



Diez razones para trabajar la resiliencia

Es muy probable que al completar esta lectura tengáis la impresión de que muchas de estas razones están en vuestro ideario, transformándolas a diario en actuaciones. Cuantas veces habré escuchado eso de:

- "Esto ya lo hacía yo, sólo que no le había puesto nombre".

Como si de los planos de un arquitecto se tratara, la resiliencia nos sirvió de guía, con el fin de construir un edificio sólido y funcional en el que también podía habitar la esperanza. No hubo que derruir todo lo que había, ni mucho menos, pero si abrimos muchas ventanas para mirar en otra nueva dirección.

Algunas de estas primeras ventanas por las que nos asomaremos, nos muestran los cimientos, las bases paradigmáticas sobre las que afianzar el resto de nuestra construcción. A menudo se habla de la resiliencia como un paradigma¹ emergente.

Optimismo y Confianza

Como todo marco referencial que ordena el pensamiento, arranca de una serie de concepciones casi filosóficas, si se prefiere podemos llamarlas creencias. Algunas de estas creencias, compartidas por aquellos que trabajamos la Resiliencia son:

- El **Optimismo**, entendido este como realista. Hablamos de un mecanismo que nos empuja para seguir adelante frente a las dificultades, una herramienta que facilita la adaptación y que acompaña a la humanidad en todas sus grandes empresas. Un optimista siempre tiene un proyecto, una meta; el pesimista siempre tiene una excusa. En palabras de Winston Churchill, Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad. Por otra parte estudios recientes han demostrado que un pensamiento optimista reduce el riesgo de padecer procesos cancerígenos e infartos de miocardio y aumenta la eficacia del sistema inmunológico. M. Seligman 1991.
- La **creencia en las capacidades ajenas** y el optimismo inteligente² van de la mano. Por mucho que me empeñe, y sin haber estudiado jamás chino, con la dificultad que siempre he tenido para los idiomas, sería estúpido más que optimista, si pensara que la semana que viene voy a ser capaz de traducir las obras completas de Confucio. En este ejemplo se incluyen tres variables principales que me conducirían casi inevitablemente al fracaso:
Aprendizaje- entrenamiento, habilidades y tiempo.
La creencia en las capacidades ajenas, pasa por un juicio sensato. Alcanzar una meta es un proceso que requiere habitualmente de un aprendizaje, que conlleva un tiempo y que se ve facilitado por la presencia de habilidades y motivación. Este último ingrediente no es suficiente pero si necesario y es ahí donde nuestro trabajo como educadores cobra una enorme dimensión.

¹ "Y ésta sería la ley: si Ud. usa la palabra *paradigma* sin saber lo que el diccionario dice que ésta significa, Ud. irá a la cárcel, sin excepciones". David Jones.

Para que el señor Jones no termine metiéndonos entre rejas, incluimos una definición en palabras de Khun, un paradigma es **"una completa constelación de creencias, valores y técnicas, etc... compartidas por los miembros de una determinada comunidad"**

² Optimismo inteligente , María Dolores Avia, Carmelo Vázquez, Ed. Alianza 1998



Addima@gmail.com Asociación para el desarrollo y la promoción de la Resiliencia

Si el lector se encuentra en los extremos opuestos, es decir, es pesimista y desconfía de las capacidades ajenas, difícilmente podrá sentirse cómodo trabajando bajo este enfoque.

Una de las razones que nos llevo a reformar nuestra construcción, fue la cantidad de respuestas que el modelo heredado, con el que trabajábamos dejaba sin contestar:

2. Crisis de los modelos centrados únicamente en el riesgo

¿Cómo funciona los modelos centrados en el riesgo?

Estos modelos de riesgo o epidemiológicos son una herencia del modelo biomédico. Detectan un déficit, un problema y se dedican a estudiarlo exhaustivamente.

De tal manera que diseccionan en multitud de variables a los individuos que padecen ese déficit. Finalmente extraen aquellas características que parecen estar presentes en un buen número de estos individuos.

Estas características son designadas como variables de riesgo, y su buen uso resulta muy útil para la detección y prevención de ese déficit en la población normal. Así que si alguien suma una cantidad considerable de esas variables, está listo para ser etiquetado o diagnosticado. A menudo estas etiquetas crean una profecía y colaboran en su cumplimiento.

Si la verdad es una construcción social, está claro que determinados agentes sociales tenemos una importante responsabilidad en esta arquitectura. Si somos pues constructores y cómplices de verdades, ¿todas nuestras construcciones tienen que ser pesimistas?³

Y por otro lado, ¿qué hay de aquellos que escaparon de las fatales profecías que se les auguraban? ¿Qué sabemos de aquellos, que pese a ser diagnosticados, pronosticados o etiquetados dieron al traste con la linealidad causa → efecto, propuesta por los modelos de riesgo?. He aquí algunas respuestas.

3. Lo que los estudios nos aclararon

En la década de los cincuenta, Emy Werner comenzó un estudio longitudinal en la isla de kaoui. Su muestra era de unos 700 niños recién nacidos. Unos 200 de ellos provenían de familias que habían pasado penurias, enfermedades mentales, pobreza, alcoholismo, pertenecían a etnias marginadas, etc. Su estudio perseguía las claves epidemiológicas, dando por supuesto que todos estos niños que partían de entornos tan desfavorecidos, terminarían padeciendo algún tipo de trastorno. Sólo faltaba sentarse a esperar 30 años y recoger los resultados.

Al estudiar a estos niños, ya convertidos en adultos, contempló con sorpresa como el 30% de ellos habían alcanzado un desarrollo sano, vivían una vida normal.

Este y otros estudios similares despertaron el interés de la comunidad científica por encontrar las claves, no ya de la enfermedad o de los déficit, sino que centraron su atención en estos supervivientes que conseguían adaptarse en condiciones extremas.

³ El psicólogo Robert Rosenthal (1972) describe los resultados de sus experimentos en el Oak School. En esta escuela elemental de 650 alumnos y 18 maestros, se indujo una profecía autodeterminante a los profesores. Se comunicó a los maestros que los alumnos iban a ser sometidos a un test de inteligencia capaz de determinar el 20% de los escolares que durante el curso harían más rápidos progresos y alcanzarían unos resultados por encima de la media. Se comunicó, además, que después del test recibirían la lista con los nombres e los jóvenes mejor dotados. Los nombres que los investigadores dieron a los maestros fueron del todo arbitrarios. No existía ninguna diferencia entre éstos y los otros niños, sino únicamente la que se había inducido experimentalmente en la mente de los profesores. Al final del curso escolar se verificó realmente un aumento por encima de la media en los resultados de aquellos alumnos que habían sido señalados y, además, los informes de los maestros los destacaron como niños que se distinguían positivamente de sus compañeros también por su comportamiento y por su curiosidad intelectual.

¿ se trataba de algo innato?, ¿ qué factores internos o externos estaban presentes?, si se conseguían aislar estos factores de protección ¿ podrían promoverse, potenciarse?.

Los estudios que siguieron – durante más de dos décadas- descartaron la idea de que esta capacidad de sobreponerse, respondiera únicamente a factores innatos y se aislaron los factores internos y externos, determinantes. Actualmente numerosos proyectos en todo el mundo trabajan para intentar promoverlos, adaptando metodológicamente estos principios a su ámbito de trabajo.

4. Yo soy, Yo estoy, Yo tengo, Yo puedo... ⁴

Uno de las concepciones fundamentales de la resiliencia es la manera en que contempla al individuo y su interacción con el mundo. Por un lado amplia la visión, trascendiendo de las etiquetas que lo catalogan como un problema. Localiza y enfatiza sobre los recursos y fortalezas personales. Declara al individuo un agente dinámico con la posibilidad de transformar por sí mismo, a partir de sus propios fortalezas y experiencias, el mundo que le rodea.

A su vez el entorno se convierte en una fuente de recursos, la escuela, la familia extensa, el grupo de iguales, educadores, redes de apoyo, etc. se contemplan como agentes valiosos de, los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad.

Este entorno cambiante y dinámico requiere del individuo una gran capacidad de adaptación. Existen programas educativos que estimulan la exposición a riesgos controlados. Ensayar y errar , en un ambiente seguro, es básico en el desarrollo de la confianza y la autorregulación emocional. Este entorno sitúa al individuo en el centro de la acción, al frente de su destino de manera autónoma. Todos estos pilares con los que se promueve en sí misma la resiliencia, son la base de una adaptación positiva y éticamente asumible.

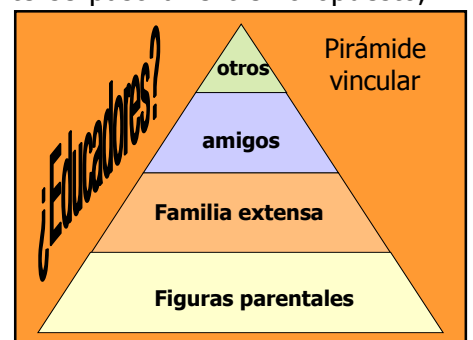
5. importancia de la vinculación afectiva

Ya desde los primeros estudios de J. Bowlby, sabemos de la trascendencia de la vinculación afectiva para el desarrollo durante la infancia. Un vínculo seguro es aquel que proporciona al niño atención y cuidados.

En un principio se atribuyó el papel principal en las relaciones vinculares a la madre, especialmente en las edades más tempranas. Posteriormente se paso al extremo opuesto, cualquier persona en cualquier momento podía establecer ese vínculo. Hoy en día la postura mayoritariamente aceptada es la de la pirámide vincular. El desarrollo del niño se ve favorecido por la variedad de modelos vinculares seguros, ejercidos por distintas personas.

Uno de estos modelos seguros y afectivos, bien puede ser la figura del Educador, ya que a menudo cumplimos los requisitos necesarios para el establecimiento de un vínculo: **tiempo y atención.**

Muchos niños pasan más tiempo con sus Educadores de tiempo libre que con sus propios padres, por lo que esa pirámide vincular vería alterada su jerarquía.



⁴ Yo soy, Yo estoy, Yo tengo, Yo puedo... Modelo de las verbalizaciones de Edith Grotberg

Los estudios recientes han demostrado que una falta de apego seguro no solamente altera el desarrollo psicológico, sino que además condiciona la maduración y la estructura del sistema nervioso⁵.

B. Cyrulnik define la figura del tutor de resiliencia, como un sujeto que aparece frente a la adversidad, ofreciéndose inconscientemente como una guía segura que nos permite reconstruirnos. Este vínculo sanador tiene que ver en buena parte, con el reconocimiento que el tutor lleva a cabo de manera incondicional hacia el niño y que le permite reconstruirse frente a otro. La mirada del otro nos estructura y construye nuestra identidad. *“Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él, el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia”*.

Volviendo al estudio de Emy Werner en Kaoui, esta concluyó que todos los sujetos resilientes tenían por los menos una persona, familiar o no, que los había aceptado de forma incondicional. Necesitaban contar con alguien y al mismo tiempo sentir que sus esfuerzos y sus capacidades eran reconocidas y valoradas.

6. Trabajar con las partes sanas y rescatables de las personas

A menudo los conflictos, las situaciones problemáticas enturbian, debido a su intensidad, la visión completa que tenemos de nuestros usuarios. Estos comportamientos, pueden terminar enterrando cualquier faceta positiva, cualquier interés y convertir en imperceptibles los pequeños cambios.

Las dificultades terminan convirtiéndose en problemas cuando una y otra vez intentamos la misma solución sin atender a los recursos e intereses propios de nuestros niños. Si uno echa un vistazo a los instrumentos de registro, evaluaciones y valoraciones, puede comprobar como el espacio que se le dedica a reseñar factores de protección, habilidades, capacidades, etc, de los niños es mínimo- cuando existe-.

Difícilmente podremos ser capaces de construir a partir de esas partes sanas, de esas fortalezas, cuando únicamente registramos problemas y dificultades.

No hará ni un mes cuando un niño de diez años, recién inscrito en nuestro centro, se presento al Educador de su grupo diciéndole:

-¡ Hola, me llamo Menganito y soy hiperactivo”.

- ¿ y qué más cosas eres?. - le preguntó hábilmente su educador- Agustín.

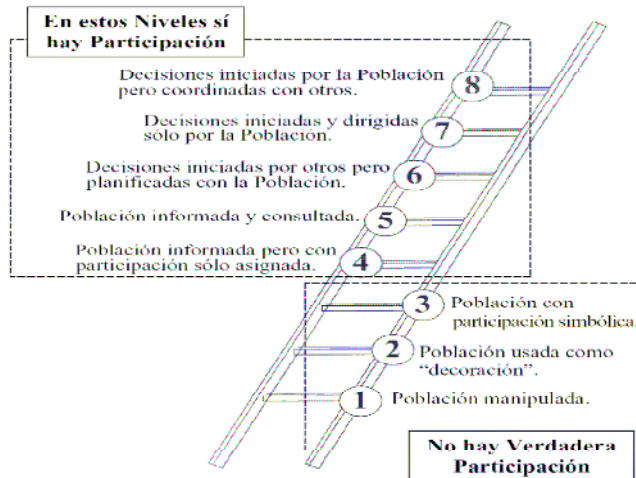
Como era de esperar no se trataba de una “hiperactividad con patas”. Menganito tiene muchas más facetas con las que trabajar, una curiosidad inagotable y una iniciativa que está resultando muy provechosa para el grupo.

Los programas que trabajan la resiliencia no sólo intervienen sobre los conflictos, sino que centran su atención en la promoción de los factores protectores, sin descuidar la prevención de los factores de riesgo.

⁵ La ausencia de estímulos táctiles bloquea los procesos de maduración del sistema nervioso y del cerebro. Acariciar y mecer a un bebe provoca una estimulación vestibular que a su vez estimula interconexiones neuronales y su mielinización. (Rygaard N.R 2005).

Numerosos estudios señalan la importancia de al menos un vínculo seguro frente a la condición de maltrato parental. Este vínculo seguro reduce considerablemente la nociva presencia del cortisol libre en sangre, que aumenta su presencia en condiciones de estrés crónico, y que termina produciendo la muerte neuronal en regiones tan vitales como el hipocampo. (R. Sapolsky 1995)

7. La participación significativa



Algunos autores (N. Henderson y M. Milstein 2003) consideran que *brindar oportunidades de participación significativa* es un pilar estructural sobre el que construir resiliencia.

Toda relación educativa tiene una jerarquía intrínseca. A menudo sentimos auténtico vértigo ante la pérdida de control, cuando cedemos parte de ese poder, que nos coloca por encima de nuestros chavales. No se trata de primeras, de traspasar toda la responsabilidad a los niños y familias, si

no de hacerlo escalonadamente de modo que finalmente asuman el compromiso y la responsabilidad. Aprender a participar requiere de un proceso escalonado. Aprenderemos a confiar en el otro, en sus capacidades, poco a poco, al mismo tiempo que reforzaremos la iniciativa y la autonomía de nuestros usuarios.

Dice Froma Walsh que " *una relación se fortalece cuando la crisis se asume como un desafío compartido que debe ser afrontado de manera conjunta.*

Esta participación deberíamos hacerla extensiva a todos los miembros de la comunidad educativa: profesionales, voluntarios, familias y por supuesto niños.

8. Sentido del humor, creatividad, confianza, etc

Si definimos la resiliencia como la Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas (Grotberg, 1995), podríamos preguntarnos:

¿ Sobre qué pilares se construyó esa respuesta frente a la adversidad?, ¿ cuáles eran los ingredientes de esta receta sanadora?.

Después de concienzudos estudios, analizando estas respuestas resilientes, los investigadores aislaron algunos de esos ingredientes mágicos aunque cotidianos:

Iniciativa, autoestima, sentido del humor, creatividad, confianza, independencia, moralidad, sentido de trascendencia, introspección e identidad .

Si revisamos nuestra propia experiencia frente a la adversidad encontraremos que a menudo echamos mano de estos ingredientes para cocinar nuestras soluciones.

Dependiendo del contexto, promocionar unos u otros pilares puede resultarnos más o menos asequible. Si pensamos en nuestro ámbito de trabajo y nuestros usuarios, sin duda coincidiremos en que algunos de esos pilares forman o deberían formar parte de nuestro quehacer diario.

Fijemos nuestra atención en uno de estos pilares, con virtudes protectoras:

La **creatividad**, Si la definimos *como la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.*

¿Estamos todos enteramente de acuerdo con esta definición?, cómo educadores ¿sabemos cuáles son las actitudes que pueden favorecer su desarrollo?, ¿ sabemos como se manifiesta

la creatividad, para ser capaces de reforzarla? ¿ se manifiesta de igual manera en un niño de 6 que en uno de 11?.

Trabajar fiablemente la creatividad y los demás pilares bajo el enfoque de la resiliencia requiere poder dar respuesta a estas y otras preguntas, requiere de un entrenamiento para poder atender y promocionar todas esas manifestaciones y de una organización que valore la atención individualizada.

9. La adversidad es una parte natural de la vida.

Últimamente encontramos en los medios de comunicación numerosas noticias que ligan la educación a distintos problemas: violencia entre iguales, malestar de los profesionales de la educación, falta de recursos, integración de la inmigración, etc.

Me niego rotundamente a contemplar la educación como un problema, aun reconociendo todas estas dificultades, la educación siempre será una oportunidad para el cambio. No se trata de resignarnos, sino de jugar las cartas de las potencialidades, ya sea como educadores o como representantes institucionales, para transformar el mundo que nos rodea.

En ocasiones, la adversidad se nos presenta como una ventana abierta a la oportunidad de crecer y es en este punto de aprovechamiento, donde a nuestro juicio, se completa el proceso de resiliencia.

10. Mil y una razones más

Lo malo de un decálogo, es que siempre se termina haciendo corto.

Todo lo que no encontré espacio en estos nueve puntos anteriores o no acerté a explicar está en los libros, pero sobre todo cobra sentido en la experiencia de todos aquellos que alguna vez trabajamos bajo este enfoque, convencidos de que “.todo se transforma”.

- **Resiliencia en la escuela**, N. Henderson y M. Milstein Ed. Paidós 2003
- **Psicología de la creatividad**, Manuela Romo Ed. Paidós 1997
- **Educando el afecto**, Pepa Horno Goicoechea Ed. Graó 2004
- **Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas**. A. Melillo y N. Suárez Ojeda. Ed. 2001
- **Optimismo inteligente** , María Dolores Avia, Carmelo Vázquez, Ed. Alianza 1998
- **Resiliencia familiar**. Froma Walsh, Ed. Amorrortu, 2004
- **Por qué las cebras no tienen úlceras**. R. Sapolsky, ALIANZA Ed. ,1995
- **Actualizaciones en Resiliencia**, M Kotliarenco, F. Mardones, A. Melillo, N. Suárez. Ed UNLa. 2000
- **Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida**, J. Bowlby. Ed. Morata. 1986
- **Resiliencia – Ética y prevención**. G Fernández. Ed Gabas ,2002
- **Los buenos tratos a la infancia** J.Barudy y M. Dantagna. Ed. Gedisa. 2005
- **Programa Rueda: una metodología para trabajar resiliencia con Infancia**. Evelyn Lemaître y Gema Puig. 2004
- **El amor que nos cura**.Cyrulnik, Boris, Ed. Gedisa. Barcelona 2005
- **Bajo el signo del vínculo**_Cyrulnik, Boris Ed. Gedisa Barcelona 2002



Addima@gmail.com Asociación para el desarrollo y la promoción de la Resiliencia



Asociación para el desarrollo y la promoción de la Resiliencia

Addima@gmail.com