

Desarrollo de la Resiliencia

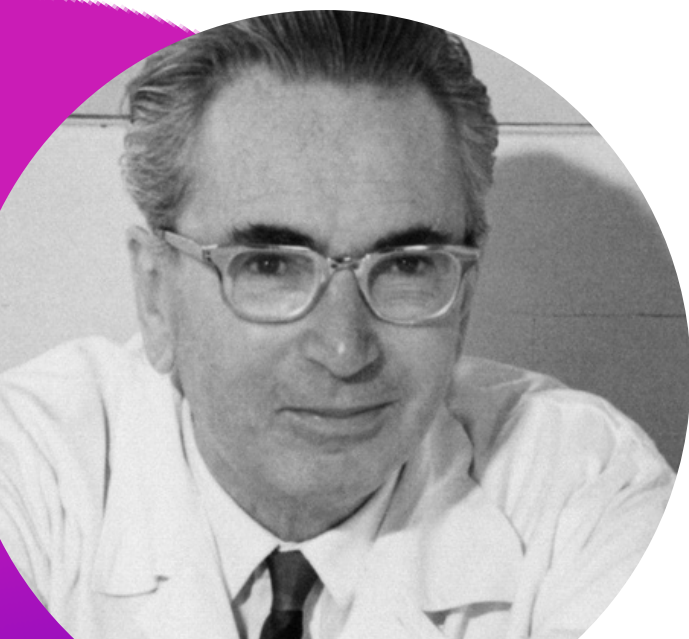
A lo largo de la historia de la humanidad, las grandes mentes han generado conceptos sin los cuales, comprender la realidad sería aún más complejo. Dentro de las ciencias exactas, la física generó el concepto de resiliencia, el cual refiere a la capacidad de un objeto de recobrar su estado original tras soportar una gran fuerza o presión. (Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla, 1997, citado en Morelato, 2011).



Sin embargo, en 1972 Michael Rutter introduce el término en el campo de la psicología y sociología, analizando la capacidad de los seres humanos para enfrentar situaciones límite y ser expuestos a grandes presiones emocionales y físicas.

Empero, campos de concentración durante la segunda guerra mundial, niños habitantes de calle, personas abusadas, maltratadas y humilladas. Por ello, la resiliencia no refiere a una vulnerabilidad sino la capacidad humana frente su entorno o situación contextual.

De la misma manera, uno de los autores más reconocidos frente la temática y padre de la logoterapia: Víctor Frankl. Un psiquiatra quien es sometido a los horrores del holocausto nazi durante la segunda guerra mundial por su ascendencia. Es recluido en campos de concentración donde sobrevivió y atestiguó los peores horrores atrocidades de la humanidad, hasta su liberación en 1945 donde logra sobrevivir dejando atrás, todo su mundo.



Como resultado, el análisis de sus vivencias y memorias yacen plasmadas en su obra "El hombre en búsqueda del sentido" en donde, mediante el uso de sus recursos psicológicos

y su conocimiento estudia el porque la personas morían y otras sobrevivían a las atrocidades y traumas emocionales que se generaban durante la guerra. Concluyendo que la capacidad humana de dar sentido a las circunstancias que le rodean va a determinar su actitud y por ello su forma de afrontar las situaciones de vida. (Frankl. V, 1985)

Por otro lado, la pareja de esposos Wolin en 1993 identifican que la resiliencia posee características sociales e individuales que constituyen al ser en 7 pilares fundamentales para existir:

1.Perseverancia Capacidad metacognitiva de auto observación para el cuestionamiento frente preguntas difíciles y respuestas honestas y autenticas.

2.Autonomía Capacidad de identificar factores problemáticos del entorno y establecer limites físicos y emocionales en la interacción con dichos elementos sin recurrir al aislamiento.



3. Interrelación/ relación
Capacidad de generar y mantener vínculos interpersonales con una confianza incondicional.

4. Creatividad
Capacidad de crear orden o belleza frente el caos y el desorden.

5. Iniciativa
Capacidad de auto desafiar a si mismo frente retos personales cada vez mas exigentes.

6. Humor
Capacidad de perspectiva frente problemas para visualizar el lado positivo y reír de la situación o dolor propio, para reírse de uno mismo.

7. Ética
Actuar en base a los valores sociales de la bondad deseándole el bien a los demás como lo deseas para ti mismo. (Wood, p. Linley, j. Maltby, m. Baliousis, s. Josephthe, 1993)



Además, en 1995 Néstor Suarez Ojeda identifica que la resiliencia también abarca un espectro social más amplio, permitiendo que esta habilidad no solo sea de carácter individual sino también colectiva. (Suarez Ojeda, 1995)

Estableciendo cuatro características frente la resiliencia comunitaria:

1. Autoestima Colectiva Las actitudes y sentimientos que individuos de una comunidad comparten por el lugar en el que viven, entre mayor autoestima tenga una comunidad mayor es la capacidad de recuperación frente eventos adversos como entidad colectiva.

2. Identidad cultural Desarrollo de costumbres, creencias, valores, danzas o fölk por un grupo de personas inherentes al grupo y que lo protegen de las culturas invasoras.

3. Humor Social Estrategia de afrontamiento grupal frente emociones negativas, generando distancia con el problema.
4. Honestidad colectiva o estatal Conciencia grupal frente las conductas publicas que valorizan la honestidad y principios morales frente la función publica (Puertah. & Vasquez, 2022)

Actualmente, la resiliencia se comprende como un factor fundamental en la salud mental y el desarrollo humano hacia la autorrealización personal.

Sin dejar de lado su componente social, esta habilidad es comprendida en su relación compleja con el entorno social con el que los individuos Interactúan durante su desarrollo de forma sistemática. (Morelato, 2011)
Por consiguiente, G. Morelato (2009) describe los factores de resiliencia como un mecanismo de protección frente los



de resiliencia como un mecanismo de protección frente los factores de riesgo que se encuentran en el contexto de los jóvenes. Una representación visual de lo expuesto por esta autora se puede ver en la Figura 3, identificando la relación del individuo con su entorno en las distintas dimensiones y permitiéndole reconocer sus vulnerabilidades junto con sus fortalezas.

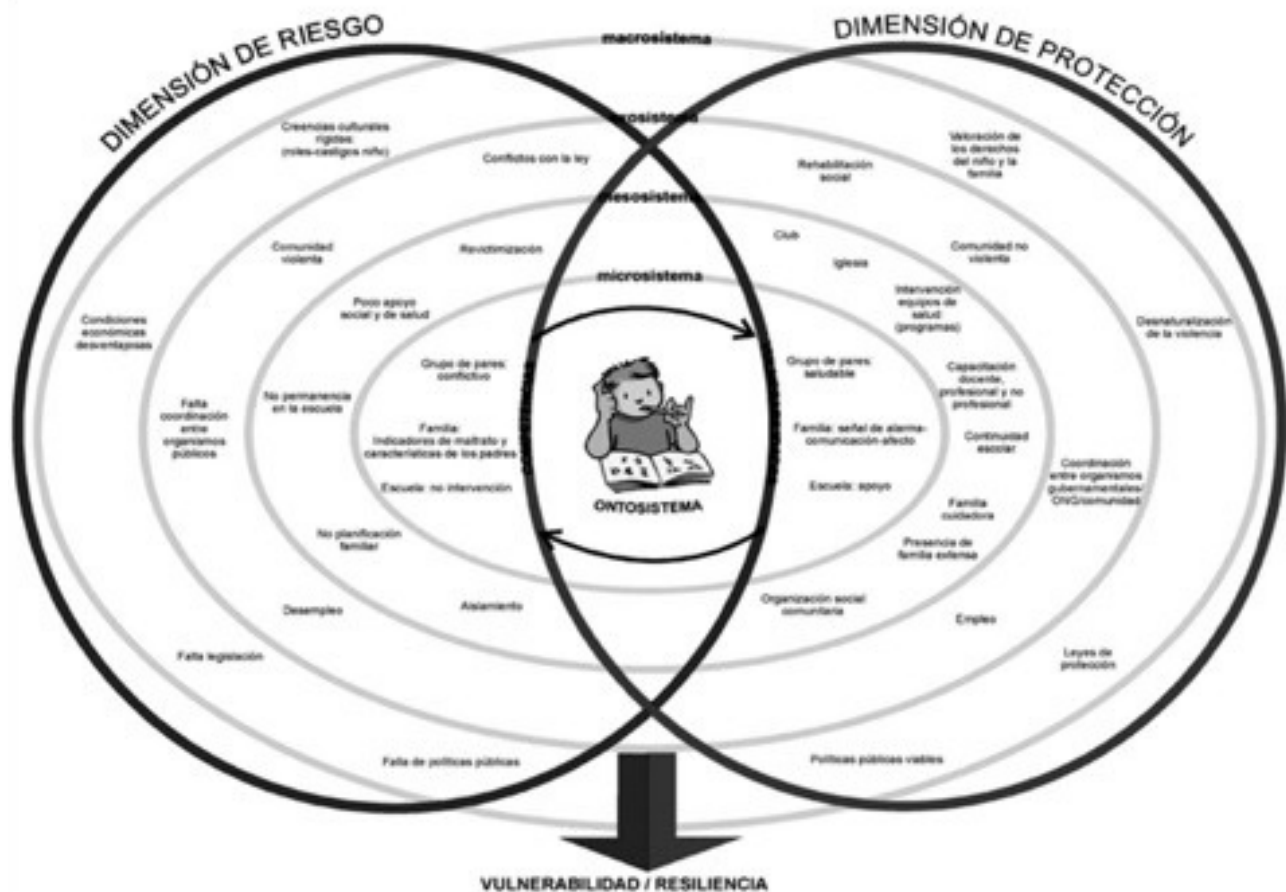


Figura 3. El proceso de resiliencia/vulnerabilidad aplicado al maltrato infantil desde el enfoque ecológico (Morelato, 2009).

Por tanto, la resiliencia se desarrolla y es por eso por lo que a veces se nos dificulta el poder ver lo positivo en algo o no vemos el final de la tormenta. Hay que entrenar poco a poco esta habilidad.

Lo primero y más importante es tener una red de apoyo o amigos con los que puedas expresarte sin que te juzguen.

Segundo, aceptar la situación con sus emociones, poder vivir ese momento es muy importante.

Tercero, plantear un plan con objetivos alcanzables para volver a ese estado de estabilidad. Finalmente, el optimismo es algo importante que te ha de ayudar a afrontar lo sucedido para poder identificar las necesidades que tienes en ese momento.

Llegando a este punto, donde las circunstancias contextuales pusieron nuestra salud mental y resiliencia a prueba mediante los retos con los que nos desafió el 2020; la situación pandémica por el COVID-19. Algunos perdieron seres queridos, otros desarrollaron





trastornos mentales o enfermedades, otros murieron a causa del virus. Puesto que, somos diferentes y solemos afrontar las circunstancias de forma distinta, existen formas

de afrontamiento en la resiliencia a través de las distintas habilidades y fortalezas humanas.

Por ejemplo, otro testimonio representativo de la resiliencia es la vida de Nick Vujicic, quien desafiando sus capacidades psicológicas, logro ser resiliente para llevar una vida exitosa con su familia. Logrando llevar su testimonio alrededor del mundo, ha sembrado conciencia frente los limites y las capacidades humanas ante los desafíos físicos y psicológicos a los cuales están expuestos los seres humanos en la sociedad actual.

En conclusión, la habilidad de la resiliencia es entrenable y necesaria en todos los seres humanos para poder

significar positivamente las vivencias, pensamientos, emociones, sensaciones y sentimientos frente una situación límite a las cuales han de ser expuestos en algún momento de sus vidas por exigencias de sus contextos sociales.

Es fundamental desarrollar esta habilidad en nosotros y ayudar los demás a adquirirla. Así poder adaptarnos a situaciones adversas y poder sobrellevarlas sin perder nuestro estado original o nuestra autenticidad.

Referencias

A. Wood, p. Linley, j. Maltby, m. Baliousis, s. Josephthe ,1993, authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale journal of counseling psychology, 55 (2008), pp. 385-399

E .P u e r t a h & M . v á s q u e z r, 2022. [online] Caminos para la resiliencia, available at: <https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/boleta%cc%83%c2%adn+2_concepto+de+resiliencia.pdf?Mod=ajperes> [accessed 1 may 2022].

Frankl, v. E. (1985). El hombre en busca del sentido (6a. Ed.). Barcelona: herder.

Morelato, g. (2011). Morelato, gabriela. Maltrato infantil y desarrollo: hacia una revisión de los factores de resiliencia. Pensam. Psicol. [online]. 2011, vol.9, n.17, pp.83-96. Available from: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1657-89612011000200008&lng=en&nrm=iso>. Issn 1657-8961.

Morelato, gabriela. Resilience in child maltreatment: contributions to understanding the significant factors in the process from an ecological model. Revista de psicología [online]. 2011, vol.29, n.2, pp.203-224. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0254-92472011000200001&lng=es&nrm=iso>. Issn 0254-9247.

Ojeda, e. N. S. (2008). Una concepción latinoamericana: la resiliencia comunitaria. In resiliencia: descubriendo las propias fortalezas (pp. 67-82). Paidós.