

LA RESILIENCIA SOCIAL

Resilire es el verbo latino para rebotar o saltar de nuevo. En la física resiliencia es la capacidad de un material para recobrar su forma después de haber estado sometido a altas presiones. A mediados del siglo XX, la psicología comenzó a utilizar el término para referirse a las pautas que permiten a las personas sobreponerse a las situaciones adversas y sacar provecho de ellas.

Resiliencia no es resistencia. La resistencia puede manifestarse en silencios, negaciones, evasiones y situaciones embarazosas e intensas reacciones emocionales. La resistencia sirve como mecanismo de defensa contra la angustia del individuo que percibe en sí los sentimientos y los impulsos que repudia. La resistencia se presenta durante la libre asociación del tratamiento psicoanalítico, cuando el paciente reprime los recuerdos y los insights que provocarían angustia y dolor de volverlos conscientes, produce una oposición inconsciente a que los datos reprimidos se hagan conscientes. Freud denominó resistencia a las dificultades y las obstrucciones en la asociación libre que hacía el paciente: el bloqueo, la turbación, los silencios y las angustias.

La resiliencia es una capacidad global de la persona para desarrollarse y funcionar efectivamente frente a las adversidades o para recuperarse, en la interacción con el medio ambiente; es más que resistir ante las presiones y dificultades, es sobreponerse a las situaciones límites o de riesgo personal o social, y hasta salir fortalecido; implica una buena adaptación social de una persona ante las adversidades o ante el estrés, la facultad de recuperación frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la vida propia y la integridad ante las presiones deformantes y la capacidad para construir conductas vitales positivas, pese a las circunstancias difíciles. La resiliencia sirve para resolver problemas y se vincula a una perspectiva diferente de la vida ante situaciones de conflicto, en las que intervienen factores protectores y factores fortalecedores.

Los “factores protectores” son los rasgos de la persona y del medio en el que está inserta que le permiten superar más o menos positivamente el conflicto, de acuerdo con parámetros éticos y morales de la comunidad. Entre estos está la relación de un adulto significativo, que reafirme la confianza en sí mismo del individuo, que lo motive, que le dé cariño y aceptación incondicional.

Los “factores fortalecedores” están relacionados con las organizaciones sociales, instituciones educativas, espacios de participación y sentido del humor, que pueden contener y colaborar en la construcción de autoestima, y de una percepción constructiva de sí a través del reconocimiento del valor y potencialidades del sujeto.

Rutter estudió las bases psicofisiológicas de la resiliencia. La resiliencia conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar. Se trata de conocer la manera en que los seres humanos afrontan posibles causas de estrés. Se indaga de qué condiciones están dotados los resilientes, por qué y de qué manera se sobreponen a la situación de riesgo. Que la adversidad no derive mecánicamente en individuos dañados, demuestra que la conformación de éstos no depende solamente de factores condicionantes como los recursos económicos, la alimentación, la educación de los padres, la estimulación

materna, la disponibilidad de juguetes, sino, fundamentalmente, de los mecanismos y las dinámicas como ellos se relacionan.

No toda respuesta a la adversidad es resiliente. No es resiliente la economía decrecionista minifundista, pues reduce la productividad, es extremadamente localista, rechaza el desarrollo tecnológico y la ultraespecialización productiva. Son resilientes las formas de producción agraria colectivas que equilibran entre beneficios y recuperación del ambiente, como las filés.

Cada cultura tiene estrategias para construir resiliencia que les funcionan a ciertas personas, para comunicar sentimientos y trabajar con la adversidad. Los individuos “resilientes” poseen un alto nivel de competencia psicológica que protege del estrés, buen nivel intelectual, habilidad para evitar y resolver problemas, inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, motivación al logro autogestionado, autoestima elevada, optimismo, autonomía e independencia, empatía, buenas relaciones interpersonales, sentido del humor, entre otras.

Un factor primario para la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados, apoyo y confianza dentro y fuera de la familia, que proveen modelaje, estímulo y reafirmación. El apoyo familiar y la integración en los tres primeros años de vida se reflejarán en el futuro en los proyectos y el éxito o fracaso. Las posibilidades de logro educativo de un niño se amplían mucho si está sano y puede estudiar sin afrontar obstáculos adicionales.

Los sujetos resilientes, generalmente han tenido corta edad al ocurrir el evento traumático; han tenido padres competentes, integrados en redes sociales de apoyo, que les han brindado relaciones cálidas, en su infancia el nivel socioeconómico era más alto, ausencia de déficit orgánico, temperamento fuerte, percibían a los padres como competentes, tenían una mejor red informal de apoyo (amigos, familiares, compañeros), relaciones afectuosas reales y oportunidades de participación que les hacían sentirse importantes y queridos.

La resiliencia puede desarrollarse atendiendo algunas estrategias:

- Llevar buenas relaciones con la familia, amistades cercanas y otras personas relevantes.
- Tomar lo adverso como un desafío, como una prueba, como una oportunidad de crecimiento.
- Reconocer la propia fortaleza, habilidades y destrezas, la autoconfianza, la asertividad, la habilidad para solucionar problemas, para manejar sentimientos e impulsos muy fuertes.
- Atender sus necesidades y sentimientos, aplicarse terapia autógena (darse mensajes positivos a si mismo), cultivar el sentido del humor, la creatividad, ampliar los intereses y la imaginación, permite distanciarse de los conflictos, evita bloquearse por las emociones negativas y deprimirse.

- Evitar ver los problemas como insuperables y esperar un futuro mejor, tener en quien depositar afecto, admiración y confianza, “redes de sostén” o de contención, vínculos que nutren e impiden sentirse desprotegido, ver alternativas esperanzadoras en situaciones que se perciben carenciales.

- Hacer planes realistas y alcanzables.

La carencia de redes de apoyo social para enfrentar las dificultades, incorporación prematura al empleo, desempeño de trabajos mal remunerados, desprotección de la salud y derechos laborales, desocupación prolongada, fracaso, abandono escolar, adicciones, etc., se traducen en una baja autoestima, dificultad para darle sentido al presente y ausencia de un proyecto de futuro. Trabajar lo resiliente implica un cambio paradigmático, pues se privilegia la fortaleza y ver las dificultades en positivo. Toda persona puede aprender y desarrollar comportamientos resilientes, en la interacción con el medio, sobretodo si éste es enriquecedor. Potenciando la resiliencia se podría lograr la reducción de la delincuencia, de la violencia, de la drogadicción, etc. Se debe focalizar la búsqueda en los recursos personales y ambientales de los individuos, sus familias, sus amistades, la comunidad, las organizaciones sociales, el Estado. Se deben impulsar acciones de inclusión social, que permitan aprovechar la vitalidad y la capacidad de participar activamente en el presente y construir un proyecto de vida que contribuya al desarrollo de la comunidad y del país.

Texto: Jorge Ismael García Corleto. Adaptación: Victoria Andrea Muñoz Serra.

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *La Resiliencia Social*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.