad de proteger su autoestima, por eso no comparte sus verdaderas reacciones. Asimismo esa autora describe posiciones físicas que representan cada uno de los estilos disfuncionales de la comunicación a estas posiciones ella las llama “posturas”.

La comprensión de esta relación entre congruencia, salud y crecimiento, y en consecuencia también con la resiliencia, es una parte importante del legado de Virginia Satir par relacionar y facilitar estas conexiones. También forma parte de su legado, una colección de capacidades acerca del funcionamiento de la comunicación entre las personas, estas capacidades se pueden aprender y enseñar.

1. posturas

a) la congruencia

Son las palabras, sentimientos y comportamientos claros que encajan perfectos unos con otros en la comunicación congruente.

b) la conciliación

Virginia Satir observó que, en situaciones de estrés emocional, crecal de la mitad de las personas que conoció cederían en sus posiciones para complacer

a otra persona. Cuando alguien concilia como respuesta al estrés, esta autopostergación significa que la persona busca tanto la aceptación de los otros, como también depender de ellos. El objetivo principal de este método de cuidarse a sí mismo es evitar ser rechazado. Cuando las personas se ven atascadas en este mecanismo de manejo de adversidades, generalmente se autopostergan durante años. Las posibilidades de respuesta van desde un acuerdo extremadamente dulce y protector hasta el suicidio.

c) la culpa

Una de las respuestas más comunes es cargar las culpas en los demás, tratando de obtener una sensación de importancia personal a expensas del otro. En este sentido, dado el temor inconsciente de perder ese poder interior, la persona busca el control, el dominio, el perfeccionismo y, en ocasiones, en situaciones extremas, se mostrará arrogante o vengativo para lograr el poder buscado. La razón más importante de esta conducta es evitar sentirse indefenso. La persona que culpa a los demás no se pone de acuerdo con el resto, culpa a los otros cuando las cosas no salen como lo planeaba.

La postura de aquel que echa la culpa a otros es la de señalar con el dedo, con la otra mano apoyada sobre su pierna. A pesar de que esta postura contiene semillas del cuidado personal, su naturaleza de enajenación neutraliza la conexión con los demás. Llevado a los extremos, esta conducta va a resultar desagradable a la persecución y hasta al homicidio.

d) la razón

La persona que todo lo razona, como si fuera un ordenador, utiliza lenguaje lógico como una máquina en lugar de sentir las palabras que dice como lo haría cualquiera. La postura que adopta es la de estar sentado de manera rígida con sus brazos cruzados sobre el pecho o también podemos verlos de pie, derechos como un soldado, y generalmente dan la apariencia de sentirse superiores. Sin embargo, en su interior se siente vulnerable. En esta respuesta vacía de sentimientos, el contexto es más importante que los individuos que están en juego.

e) la indiferencia

Algunas personas de baja autoestima comenzaran a comportarse de una manera que resultará indiferente o irrelevante para los sentimientos y las personas que tenga a su alrededor. Esa indiferencia se logra al adoptar una conducta distraída, con el deseo de pasar desapercibido en lugar de correr el riesgo de ser tenido en cuenta y ser aceptado. La postura corporal que adopta este tipo de personas indiferentes es angular y desequilibrada, pero en su interior piensan y sienten que nadie se preocupa por ellos. La búsqueda de la calma o la inercia se transforma en potencial y no dinámica. Se hacen planes pero nunca se concretan. Uno puede ser creativo y divertido, pero no obtendrá resultados. Llevado a los extremos, nos encontraremos con la psicosis, donde se siente más seguridad en la realidad alternativa que en la verdadera realidad.

En la terapia familiar se explican estos patrones inconscientes de comunicación. Cuando resultan disfuncionales bloquean el contacto entre las personas. Satir deseaba traducir estas posturas ocultas en opciones manifiestas. Utilizaba las posturas corporales para representar cada uno de los estilos disfuncionales de comunicación.

En una sesión de terapia familiar, estas posturas eran analizadas por los mismos miembros del grupo para acrecentar la capacidad de percibir sus verdaderos sentimientos en ese momento. El conciliador está de acuerdo con todo lo que diga el que habla, aunque le desagrade lo que está escuchando. Sentirá que carece de autoestima si el que habla culpa a los demás; la postura adoptada por el conciliador es ponerse de rodillas con un brazo extendido pidiendo ayuda. Históricamente, esta postura de comunicación la adoptaban las persona que ocupaban las posiciones más bajas dentro del estatus social, como mujeres y niños, pero no es dominio suyo exclusivo. Tiene su origen en apariencias exageradas de impotencia.

Estas cuatro posturas incongruentes (la culpa, la conciliación, el ser que todo lo razona y el ser indiferente) están basadas en la supervivencia (formas de sobrevivir ante situaciones de estrés) y no en el crecimiento. Se basan en las respuestas biológicas como dar batallas, volar o permanecer quieto, y de hecho tienen aspectos positivos con la relación a su uso continuo. Durante el proceso de transformación (de conciliación a la comunicación congruente) el ex conciliador aprenderá a cuidarse por sí mismo como lo hace con los demás. Y el ser que culpa a los demás será mucho más razonable y mostrará preocupación por los otros. Aquel que todo lo razona puede utilizar su inteligencia, aportar conocimiento sobre los estados de los sentimientos propios y ajenos. El indiferente aprende a reemplazar la confusión por creatividad. Contendida dentro de cada uno de estos se encuentra la semilla no revelada de la resiliencia.

2. la transformación

Desde el modelo de Virginia Satir la transformación es el proceso mediante el cual las posturas incongruentes cambian a posturas congruentes. Las partes de una persona congruente trabajan conjuntamente en su interior, con sus sentimientos, imágenes, palabras y sonidos, todo como apoyo de las sensaciones externas. Aquel que es congruente es verdaderamente resiliente en el sentido de que es consciente y está en contacto con todas las facetas de sí mismo y de los otros; además, da la información correcta y tiene una percepción realista de la gente en el mundo exterior.

Las reglas de la familia reanalizan en detalles, están ya establecidas y constituyen creencias que no están a la luz, valores y actitudes dentro de los cuales funciona esta estructura grupal. Satir descubrió que las reglas de tolerar las diferencias, dar y recibir afecto, guardar secretos y compartir secretos y sentimientos eran muy importantes. Enfatizó las reglas que indicaban cómo se comunicaba la ira y otros sentimientos negativos, evaluó la autoestima de cada miembro familiar al observar las comunicaciones no verbales con los otros miembros, también al escuchar lo que se decían unos a otros. Satir decía que

el problema no es el problema en sí: la manera en la que se le hace frente a las situaciones es el problema. Satir evaluaba permanentemente las posturas que los miembros del grupo familiar utilizaban más a menudo, con qué personas de la familia lo hacían y bajo qué circunstancias.

Las personas congruentes aprendieron a compartir sus sentimientos de indefensión y vulnerabilidad. Pueden reírse de sí mismos y aceptar su condición de humanos. No esconden sus verdaderas reacciones. Dentro del contexto familiar, se muestran resilientes ante la vulnerabilidad.

d) herramientas y métodos

“La historia, a pesar de su dolor desgarrador, no puede dejar de vivirse, y si se la enfrenta con coraje no será necesario repetirla.”
(Maya Angelou).

Virginia Satir y sus colaboradores descubrieron numerosos métodos conocidos como “herramientas” que son utilizadas cuando se trabaja en la transformación de familias incongruentes para lograr que sus miembros puedan utilizar todas sus capacidades humanas.

A continuación se describen algunas de ellas que resultan de especial relevancia para el desarrollo de la resiliencia familiar.

1. la escultura

En el modelo de Virginia Satir, la escultura es una herramienta para lograr un cuadro externo (escultura) de un proceso interno, como son los sentimientos, las experiencias o la percepción. Por ejemplo, alguien que desee representar su interpretación de un determinado suceso se transforma en el escultor. Pedirá a los demás que tomen una postura y expresión corporal específica que refleje la percepción del escultor. Esto le permitirá tomar distancia de la inmediatez del momento de la terapia y obtener una visión más objetiva. Abre también la posibilidad de una nueva concientización.

2. la reconstrucción familiar

El método de Satir de la reconstrucción familiar es una técnica única. Se la considera representativa de la filosofía desarrollada por su autora sobre la teoría del cambio en el grupo familiar.

La estrella de la reconstrucción, el actor principal, o paciente, es guiado para que descubra el origen de sus aprendizajes, que son los responsables de haberlo llevado hasta el lugar actual de su vida partiendo de su familia de origen. Se introducen distintas posibilidades para lograr la transformación de las posturas incongruentes que adopta el paciente ante las dificultades y se lo ayuda para que pueda comenzar a hacer elecciones y a tomar decisiones equilibradas, basadas en reglas y posturas transformadas.

La reconstrucción familiar comienza con una lista de miembros de la familia que debe confeccionar el paciente, y que incluya tres generaciones (abuelos, padres y la generación presente), junto con cinco o seis adjetivos para cada miembro, que describan la personalidad que él percibe de cada uno de ellos. Además, deberá preparar una lista con los acontecimientos familiares ordenados cronológicamente, desde el nacimiento de su abuelo hasta el presente (quiénes estaban allí, qué sucedió, el entorno, el momento y el lugar).

Luego, Satir, actuando como guía, utilizará esta cronología durante la reconstrucción y preparará un mapa familiar. El terapeuta y el paciente generan una relación de confianza al hablar sobre esta lista de acontecimientos. Después, determina cuáles serán los acontecimientos de esa historia familiar que deberá representar todo el grupo. Tres escenas que siempre están presentes en una reconstrucción familiar son : la historia de cada uno de los padres del paciente; la historia de la relación de estos desde el momento en que se conocieron hasta la actualidad; el nacimiento de los hijos de esta pareja, especialmente el del paciente. Se incluirán otras escenas teniendo en cuenta el cuadro de cada paciente por separado. La posibilidad de ver tres generaciones de una familia con una mirada adulta y modernizar las reglas familiares de cómo resultado una nueva percepción general.

Con esta nueva percepción, los miembros del grupo representan los distintos procesos que el paciente podría usar al enfrentar los acontecimientos, como también las diferentes características de esa persona. Las partes desconocidas son transformadas, expuestas y vistas como incongruentes; se transforma entonces el modo de manejar las situaciones. El resultado se ve reflejado en nuevas opciones y en nuevas formas con las que ahora contará el paciente para enfrentarse a la vida.

3. el uso de cuerdas

Se puede utilizar cuerdas a modo de metáfora para ilustrar la complejidad de las relaciones, la interacción o las conexiones. Las cuerdas representan la relación que tiene cada uno de los miembros con los demás. En este método, varios metros de cuerda, soga o hilo se atan a la cintura de cada persona del grupo, luego se atan entre sí, de manera que cada miembro tiene tantas cuerdas como miembros hay en la familia. Cada uno de ellos toma conciencia de la manera en que están conectados y cómo esa tirantez o flojedad se siente en la cuerda cuando alguno de los miembros se acerca o se aleja.

Las cuerdas, símbolo de las relaciones, pueden enredarse. Con frecuencia, las personas que conforman una familia no son conscientes de que no es posible estar atento a cada uno de los miembros a la vez y que también necesitan cambiar las relaciones dentro del grupo. Mediante las cuerdas se pueden sacar al a luz los mismos sentimientos que los participantes experimentan en lo cotidiano, cuando no se encuentran atados por estas sogas.

Luego, el terapeuta podrá preguntar al grupo cómo harían para reducir la tensión de las cuerdas a fin de poder desenredarlas. Las personas podrán

aplicar esta nueva percepción a la vida real, como resultado de poder verbalizar cómo lo harían con las cuerdas.

4. similitudes y diferencias

Satir daba a cada miembro de la familia la posibilidad de romper con los estereotipos al poner en evidencia que ellos podían verse a sí mismos y a los otros desde otra perspectiva y en un contexto distinto. Enfatizaba la idea de que cada una de las personas es un individuo, alguien único y específico e identificaba las similitudes y diferencias que existen en cada persona. Sin embargo, como cada uno tiene su propia combinación de cualidades, cada uno es único pero relacionado.

Este método revela la dificultad o facilidad con la que los miembros de la familia se ven a sí mismos individualmente, distintos de sus padres y hermanos. Se aclara el tema de los límites y el modelo de crecimiento con el que se ven las cosas promueve la toma de decisiones saludables al tener como referencia que la seguridad de la familia debe ser un cambio inevitable. Así la seguridad es el resultado de la confianza, la cooperación y la capacidad para apoyarse en el otro y enfrentar las situaciones desde una perspectiva de cooperación.

5. resultado de la experiencia

Un final feliz para cada sesión de terapia era la pregunta que Virginia Satir hacía siempre: “¿Cómo fue esta experiencia para usted?”. Esto le daba a cada miembro de la familia la oportunidad de expresar su experiencia personal. No estaba estructurada en el tiempo, y ese ida y vuelta reflejaba cualquier diferencia que surgía de la percepción que tenía cada una de las personas del grupo respecto de los demás al iniciar la entrevista y, más tarde, cuando la finalizaban.

Sin importar el orden, le preguntaba a cada miembro, cómo le había resultado el hecho de poder pasar este tiempo con su familia. Luego, cerraba la sesión con el comentario que creía apropiado y le agradecía a cada miembro individualmente por haber asistido a la sesión.

e) las etapas de la terapia

“Venid hasta el borde, dijo la vida.
Tenemos miedo, contestaron ellos.
Venid hasta el borde, dijo la vida.
Vinieron. Los empujó... y volaron.”
(Guillaume Apollinaire).

Satir distinguía tres etapas de terapia:

- hacer contacto
- caos
- integración y transformación

Las etapas se presentan en cada entrevista y en la terapia con todo el grupo familiar. Al comienzo de la terapia, Satir focalizaba toda su atención en una persona. Resaltaba el valor del grupo como único e irrepetible, e incluía algo característico y único de cada miembro en particular. Este proceso fundamental de conectarse con cada miembro y escucharlo atentamente aumenta la autoestima y promueve la esperanza.

Hacer contacto:

En la primera etapa, Satir no emitía juicios y aceptaba lo que revelaba cada miembro del grupo. Los terapeutas siempre legitiman los sentimientos de sus pacientes y, esto en particular, es muy importante. Creaba capacidades de comunicación para la familia e incentivaba a sus miembros para que observaran y contaran todo lo que habían visto. Evaluaba a la familia y, al mismo tiempo, creaba un sentimiento de confianza en ellos. La confianza es un punto de cambio de la resiliencia.

En lugar de concentrarse en el problema en sí, preguntaba a cada una de las personas del grupo sobre sus deseos y expectativas en cuanto a la terapia, sin pasar demasiado tiempo con cada uno de los miembros. Su intervención comenzaba en la primera fase, en ocasiones, proponiendo una escultura familiar. Esta la utilizaba de tal manera que se les pedía a los miembros del grupo que se valieran de posiciones corporales y de gestos para representar los grados de proximidad y formas de comunicación entre ellos. Formulaba preguntas sobre los sentimientos y nunca forzaba a la familia a traspasar su límite de defensa y llegar a la ira, todo iba en dirección de generar un contacto positivo en la etapa inicial de la terapia.

Caos:

En la segunda etapa, el caos y el desorden eran los rasgos característicos de cada miembro de la familia, quienes arriesgaban hasta aquello que ignoraban cuando compartían sus dolores, sus heridas y sus sentimientos de ira; por lo regular, se sentía muy vulnerables.

Satir daba todo el apoyo necesario para que la persona pudiera superar el miedo a la posible pérdida del amor, lo cual se hacía presente cuando cada uno exponía sus verdaderos sentimientos. Ella aplicaba dosis de empatía y firmeza a la vez, llevaba al grupo hasta el extremo de sus emociones sólo cuando la alianza terapéutica estaba bien consolidada. Brindaba su apoyo a cada uno de los miembros de la familia y lograba que utilizaran muchas de sus capacidades.

Esta etapa era impredecible. Las personas del grupo familiar se abrían a los conflictos y los trabajaban cada uno a su ritmo. En ocasiones, en esta etapa todavía sentían que no lograban avanzar y sus esperanzas no afloraban.

Integración y transformación:

Durante la última etapa de la terapia, Satir se valía de metáforas, poniéndoles un marco de humor, en el que su toque personal era muy importante. Para finalizar utilizaba una vez más las cuerdas. Esta etapa se caracterizaba por la integración de los miembros o por la finalización de un tema que hubiera surgido en la etapa anterior. La voluntad del cambio y la esperanza estaban presentes en la familia. También encontraba que en esta etapa el plano emocional se mostraba más reposado en comparación con las anteriores; los miembros trabajaban juntos hasta que la familia estaba lista para concluir con la terapia.

f) impulsar la resiliencia en las familias disfuncionales

“Desear es esperar que aquello se cumpla, pero con la espera activa que nos mueve hacia aquello deseado.”
(Bach y Forés, 2008).

La resiliencia en una familia se logra trabajando sobre los mismos factores que promueven la resiliencia en un individuo.

Sabemos, gracias a Bowlby, que las estructuras del apego inseguro se manifiestan en la adultez porque tenemos modelos de trabajo interno que se reactivan en situaciones en las que percibimos amenazas, crisis, estamos enfermos o sentimos cansancio. La capacidad de relación surge a partir de las experiencias de apego al modelo de lo seguro o al modelo de lo inseguro que tenga una persona. El primero resulta de la constancia y la estabilidad, al mismo tiempo que facilita estas cualidades en las circunstancias necesarias. El segundo resulta de la indeterminación funcional y la falta de seguridad durante los primeros años de vida. Bowlby mencionó aquellos acontecimientos y situaciones que durante la niñez causan emociones insatisfechas e inseguridad emocional:

- amenazas de no amar más al niño;
- amenazas de abandonar al niño;
- amenazas de suicidio;
- creer en la posibilidad de que uno de ambos padres no hubieran deseado a ese niño;
- un niño tomado como chivo expiatorio de la familia;
- inducción de la culpa;
- apego excesivo o sobreprotección, desaliento para experimentar vivencias fuera del grupo familiar;
- creer que el padre putativo no es el verdadero padre;
- tener que relacionarse con un pariente odiado o despreciado;
- abuso físico;
- abuso sexual.

Según Bowlby, las personas con apegos inseguros se dicen a sí mismas: “Sujétate lo más fuerte que puedas de los demás: es muy probable que te

abandonen, por eso debes aferrarte a ellas; cáusales dolor si muestran deseos de querer alejarse. Así será menos probable que lo hagan.”

Las personas con apegos seguros tienen a creer que los demás son básicamente seres dignos de confianza y que las relaciones brindan fundamentalmente apoyo, aliento y dan la ayuda que los individuos necesitan en diferentes momentos de su vida. Los enunciados terapéuticos más importantes de Virginia Satir daban una idea muy clara en cuanto a que su modelo de crecimiento no solo era compatible con los cambios positivos fundamentales en aquellas familias que aumentaban su resiliencia, sino que también la generaba.

Enunciados terapéuticos de Virginia Satir para fomentar la resiliencia:

- Todas las personas son manifestaciones de la Fuerza Vital.
- Las personas son únicas.
- El cambio es posible; aun si el cambio externo es limitado, el cambio interno puede lograrse.
- Los padres hacen lo mejor que pueden en todo momento.
- Todos contamos con los recursos internos necesarios para enfrentar las situaciones de la vida y crecer.
- Tenemos opciones, especialmente para encontrar respuesta ante el estrés en lugar de reaccionar ante estas situaciones.
- La terapia necesita focalizarse en la salud, las fortalezas y las nuevas posibilidades, en lugar de concentrarse en la patología.
- La terapia es el medio de acceso y provee distintas alternativas y recursos.
- La esperanza es un componente o ingrediente importante para lograr el cambio.
- Las personas se unen por aquello que tienen en común y crecen a partir de sus diferencias.
- Uno de los objetivos fundamentales de la terapia es llegar a tomar decisiones por uno mismo.
- La mayoría de las personas eligen la familiaridad a la comodidad, en especial en situaciones de estrés.
- El problema no es el problema en sí, sino la manera de enfrentarlo.
- Los sentimientos son universales y nos pertenecen: nosotros los manejamos.
- La supervivencia es una necesidad básica.
- Las personas aprenden a sobrevivir y manejar las situaciones en su familia de origen.
- Las personas son esencialmente buenas, necesitan descubrir su verdadero tesoro para conectarse y convalidar su propio valor como seres humanos.
- En general, los padres repiten sus modelos familiares de aprendizajes de crecimiento, aun si estos son disfuncionales.
- No podemos cambiar el pasado, solo la forma en que nos afecta; podemos transformar aquello que ya no nos sirve.
- Aceptar y apreciar el pasado aumenta la capacidad para manejar nuestro presente; el pasado no debe contaminar el presente.

- El objetivo de avanzar hacia la integridad es la aceptación de las figuras materna y paterna como personas y a este nivel relacionarnos con ellos, en lugar de considerarlos sólo a partir de su función como padres.
- El modo en que hacemos frente a las situaciones es la manifestación de nuestra propia autoestima: cuanta más alta es mi autoestima, más integral será mi manera de manejar las situaciones.
- Los procesos humanos son universales, y por ello, pueden ser aplicados en distintos ámbitos, culturas y circunstancias.
- El proceso es la avenida para avanzar hacia el cambio; el contenido forma el contexto en el que se dará ese cambio.
- La coherencia y una alta autoestima constituyen las metas principales en el modelo de Virginia Satir.
- Las relaciones humanas sanas se construyen sobre la igualdad del valor de las personas.
- Toda conducta tiene un objetivo: necesitamos separar la conducta de la persona y la intención del resultado.
- La interacción de una gran cantidad de factores determina un resultado.

Se puede decir que la resiliencia está presente en una familia cuando cada uno de sus miembros experimenta **las cinco libertades** que a continuación se detallan:

1. Ver y escuchar lo que está aquí y ahora, en lugar de aquello que debería haber sido, fue o será.
2. Decir lo que uno siente y piensa, en lugar de aquello que uno debería pensar o sentir.
3. Sentir aquello que uno siente, en lugar de lo que debería sentir.
4. Pedir aquello que uno desea, en lugar de esperar que le den permiso siempre.
5. Correr riesgos en beneficio propio, en lugar de elegir siempre sentirse seguro y no perturbar la armonía.

Lo que buscamos con la terapia es ayudar a las personas a salir de esa atadura interna y externa que tienen con los modelos y aprendizajes disfuncionales del pasado. Virginia Satir hizo hincapié en la enseñanza y el aprendizaje de las posibles maneras de manejar las experiencias de la vida, desde una posición más eficaz y menos destructiva. Ella lo llamaba el proceso de hacer a las personas completamente humanas. Aprender a hacer frente a las situaciones de una manera más productiva hace posible que comprendamos el mensaje de uno de sus muchos poemas terapéuticos:

Deseo amarte sin agobiarte,
 apreciarte sin juzgarte,
 unirme sin invadirte,
 invitarte sin pedirte nada a cambio,
 dejarte sin sentirme culpable,
 criticarte sin culparte y,
 ayudarte sin insultarte.
 Si puedo obtener lo mismo de ti,
 entonces seguramente podemos unirnos
 y enriquecernos uno a otro

Trabajos terapéuticos relacionados con la resiliencia

“La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma”.
(Boris Cyrulnik)

a) constelaciones familiares (Bert Hellinger)

Bienvenida a mi vida, esto es lo que tengo, esto es lo que soy, esto es lo que voy a defender y esto es lo que estoy dispuesto a negociar.
(Walter Riso).

La resiliencia puede ser vista como una consecuencia natural del funcionamiento equilibrado de una familia-

Un trabajo reciente de Bert Hellinger aporta un punto de vista nuevo en cuanto a la utilización de los conceptos de la resiliencia familiar. Trabaja con personas de manera grupal desarrollando un concepto llamado “constelaciones familiares”. Este abordaje permite al terapeuta tomar contacto con el inconsciente de la persona incongruente, simplemente permitiéndole a ésta reformular algunas de sus relaciones cortadas dentro de la constelación familiar.

Una constelación familiar describe un posicionamiento emocional y físico de una paciente en particular y con relación a los demás, junto con un reposicionamiento de miembros de la familia que reemplazan a otros. Utilizado dentro de un marco terapéutico, aborda temas que pertenecen a la familia de origen y que tienen sus raíces en varias escuelas de terapia, incluidas, entre otras, la sistémica, la humanista y la estratégica.

El uso de las constelaciones que hace Hellinger, en donde se reincorporan los miembros excluidos del grupo familiar, resulta muy apropiado cuando se trabaja con los nuevos tipos de familia: familias monoparentales, adoptivas, homoparentales, familias reconstituidas y familias que han tenido que atravesar disoluciones o graves traumas (el aborto, la muerte de un hijo o de uno de los padres, el abuso sexual y la guerra).

Hellinger menciona varios conceptos teóricos, entre los cuales incluye los siguientes:

1. la idea de que tenemos el derecho de pertenecer a un sistema de afecto, el clan familiar, que está profundamente unido por el amor.

La incapacidad para adoptar conductas resilientes aparece cuando una persona que nació o fue incorporada al sistema a través del matrimonio es excluida. Toda exclusión altera a la familia, desequilibrándola. Los miembros de las generaciones que sigan podrán padecer depresiones, ya que inconscientemente tratarán de corregir esos desequilibrios.

2. la idea de que tenemos un lugar especial, un orden jerárquico.

Los grupos familiares se organizan de acuerdo a un orden jerárquico específico, siguiendo una cronología de jerarquías dentro de la familia inmediata y una jerarquía generacional dentro de un sistema de familia más amplio.

Cuando nace una nueva familia, la generación anterior permite a esta nueva familia tener la prioridad. Si el orden jerárquico fuera violado daría como resultado una capacidad de resiliencia reducida. Cuando se honran las posiciones dentro de esa jerarquía los miembros de la familia sentirán alegría, confianza, integridad y satisfacción.

3. equilibrio en el sistema: la conciencia grupal.

Hellinger presupone que dentro de las familias existe una conciencia grupal que está gobernada por los principios de justicia y lealtad, que aparecen bajo la forma de obligaciones o reglas morales inconscientes. Si se violaran estas reglas el sistema demandaría una retribución y sus miembros se sentirían angustiados a causa del desequilibrio.

4. la violación de las reglas: desarrollo del síntoma.

La falta de resiliencia surge a causa de la violación de las reglas naturales por la exclusión de un miembro de la familia o por el desequilibrio en dar y recibir.

a) exclusiones

Las exclusiones como consecuencia de secretos familiares, como en el caso en que los niños son adoptados o ilegítimos, conflictos no resueltos entre padres e hijos que llevan a una permanente falta de comunicación, la pérdida traumática como en el caso de muerte prematura o suicidio, o cualquier otro tipo de acontecimiento que se perciba como vergonzoso y lleno de culpa, como por ejemplo un delito. Las exclusiones pueden ser un intento consciente para quitar a alguna persona de un sistema al que ya no tiene el derecho de pertenecer, como podría ser el caso de una persona violenta o aquel que queda excluido porque se ha divorciado.

Puede haber también un deseo inconsciente de olvidar, porque las memorias asociadas con esa persona evocan sentimientos perturbadores. Algunas veces, cuando alguien ha sido excluido, un miembro de la última generación tal vez desee corregir esa exclusión siguiendo el mismo camino de la persona excluida de una manera simbólica. Por ejemplo, desarrollando características o comportamientos similares y así incorporar nuevamente a aquella persona dentro del sistema. La falta de resiliencia puede indicar la posibilidad de una exclusión que no ha sido todavía corregida.

b) desequilibrio en el dar y recibir

El segundo tipo de violación a las reglas lo constituye el desequilibrio entre el dar y el recibir. Hellinger supone que existe un orden intrínseco de dar y recibir, que sigue la línea lógica del tiempo. Hellinger sostenía que el amor fluye delicadamente cuando todos los miembros de la familia siguen una jerarquía, que se basa en tres criterios: el tiempo, el peso y la función. Por ejemplo, con respecto al tiempo decía: “Los hijos siguen a los padres los menores siempre vienen después de los mayores, o , “Los hermanos mayores dan a los menores y los menores reciben de sus mayores; el mayor de todos, da más y el menor de todos, recibe más”.

Hellinger sostenía que existen tres modelos comunes de dar y recibir entre padres e hijos que dañan el amor en la familia transgeneracional:

- El primero es aquel en que los niños rehúsan a tomar a sus padres tal cual son. Los niños experimentan fortaleza interior y un claro sentido de identidad cuando aceptan a sus padres como son. Si los niños excluyen de su corazón a uno de ambos padres se volverán pasivos y se sentirán vacíos. Esta es una causa típica de depresión. Aun cuando los padres hayan herido a los hijos, ellos necesitarán aceptar que sus padres hicieron lo mejor que pudieron, aunque esto no haya sido suficiente.
- En el segundo modelo, los padres dan y los niños reciben algo que es perjudicial. Entre estas cosas encontramos las deudas, las enfermedades, las obligaciones, la carga de determinadas circunstancias, las injusticias sufridas o cometidas y cualquier privilegio ganado en forma de logro personal. Estas son cosas que los padres han ganado o sufrido a través del esfuerzo y las circunstancias personales. No lo han heredado, y por eso sigue siendo la responsabilidad del padre. Los padres deben proteger a sus hijos de los efectos negativos de dichas cosas y los niños deben confiar en que sus padres manejarán lo mejor posible la suerte que les ha tocado. Cuando los padres dan lo que es perjudicial o cuando los hijos lo toman, según Hellinger, el flujo natural del amor se ve dañado.
- El tercer modelo parte de que los padres toman de los hijos y los hijos dan a sus padres. Según este autor, cuando los padres no han recibido lo suficiente o no han tomado lo necesario de sus propios padres, esperan que sus necesidades las satisfaga su pareja o sus hijos, quienes se sienten responsables de complacerlos. Entonces, los padres toman como fueran hijos y estos dan como si fueran padres en lugar de seguir el orden natural, que va de mayor a menor.

Al reconocer el amor que existe a pesar de los cortes forzados que causa la desventura, las familias pueden incluir otra vez, de manera simbólica o literal, a los miembros previamente excluidos. Las familias podrán entonces planear para el futuro que está influenciado por el presente y no por el pasado. La terapia ayuda a las familias a reconocer y volver a conectarse con su resiliencia interior.

b) los lazos transgeneracionales y el síndrome de los ancestros (Anne Ancelin Schutzenberger)

“Hay personas que se quejan porque las rosas tienen espinas; yo doy las gracias porque las espinas tienen rosa”.
(Alphonse Karr).

A continuación se van a detallar los conceptos de Anne Ancelin Schutzenberger que son importantes a la hora de hablar de la resiliencia.

En su libro titulado “El síndrome de los ancestros” esta autora da una respuesta a la muerte de su hijo de 16 años en un accidente automovilístico. Ella expuso que las personas transmiten un modelo de disfunción, incluida la disfunción familiar, a través de generaciones, y que esto puede ser comprobado desde su origen. Utiliza el **genosociograma familiar** para demostrar, al igual que Virginia Satir y Murray Bowen, que se remonta a cuatro o cinco generaciones pasadas en los modelos de cada familia.

Tenemos una **lealtad inconsciente** para con nuestras generaciones pasadas que nos lleva a recrear inadvertidamente los acontecimientos de sus vidas.

Otro concepto al que hace referencia es al legado del incesto genealógico. Y en este sentido dice que el genosociograma permite una representación sociométrica visual del árbol genealógico, con sus apellidos, nombres de pila, lugares, fechas, acontecimientos, uniones y eventos más significativos como nacimientos, matrimonios, muertes, enfermedades importantes, accidentes, mudanzas, profesiones y ocupaciones, jubilaciones. El genosociograma es una representación del árbol genealógico, con sus comentarios (un genograma), que destaca, mediante la utilización de flechas sociométricas, los diferentes tipos de relaciones que el sujeto tiene con su entorno y también los lazos entre las personas: las presencias compartidas, la cohabitación, la acción compartida, las diádas, los triángulos, las exclusiones, etc. Describe quién vive con quién, quiénes comen del mismo plato, quién cría a qué niños, quién huye y hacia dónde, quién llega (por nacimiento o por mudanza) al mismo tiempo que otro se aleja (porque se va a otro lugar o porque muere), quién reemplaza a quién en la familia ahora que las cosas se comparten (en particular, por herencia o donación después de una muerte), quién resulta favorecido y quién no, repeticiones e injusticias al controlar a familiares.

Otros ejemplos de esta lealtad familiar invisible están dentro de lo que Schutzenberger refiere como **terror transgeneracional**. Para explicarlo pone el ejemplo de “El viento de la bala del cañón”, este ejemplo hace referencia a la retirada de las tropas de Napoleón de Rusia en 1812, que había dejado un saldo de 20.000 sobrevivientes sobre 500.000 hombres que habían sido enviados a ese territorio para luchar contra las fuerzas rusas. Los inspectores de Napoleón observaron los shocks traumáticos que experimentaban los soldados que habían regresado con vida, pero quienes habían percibido el aliento de la muerte en sus rostros y habían sentido “el viento de la bala del cañón” que masacró a sus compañeros y hermanos de armas. Algunos hombres no recordaban nada de esta experiencia y otros tenían hasta el alma petrificada por el terror. Da la impresión de que el shock que los había

golpeado fue transmitido a determinados descendientes, quienes en ocasiones se quedaban petrificados hasta los huesos, completamente inmóviles o se sentían enfermos, experimentaban mucha ansiedad, estrechez de garganta o pesadillas durante ciertos aniversarios, como si todo esto surgiera de una búsqueda telescópica de generaciones a través del tiempo.

Esta autora afirma que en sus propias experiencias de trabajo clínico, ha observado que estos modelos disfuncionales para enfrentar las situaciones de la vida modelan inconscientemente la resiliencia de la familia. Mientras que los miembros de la familia buscan ,a través de las generaciones, seguridad y estabilidad siguiendo las reglas estrictas de funcionamiento, ceden a otros de manera inconsciente la flexibilidad cognitiva, emocional y de comportamiento, como también su confianza. El sistema cerrado que aparece como resultado inhibe la resiliencia natural de la familia.

En términos de terapia familiar, la resiliencia se da como resultado natural de un sistema de familia que funciona de manera equilibrada y congruente. Cada persona dentro de este sistema puede tomar sus propias decisiones de acuerdo a la edad que tenga, estando atenta a sus reales necesidades, las necesidades de los demás y teniendo en cuenta el contexto del sistema familiar. El componente de la resiliencia YO TENGO está presente porque la familia como sistema tiene la posibilidad de pedir ayuda fuera de ello, también puede buscar el incentivo y la asistencia que necesita porque confía en los demás. Asimismo, el componente YO SOY se encuentra presente ya que el sistema familiar es internamente sustentador y cooperativo, más que competitivo.

Los miembros de la familia experimentan una fuerte identidad y tienen un sentido de la autonomía tal que sienten que generan relaciones con otras personas tan valiosas como ellos. El componente YO PUEDO se manifiesta porque este sistema puede iniciar acciones y conocimientos productivos basados en una capacidad de cooperación y unión tomadas de las capacidades individuales de cada miembro para resolver conflictos. De este modo, el sistema en conjunto puede lograr más que cada uno de sus miembros con sus capacidades individuales.

Bibliografía

- Barudy, J y Marquebreucq A.- P. (2006): Hijas e hijos de madres resilientes. Gedisa. Barcelona.
- Barudy, J y Dantagnan, M (2006): Los buenos tratos a la infancia. Gedisa. Barcelona.
- Barudy, J (2005): El dolor invisible de la infancia. Paidós. Barcelona.
- Catret, A (2007): Infancia y Resiliencia: Actitudes y recursos ante el dolor. Brief. Valencia.
- Cyrulnik, B y otros (compilación) (2004): El realismo de la esperanza. Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2002): Los patitos feos. Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2003): El murmullo de los fantasmas. Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2005): El amor que nos cura. Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2005): Bajo el signo del vínculo. Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2009): Autobiografía de un espantapájaros. Gedisa. Barcelona.
- Forés, A y Grané, J (2008): La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma actual. Barcelona.
- Manciaux, M y otros (compilación) (2003): La resiliencia: resistir y rehacerse. Gedisa. Barcelona.
- Martínez, I y Vásquez, A (2006): La resiliencia invisible. Gedisa. Barcelona.
- Grotberg, E.H. (2006): La resiliencia en el mundo de hoy. Gedisa. Barcelona.
- Grotberg, E, Melillo A. y Suarez N. (compilación) (2001): Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas". Paidós. Barcelona
- Guénard, T (2003): Más fuerte que el odio. Gedisa. Barcelona.
- Rojas, L (2010): superar la adversidad. El poder de la resiliencia. Espasa. Madrid.
- Vanistendael, S y Leconte, J (2002): La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Gedisa. Barcelona.
- Walsh, F (2004): Resiliencia familiar. Amorrortu. Madrid.

Artículos de Internet:

“¿Quizás lo mejor está todavía por llegar?. Trabajando con esperanza y resiliencia en familias. Annette Kreuz Smolinski.” www.psiquiatria.com

“Resiliencia individual, familiar y social. Roberto Pereira.” www.psiquiatria.com

“Cómo los estilos de comunicación influyen en familias resilientes. Carolina García Hoyos.” www.psiquiatria.com.

“Resiliencia. Aldo Melillo.” www.elpsicoanalisis.org.

“Resiliencia familiar” Asociación bonarense de logoterapia. www.es.catholic.net/psicologoscatolicos/362/2329/articulo.php?id=21057

“Concepto de resiliencia.” www.es.catholic.net.

“Resiliencia.” www.es.wikipedia.org.

“¿Cómo nació el concepto de resiliencia?”. www.lanacion.com

“La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático.”. Beatriz Vera Pseck, Begoña Carbelo Baquero y María Luisa Vecina Jiménez.”

www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1283.

<http://psicdiame.iespana.es/Una%20mirada%20al%20concepto%20de%20Resiliencia.pdf>. Una mirada al concepto de resiliencia. Diana Salomé Gayol. III Congreso Electrónico de Psicopedagogía.

[http://www.humanas.unal.edu.co/img/Nuevo/Colombiana%20de%20psicolog%C3%ADa/resiliencia_vina\(139-146\).pdf](http://www.humanas.unal.edu.co/img/Nuevo/Colombiana%20de%20psicolog%C3%ADa/resiliencia_vina(139-146).pdf). Resiliencia en adolescencia. Stefano Vinaccia* Japcy Margarita Quiceno y Emilio Moreno San Pedro.

<http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=360>. Adolescencia y Resiliencia: una experiencia interdisciplinaria a partir de Cromagnon.

<http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/lecciones/leccion16/m4116leccion2.html>- Conductas de riesgo y factores protectores en la adolescencia. Ramón Florenzano Urzúa.

<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2002.pdf>- Promoción de la salud y resiliencia escolar en el ámbito familiar. Cardozo, G y Dubini, P.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752005000100011&lng=en&nrm=iso. Resiliencia en la adolescencia. Ruth Guillén de Maldonado.

<http://www.cinteco.com/profesionales/2010/02/11/resiliencia-en-adolescentes/>- José Carrión Otero.

http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion_Psicologia/v08_n2/PDF/a09.pdf. Uso y abuso del concepto de resiliencia. Adriana Schiera.

http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Nuevas_tendencias_en_resiliencia.htm. E. H. Grotberg.

http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/23/08%20ADOLESCENTES%20EN%20RIESGO.pdf . Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. Cardozo, G y Alderete, A. M.

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/292/29213104.pdf>- Adolescencia en adolescentes mexicanos. González, N y López, A.

<http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/vol3/MabelCordini.pdf>- La resiliencia en adolescentes de Brasil. Cordini, M.

[http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/\\$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf)- Diferencia en la adolescencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes en Perú. Prado, R y Del Águila, M.

[http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/\\$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/241D98934D32DA9905256E7E006BF228/$file/09-PERSONA6-PRADO.pdf)- Educar para la resiliencia: un cambio de mirada en la prevención de riesgo social. Muñoz, V y De Pedro, F.

http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap1_resiliencia_p13_27.pdf- Resiliencia y programas preventivos sobre el consumo de drogas. Masías, C..

<http://www.injuve.migualdad.es/injuve/contenidos.downloadatt.action?id=1793266961>- Aspectos generales de la salud en la adolescencia y la juventud. Factores de riesgo y protección. Cornellá, J.

<http://www.apsique.com/wiki/DeliResiliencia>- Resiliencia: la esencia de la transformación frente a la adversidad. *Informe realizado por Elena Lara Molina, Cecilia Martínez Fernández, Mª Paola Pandolfi Price, Karin Penroz Celis y P. Fernando Díaz (Concepción, Noviembre del 2000)* .

<http://www.aainfancia.org.ar/leer.php/64>- Jornada internacional de resiliencia: Adolescencia contra la violencia. El poder de la resiliencia.

<http://ergosum.uaemex.mx/PDF%2016-3/05%20Norma%20Ivonne.pdf>-, Resiliencia y salud en niños y adolescentes. González, N, Valdez, J.L., Van Barneveld, H y González, S.

<http://www.liberaddictus.org/Pdf/0921-94.pdf>. Tutoría en resiliencia. Castro, E y Llanes, J.

<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico5/5Psico%2001.pdf>. Paternidad adolescente: ¿factor de riesgo o de resiliencia? Benatuil, D.

http://www.posgrado.unam.mx/psicologia/congreso/RESUMEN/P_01_LPJ.pdf. Resiliencia familiar ante el duelo. López, J.

<http://www.angelfire.com/ak/psicologia/resifa.html>. Resiliencia familiar, psicodiagnóstico y resiliencia. Álvarez, M.C.

<http://www.redrelates.org/jornadas/Resilienciafamyemigracion.pdf>. Resiliencia familiar y migración. Cárdena, I.

<http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=76>. Rausch, C.

<http://www.asdra.org.ar/congreso/ponencia10.pdf>. Nacimiento y resiliencia familiar. Cordera, M.E.

<http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/dgad/documentos/20080728resiliencia.pdf>- “Estilos educativos familiares en la prevención de las drogodependencias y procesos fundamentales de resiliencia familiar”. Varias autoras: Gobierno de Canarias.

<http://www.cruzrojaainstituto.edu.ec/Documentos/Resiliencia.pdf>. Resiliencia. Puerta, M.P.

<http://www.addima.org/Documentos/Articulos/Articulo%20Cristina%20Villalba%20Quesada.pdf>. El concepto de resiliencia. Aplicaciones en la intervención social. Villalba, C.

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200003&script=sci_arttext

Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social. *Gladys Jadue J., Ana Galindo M., Lorena Navarro N.* Universidad Austral de Chile, Instituto de Filosofía y Estudios Educativos, Casilla 567, Valdivia, Chile.

http://cecaj.jalisco.gob.mx/Documentos/bebermoderacion/07_Factoresriesgo.pdf “Responsabilidad y moderación ante el consumo de bebidas con alcohol” Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales. ©Imágenes:

Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados. ©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

<http://www.alcoholinformate.org.mx/tipps2.cfm?menu=6>.

Factores de riesgo, protección y resiliencia.

<http://www.venumperu.com/libro2.htm>. Factores protectores y de riesgo en adolescentes que consumen.

<http://www.braha.org/es/cultura-de-las-drogas/55> Resiliencia: Un factor de protección frente al consumo de drogas 10 Octubre 2008 | Publicado por Editor BRAHA en Cultura de las Drogas

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/839/83970206.pdf>. Salud y drogas. Factores de protección y de riesgo.

<http://209.85.229.132/search?q=cache:r9GnXJAOIPQJ:www.udlap.mx/reunionp adres/pdf/Conductas%2520de%2520riesgo%2520y%2520factores%2520de%2520protecci%C3%B3n.ppt+factores+de+protecci%C3%B3n+y+riesgo+en+resiliencia&cd=17&hl=es&ct=clnk&gl=es>. Factores de riesgo y protección en la resiliencia.

<http://www.addima.org/Documentos/Articulos/resiliencia%20y%20riesgo%20en%20ni%C3%B1os%20con%20dificultades%20de%20aprendizaje.pdf>.

Resiliencia y riesgo en niños con dificultades de aprendizaje. J. Pérez-Blasco, F. Ferri-Benedetti, A. Melià-De Alba, A. Miranda-Casas

<http://derechos.educ.ar/docente/prevencion/factoresprotectores.htm>. Factores de protección y riesgo :otro modo de pensar el destino del niño.

<http://www.ilo.org/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth/doc/not/libro37/libro37.pdf> conductas de riesgo en la fase juvenil.

<http://www.google.es/#hl=es&q=factors+de+protecci%C3%B3n+y+riesgo+en+la+resiliencia&start=50&sa=N&fp=69d1a0ec7021abef>. La resiliencia como herramienta en la escuela.

<http://www.asdra.org.ar/congreso/ponencia04.pdf>. Resiliencia y discapacidad.

<http://www.disaster-info.net/desplazados/documentos/escuelasaludable/09resiliencia.htm>. La resiliencia como potenciadora de factores protectores

<http://tone.udea.edu.co/revista/ojs/index.php/iee/article/viewFile/99/186>. La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. Doris E. Ospina Muñoz, Diva Estela Jaramillo Vélez y Tulia María Uribe Vélez.

http://www.pasoapaso.com.ve/CMS/images/stories/variospdfs/resiliencia_arranz.pdf. La Resiliencia en Educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con Discapacidad. Dra. Pilar Arranz Martínez. Universidad de Zaragoza (España)

<http://www2.peretarres.org/publicacio>. Construir la resiliencia en la práctica educativa: estrategias y actuaciones pensadas por y para educadores/a.

http://www.cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap5_p130_169.pdf. La familia como factores de riesgo, protección y resiliencia en la prevención del abuso de drogas en adolescentes. Rosa María Ugarte Díaz.

<http://www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a09.pdf>. Resiliencia en niños enfermos crónicos: aspectos teóricos. Elisa Kern de Castro* Bernardo Moreno-Jiménez

<http://psicdiame.iespana.es/Una%20mirada%20al%20concepto%20de%20Resiliencia.pdf>. Resiliencia, ¿proceso de superación de la adversidad?.

http://www.ces.edu.co/Descargas/Publ_Med_Vol17_1/Resiliencia.pdf. Resiliencia, ¿ilusión o realidad? Mejía, R.

<http://www.galenored.com/trabajos/archivos/285.pdf>. La resiliencia en el niño. Ronald Jiménez Franco.

http://www.psicologia-online.com/articulos/2006/resiliencia_social.shtml. Intervención de la resiliencia en niños. María Angélica Trujillo.

<http://capacitacionencostos.blogia.com/2007/020106-aprendiendo-a-aprender-nunca-nos-banamos-dos-veces-en-el-mismo-rio.php>. Ejemplos de resiliencia.

<http://primeroloprimeroblog.com.es/2010/02/20/helen-keller-y-anne-sullivan-dos-ejemplos-de-afan-de-superacion-y-resiliencia-8040933/>. Helen Keller y Anne Sullivan, ejemplos de resiliencia.

http://es.wikipedia.org/wiki/Maria_Callas. Biografía de María Callas.

http://www.google.es/#q=biografia+de+viktor+frankl&hl=es&tbs=tl:1&tbo=u&ei=RQOdS73MNsS64Qap4LGIAQ&sa=X&oi=timeline_result&ct=title&resnum=11&ved=0CCwQ5wlwCg&fp=ba17bcb8e18048e3. biografía de Viktor Frankl

http://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl. Biografía de Viktor Frankl.

http://www.alfayomega.es/Revista/2009/653/08_testimonio.html. Biografía Tim Guénard.

http://www.caminocatolico.org/web/index.php?option=com_content&task=view&id=438&Itemid=43. biografía Tim Guénard.

<http://www.religionenlibertad.com/articulo.asp?idarticulo=4719> biografía Tim Guénard.

<http://www.cruzrojainstituto.edu.ec/Documentos/Resiliencia.pdf>. La resiliencia. María Piedad Puerta de Klinkert.

http://cecaj.jalisco.gob.mx/Documentos/bebermoderacion/07_Factoresriesgo.pdf. FISAC. Tema 7 “Responsabilidad y moderación ante el consumo de bebidas con alcohol.

<http://www.disaster-info.net/desplazados/documentos/escuelasaludable/09resiliencia.htm>. La resiliencia como potenciadora de los factores protectores.

http://www.educadormarista.com/ARTICULOS/Resiliencia_en_la_escuela-c1.htm- La resiliencia en la escuela.

<http://www.resiliencia.cl/investig/Res-CAdiversidad.pdf>. Resiliencia: construyendo en adversidad. Compilación de varios autores.