

# La resiliencia como factor de mejora

■ ■ Linda Angélica Osorio Castillo\*

Los seres humanos, desde que nacemos, estamos dotados de sentimientos y emociones que nos ayudan a formar nuestra personalidad y carácter, los cuales nos sirven de guía para afrontar la vida, dado que cada día se nos presentan situaciones que impactan en nuestras emociones positiva o negativamente.

Cuando estamos sometidos a situaciones de tensión, tendemos a tomar decisiones equivocadas, que nos pueden colocar en posturas dañinas para nosotros mismos, o para las personas con las que convivimos, y muchas veces son irreversibles. De todos es conocido el hecho de que si una persona de un grupo, llámese familia, salón de clases, compañeros de trabajo, etc., se encuentra mal emocionalmente; su malestar impacta en el estado de ánimo de los demás miembros del grupo y puede crearse un caos.

Es por ello que cada día cobran más importancia los temas de educación emocional y desarrollo humano a nivel mundial. Prueba de ello, es el hecho de que se ha incluido en la mayoría de los currículos de los diversos niveles educativos, temáticas que contribuyen al desarrollo de habilidades socioemocionales, manejo de emociones, inteligencia emocional, etc. El problema emocional, se toma como un problema mundial que está afectando a la humanidad y precisamente por esta razón se ha incluido como tema de discusión, para darle solución, dentro de los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

¿Qué son los objetivos de desarrollo sostenible? Son objetivos que fueron tomados por la ONU en 2015 como un llamado universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad. En el objetivo tres se habla de salud y bienestar, y en el cuatro de educación de calidad. Pues bien, estos dos objetivos

impactan de manera definitiva sobre el desarrollo del ser humano.

¿Por qué menciono estos objetivos al tratar el tema de la resiliencia? Porque la educación emocional pretende el desarrollo de destrezas o habilidades mentales entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad de sobreponernos a nuestros problemas y automotivarnos. Estas habilidades, desde el punto de vista biológico son predeterminadas por el aspecto genético, otras se configuran y moldean durante la vida.

Estos temas no son nuevos, filósofos los han tratado desde la antigüedad, como Platón y Sócrates; educadores como Rousseau opinaban que el niño debe aprender de las experiencias, porque ahí pone en juego las relaciones inter e intrapersonales. John Dewey veía el aula como un microcosmos de la sociedad, donde el aprendizaje se da a través de las relaciones y las experiencias con los demás. Como podemos observar, las habilidades socioemocionales de las personas pueden analizarse y establecer una relación entre el ejercicio de ellas con el actuar de las personas, en su casa, en el salón de clases, en el trabajo, etc.

La resiliencia va directamente relacionada con las emociones, dado que incide positivamente sobre ellas. Antes de entrar en el análisis de como la resiliencia se convierte en un factor de mejora para el actuar del ser humano, definamos de que se trata este concepto, que tomó fuerza en los años 70. El término proviene del latín *resilio* y se toma de la resistencia de los materiales que se toman sin romperse para recuperar la forma original. Se empezó a utilizar este concepto en el campo de la física y fue el psicólogo Michael Rutter quien lo introdujo en 1972 en el estudio de las ciencias sociales.

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar una situación inusual e inesperada. Es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un futuro mejor.

No todas las personas poseen esta habilidad y no se relaciona con la genética, lo que significa que la resiliencia

\*Doctora en Educación por el IUSAM (Instituto Universitario de Sistemas Administrativos de Monterrey). Egresada de la Universidad Autónoma de Yucatán de la carrera de Ingeniería Civil. Estudió la Maestría de las Ciencias con especialidad en Matemáticas por la UANL. Docente de matemáticas, coordinadora administrativa y subdirectora del Sistema Abierto de la Preparatoria Núm. 3, y de 2014 a 2020 fue directora de esta dependencia. Actualmente es directora de Responsabilidad Social Universitaria de la UANL. Contacto: lindaao@hotmail.com

se puede desarrollar. La definición que dimos, nos habla de combinación de factores que permiten al ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Existen muchísimas definiciones de este término, pero en lo personal considero que la de la autora Meg Gardiner (1994) es la más completa: "Es un concepto de acción que se le puede profundizar por los aportes de las ciencias, de las experiencias concretas de base, incluso del arte. Es una interacción creativa entre los recursos personales y los recursos sociales". Por su parte, Rutter (1985) nos dice que la resiliencia "no debe ser entendida como la negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices. Es más bien la habilidad para seguir adelante a pesar de ellos".

Se denomina persona resiliente a aquella que en medio de una situación particular es asertiva y convierte el dolor en una virtud como, por ejemplo, el padecer una enfermedad, el perder un ser querido, quedar en bancarrota. La resiliencia se puede desarrollar en una persona, una familia o una comunidad; desde esta perspectiva es ver a los seres humanos a la luz de sus capacidades, talentos, competencias, posibilidades, visiones, valores y deseos, aunque hayan sido distorsionados y frustrados por el dolor.

Podemos hablar de personas en resiliencia o esfera de resiliencia y se concibe como un proceso dinámico de interacción entre factores y recursos personales y siete sociales que conforman una serie de posibilidades tanto de respuesta al conflicto, como de **potenciación de otras fuerzas personales y sociales**, conquen las personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad.

La resiliencia puede ser descrita como un proceso dinámico de interacción y aprendizaje de la persona con su entorno. Puede decirse que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia, conlleva flexibilidad y balance en la vida, incluye una serie de pensamientos, comportamientos y acciones que pueden ser aprendidos y desarrollados progresivamente por cualquier persona que se lo proponga, con voluntad y confianza. No se trata de vivir de falsas ilusiones sin hacer nada, sino de tomar conciencia sobre sí mismo y preguntarse: ¿Qué tan responsable soy de las circunstancias que estoy viviendo hoy?, ¿Qué tanto contribuye mi forma de pensar a los resultados que estoy teniendo? ¿Quiero de mi futuro sea determinado por mi presente?

Someter mi presente al **lente correctivo**, es decir, mirar hacia adelante como hacia atrás en el transcurso de mi vida y ponerme una visión más promisorio de mi destino, no obstante, la fatalidad que esté viviendo hoy.

Los seres humanos estamos compuestos por tres partes: cuerpo, alma y espíritu; y el cuidado equilibrado de las tres partes nos ayuda a desarrollar la resiliencia en nosotros y en nuestro medio ambiente.

**Cuerpo:** El ambiente escolar influencia el concepto de sí mismo, motivación y resiliencia al fomentar la unidad y el apoyo social, colocando estándares académicos razonablemente altos en los estudiantes en una manera inclusiva durante las enseñanzas en el aula, aplicando normas disciplinarias a todos y manteniendo las estructuras físicas limpias y ordenadas, promoviendo el cuidado de la salud mediante la práctica de algún deporte. **Alma:** En comunidades que proveen protección y minimizan riesgo; oportunidad para participar, hacer contribuciones significativas a la moral y la vida cívica de la comunidad y tomar el rol de un ciudadano hecho y derecho (Montuori & Conti, 1993). En estas comunidades se da oportunidad de desarrollar el intelecto. **Espíritu:** En el estudio realizado con niños desplazados por la Guerra en Zimbabwe se encontró que las personas con algún tipo de espiritualidad tienen mayor fortaleza ante la adversidad; establecieron que las personas requieren de lazos estables y permanentes con las personas que se ocupan de ellos para superar las dificultades (Wolin, 1993).

Como mencionamos, la resiliencia se desarrolla y es cuestión de voluntad hacer, es decir, grabar en tu mente: **DESEO SALIR ADELANTE Y LUCHARÉ PARA HACERLO**. Existen diversas técnicas para desarrollar en nosotros mismos el deseo de salir adelante en nuestros problemas, del tipo que sean. Aquí sugiero:

## 10 maneras de desarrollar la resiliencia:

1.- Contar con redes de apoyo dentro y fuera de la familia: Construir buenas relaciones con familiares cercanos y/o personas significativas en tu vida. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la ayuda a desfavorecidos y otros grupos locales les pueden proveer sostén social y les ayudan a tener esperanza.

2.-No ver las crisis como obstáculos insuperables: Cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si existe alguna forma sutil de sentirse mejor mientras te enfrenta a las situaciones difíciles.

3.-Acepta que el cambio es parte de la vida: Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

4.- Dirígete hacia tus metas: En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir, para poder llegar.

5.- Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo: Muchas veces, como resultado de una lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, su espiritualidad ha crecido y logran una mayor apreciación de la vida.

6.- Lleva a cabo decisiones radicales: En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia delante. El ignorar un problema solo ocasiona que se haga más grande.

7.-Mejora tus habilidades comunicativas y de resolución de problemas: Cuanto más desarrollemos estas capacidades, mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona. También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando. Los problemas son para resolverlos, si la primera vez no pudiste solucionarlo, sigue intentando, no decaigas.

8.- Mejora tu auto concepto: Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y queremos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible, sin juzgarnos y castigarnos a nosotros mismos y sin compararnos con nadie, somos únicos.

9.- Nunca pierdas la fe: Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata

de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que temes que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue. Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos y que te causan un gran malestar, trata de considerar la situación que te está causando tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo.

10.- Cuídate: Cuidar de uno mismo ayuda a mantener mente y cuerpo en un buen estado de forma y listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia. Es necesario que prestes atención a lo inmaterial y a ti mismo. Por ejemplo, debes pensar en tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y encuentres relajantes. No pasarnos tratando de agradar a los demás para ser aceptados.

Las personas que aprenden a amarse a sí mismas, aprenden a amar a los demás.

## Bibliografía

- Anthony, E.J. & Cohel, B.J. (ed.). (1987). *The invulnerable child*. Guilford Press.
- Badilla Alán, H. (s.f.). *Para comprender el concepto de Resiliencia*. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000179.pdf>
- Badilla, H. y Sancho, A. (1997). Las experiencias de resiliencia como eje para un Trabajo Social Alternativo [tesis]. Universidad de Costa Rica.
- Barrientos Fernández, A. (2015). *Habilidades sociales y emocionales del profesorado de educación infantil relacionadas con la gestión del clima de aula* [tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. <http://eprints.ucm.es/40450/1/T38117.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Camacho, M. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cicuendez Perona, A.N. (2010). Educación y emociones. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2 (15). <http://www.eumed.net/rev/ced/15/abcp.htm>
- Engeler, A. (1995). Life After Crisis: Why some Women Hang Tough. *Redbook*, 184 (5): 72-112.
- Felsman, J.K. Reconocer y estimular la resiliencia de los niños y de los jóvenes afectados por la guerra. *La Infancia en el Mundo*, 5. Naciones Unidas Guatemala. (s.f.). Objetivos de Desarrollo. <https://onu.org.gt/objetivos-de-desarrollo/>
- Retter, M. (1993). La "Resiliencia": Consideraciones Conceptuales. *Journal of adolescent Health*, 14 (8).
- Salebeey, D. (1996). The Strengths Perspective in Social Work Practice. *Social Work (Journal of the National Association of Social Workers)*, 41 (3).