



Resiliencia

La resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarla e incluso salir fortalecidos de la situación.

La resiliencia distingue dos componentes:

- ✚ La resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión
- ✚ Por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana", viviendo en un medio "insano". Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural.

La investigadora contemporánea E. E. Werner siguió durante más de 30 años, hasta la vida adulta, a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos ellos estaban sometidos a circunstancias muy difíciles, sufriendo, una parte de ellos, experiencias de estrés. Otros fueron criados por familias disfuncionales debido a peleas, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como se esperaba. Pero ocurrió que una importante cantidad de los niños logró un desarrollo sano y positivo: estos niños fueron definidos como resilientes. Surgió entonces la pregunta: ¿por qué no se enferman los que no se enferman?

Primero se pensó en cuestiones genéticas ("niños invulnerables" se los llamó). Pero la investigadora notó que todos los niños que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o no) que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia.



Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados, y lo tuvieron. Eso hizo la diferencia. E. E. Werner dice que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños desafortunados comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo.



Factores protectores que estimulan la resiliencia

Apartir de esta investigación se trató de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad. Algunos de ellos son los siguientes:

- ✚ **Autoestima consistente.** Es la base de los demás factores y parece ser el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, "suficientemente" bueno y capaz de dar una respuesta sensible.



- ✚ **Capacidad de relacionarse.** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que supone.
- ✚ **Iniciativa.** El gusto de esforzarse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- ✚ **Humor.** Encontrar lo cómico en la propia dificultad. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente, y soportar situaciones adversas.
- ✚ **Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza, finalidad a partir del caos y el desorden. Se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- ✚ **Moralidad.** Entendida 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.

