

### RESILIENCIA

#### ANTECEDENTES DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA

El adjetivo resiliente, tomado del inglés resilient y del francés résilience, nació originalmente en la metalurgia y la ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original, después de ser sometidos a una presión deformadora. Desde la medicina y la psicología de la salud, la resiliencia es una de las variables más estudiadas debido a las implicaciones que tiene para la prevención y la promoción de la salud del ser humano y su calidad de vida.

Inicialmente, algunos autores tenían la tendencia a centrarse en todo aquello que resultaba sombrío, es decir en los resultados negativos del desarrollo más que

Posteriormente las investigaciones se enfocaron en el estudio de una serie de rasgos positivos que identificaban a los niños resilientes. Entre estas características se encuentran: la autonomía, tener un proyecto de vida, competencias sociales, capacidad para solucionar problemas, motivación para el logro, autoestima, empatía, sentido del humor, creatividad y otras más..



Según Edith Henderson Grodberg, la Resiliencia es la "capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad"

La resiliencia es un atributo que varía de un individuo a otro y que puede crecer o declinar con el tiempo (...) Las escuelas pueden aportar condiciones de muy diversa naturaleza para construir reacciones resilientes. ¿Cómo cuáles? Enfoques educativos; programas de prevención; interacciones personales positivas que se centren en las fortalezas de las personas; estrategias de enseñanza; y currículos para desarrollar factores protectores individuales.

#### FACTORES RESILIENTES

Edith Grodberg propone 4 categorías de factores resilientes:

Yo tengo (relacionado con el apoyo)

Yo soy (fuerza interior)

- Personas del entorno en quien confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.



Yo estoy (en relación a la fortaleza intrapsíquica)	Yo puedo (se asocia a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.</li> <li>-Seguro de que todo saldrá bien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.</li> <li>-Buscar la manera de resolver los problemas.</li> <li>-Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no esté bien.</li> <li>-Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.</li> <li>-Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.</li> </ul>

A propósito de estas cuatro frases, Grodberg invita a verbalizarlas en ejercicios colectivos para generar autoafirmación y visualización de los otros como potencialmente valiosos. Ello fomenta el hacernos responsables de nuestro bienestar conscientemente y de la sensación de "yo puedo" (la cual comienza desde el cuerpo y las necesidades básicas: un movimiento de adentro hacia fuera). Así también nos permite identificar nuestra red de apoyo (yo tengo) que es muy valiosa para enfrentar las adversidades y por lo que aporta a nuestra vida (solidaridad, lealtad, cuidado, afecto).

Finalmente, la posibilidad de tener espacios para darle valor a la voz de cada uno favorece la estima colectiva y la autoestima personal.

## Factores Resilientes

### 4 factores para la LISTA DE CHEQUEO DE LA RESILIENCIA (Grotberg, 1995)

<b>YO TENGO</b>	<b>YO SOY</b>
Apoyo externo	Fortaleza interna
<b>YO ESTOY</b>	<b>YO PUEDO</b>
Dispuesto a hacer	Habilidades

RESILIENCIA  
el arte de rehacerse





### CARACTERÍSTICAS QUE DESCRIBEN UN CLIMA SOCIAL ESCOLAR TÓXICO Y UNO NUTRITIVO EN EL CONTEXTO ESCOLAR

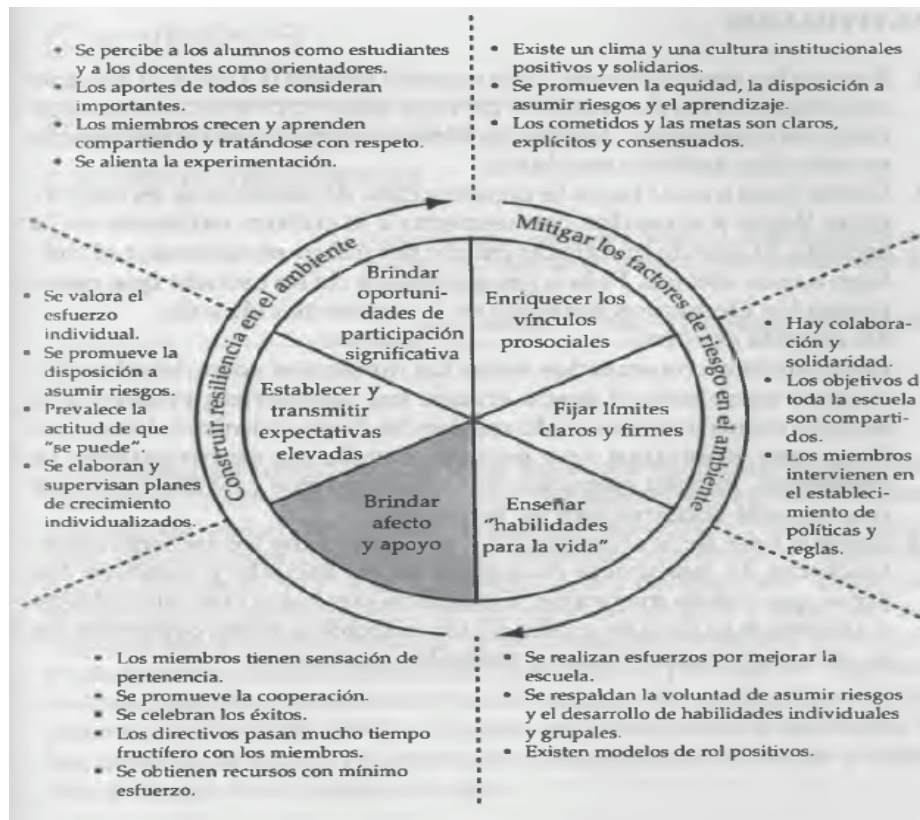
Características nutritivas	Características tóxicas
Se percibe un clima de justicia	Percepción de injusticia
Reconocimiento explícito de los logros	Ausencia de reconocimiento y/o descalificación
Predomina la valoración positiva	Predomina la crítica
Tolerancia a los errores	Sobrefocalización en los errores
Sensación de ser alguien valioso	Sensación de ser invisible
Sentido de pertenencia	Sensación de marginalidad, de no pertenencia
Conocimiento de las normas y consecuencias de su transgresión	Desconocimiento y arbitrariedad en las normas y las consecuencias de su transgresión
Flexibilidad de las normas	Rigidez de las normas
Sentirse respetado en su dignidad, su individualidad, en sus diferencias	No sentirse respetado en su dignidad, en su individualidad, en sus diferencias
Acceso y disponibilidad de la información relevante	Falta de transparencia en los sistemas de información. Uso privilegiado de la información
Favorece el crecimiento personal	Interfiere con el crecimiento personal
Favorece la creatividad	Pone obstáculos a la creatividad
Permite el enfrentamiento constructivo de conflictos	No enfrenta los conflictos o los enfrenta autoritariamente

### PERFIL DE UNA ESCUELA CONSTRUCTORA DE RESILIENCIA

Las relaciones constructoras de resiliencia en los centros escolares tienden a no enfatizar las visiones deficitarias del otro (“no puede”, “está inhabilitado”, “se le dificulta”). En cambio, se caracterizan por centrarse en los puntos fuertes de los estudiantes (y, ¿por qué no?, también de los maestros). Ello no significa pasar por alto las dificultades o los problemas, pero es un enfoque que envía el mensaje de: “tú puedes”.

De hecho, los estudiantes señalan a los mejores profesores como aquellos a quienes los alumnos les importan. Y ello significa prestarles atención, conversar empáticamente, no minimizar sus problemas y transmitir confianza en las posibilidades de aprendizaje del grupo. Algo importante es que construir resiliencia implica entablar relaciones en las escuelas que permitan el desarrollo de vínculos significativos.

A continuación el perfil de una escuela constructora de resiliencia:



### LA CASITA DE VANISTENDAEL

La casita de Vanistendael (Vanistaendel y Lecomte, 2002) es un sencillo esquema que ayuda a comprender la construcción de la resiliencia. Desde la base (suelo) de las necesidades básicas cubiertas, se irá construyendo la red de relaciones que nos hace sentir aceptados profundamente (sótano). En la planta baja estaría el sentido de vida y el cuidado a los demás y a la naturaleza. En el primer piso la autoestima, las competencias y aptitudes personales (empatía, comunicación, autonomía, perspectivas de futuro, habilidad para resolver problemas, etc.) y el humor u otras estrategias de adaptación. En el desván se encontraría la apertura hacia otras experiencias que pueden contribuir a la resiliencia, como conocer alguien interesante, la belleza de un paisaje, recordar una experiencia pasada positiva, las emociones positivas". (Salvador Sánchez, 2015, p. 109).



Tener altas expectativas en nuestros estudiantes favorece el desarrollo de actitudes resilientes. Algunas recomendaciones para el aula atienden asuntos tales como: trabajar en grupos de forma cooperativa; estimular la reflexión, el diálogo y el pensamiento crítico; dar voz a los estudiantes para reflexionar sobre creencias, sentimientos y experiencias; ofrecer retroalimentaciones a propósito de sus trabajos o tareas puede estimular el hábito de hacerse preguntas difíciles; construir espacios académicos de respeto, confianza y oportunidades de participación significativa, esto es, posibilitar actividades ligadas a su expresión personal donde puedan explorar quiénes son, conecten pensamientos y sentimientos, y haya espacio para el autoconocimiento y la reafirmación personal. El trabajo con el arte, la expresión corporal, el dibujo o el canto son claramente opciones muy potentes.