



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

El concepto de Resiliencia

29-5-2005 - Lic. Roberto Juan Mucci

El Concepto de Resiliencia

El interés por la resiliencia se ha canalizado hacia las virtudes de los individuos que lograron derrotar a la adversidad. Normalmente esta resiliencia se atribuyó a rasgos de personalidad y estrategias de superación que posibilitan a un niño o adulto superar ciertas experiencias vitales afligentes.

Suele pensarse que la resiliencia es innata como si las personas dotadas de resiliencia nacieran con ella, se considera que o bien fueron poseedoras todo el tiempo de una materia apropiada, una suerte de fortaleza biológica, o bien la adquirieron gracias a su iniciativa y buena suerte.

El empleo de la frase niño invulnerable contribuyó a que se vieran a estos agregados sobrevivientes de medios familiares destructivos como impermeables al estrés merced a su fortaleza interior o a su coraza carcterológica.

Si bien se advierte cada vez más que la resiliencia es el fruto de una interacción entre lo innato y lo adquirido, pocos han pensado que la familia es una fuente potencial de resiliencia o sea un recurso.

Esto se debió en primer lugar a que la perspectiva clínica tradicional sobre las influencias familiares partió de los defectos de las familias y no de sus virtudes.

En segundo lugar la mayoría de los estudios sobre la resiliencia giraron en torno de sobrevivientes de padres mentalmente enfermos y de familias disfuncionales, sin reconocer las fortalezas y cualidades potenciales que pueden encontrarse y fomentarse aún en las familias perturbadas.

En este artículo nos apoyamos en el concepto de resiliencia aplicándola a la familia como sistema.

El foco puesto en la resiliencia familiar tiende a identificar y fomentar ciertos procesos fundamentales que permiten a las familias enfrentar con más eficacia a las crisis o estados persistentes de estrés, sean internos o externos a las familias y emerger fortalecidas de ellos.

Al consolidar la resiliencia familiar, robustecemos a la familia como unidad funcional y posibilitamos que inculque esa capacidad en todos sus miembros.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano

La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

Las diferentes definiciones del concepto de resiliencia enfatizan características del sujeto resiliente, como ser:

habilidad

adaptabilidad

baja susceptibilidad

enfrentamiento efectivo

capacidad

resistencia a la destrucción

conductas vitales positivas

temperamento especial

habilidades cognitivas, desplegadas frente a las situaciones vitales adversas , estresantes, etc. que les permite atravesarlas y superarlas

Resiliencia Familiar

El concepto de resiliencia, la capacidad de soportar las crisis y adversidades y recobrase, ofrece valiosas posibilidades a los enfoques de la investigación, intervención y prevención que procuran fortalecer a las parejas y a las familias .

Se suele considerar que la resiliencia reside en cada individuo y se descarta a la familia por entender que en este sentido es disfuncional.

En este artículo se propone una concepción sistémica de la resiliencia , enmarcada en un contexto ecológico y evolutivo y se presenta el concepto de resiliencia familiar atendiendo a los procesos interactivos que fortalecen con el transcurso del tiempo tanto al individuo como a la familia.

Al ampliar nuestra comprensión del funcionamiento normal de la familia , este concepto brinda un marco útil para identificar y apuntalar ciertos procesos claves que permiten a las familias superar las crisis o los estados persistentes de estrés .

La resiliencia relacional puede seguir muchos caminos variando a fin de amoldarse a las diversas formas, recursos y limitaciones de las familias y a los desafíos psicosociales que se les plantean.

Un conjunto de creencias y narrativas compartidas que fomenten sentimientos de coherencia, colaboración, eficacia y confianza son esenciales para la superación y el dominio de los problemas.

Las intervenciones destinadas a robustecer la resiliencia familiar tiene particular relevancia para sortear los rápidos cambios sociales y la incertidumbre que hoy enfrentan las familias.

Mientras que una crisis o un estado persistente de estrés puede derrumbar a algunas familias; otras emergen de ellos fortalecidas y con mayores recursos.

El enfoque centrado en la resiliencia procura identificar y apuntalar ciertos procesos interactivos fundamentales que permiten a las familias soportar los mecanismos disociadores y recobrase. Al adoptar la perspectiva de la resiliencia se deja de ver a las familias como entidades dañadas y se las empieza a ver como grupos capaces de enfrentar los desafíos reafirmando sus posibilidades de reparación.

Este enfoque se funda en la convicción de que tanto el crecimiento del individuo como el de la familia, pueden alcanzarse a través de la colaboración ante la adversidad.

Las investigaciones sobre resiliencia familiar buscan indagar acerca de la resiliencia individual , destacando la influencia decisiva de las relaciones y del apoyo social para luego proponer una concepción sistemática de la resiliencia desplazando el foco de los rasgos individuales a los procesos de interacción que deben ser comprendidos en su contexto ecológico y evolutivo.

A partir de este punto de vista se expone el concepto de resiliencia familiar el cual involucra procesos que fomentan la resiliencia relacional como unidad funcional.

Al ampliar nuestra comprensión del funcionamiento familiar normal al que típicamente se lo ve fuera de contexto en el aquí y ahora y en condiciones ajenas a los estados de estrés, el enfoque basado en la resiliencia examina a cada familia teniendo en cuenta sus particulares recursos y limitaciones y los desafíos que se le plantean .

Estos pueden variar desde las tensiones previsibles en las épocas normativas de transición en el ciclo vital (la jubilación, el divorcio, o un nuevo matrimonio), pasando por la pérdida súbita del empleo o la muerte imprevista de un miembro fundamental de la familia hasta las prolongadas tensiones que impone la migración o la violencia urbana.

La forma en que una familia hace frente a tales desafíos es decisiva para su recuperación o la de los individuos que la integran.

La resiliencia abarca numerosos y variados procesos recursivos a lo largo del tiempo, desde el modo en que una

familia se prepara ante una crisis, hasta las disociaciones causadas por sus secuelas inmediatas y adaptaciones mediatas.

Procesos muy eficaces para abordar ciertos desafíos pueden no servir para otros.

La resiliencia relacional incluye los esquemas organizativos, los procesos de comunicación y de resolución de problemas, los recursos comunitarios y la reafirmación de los sistemas de creencia.

Tiene especial importancia una coherencia narrativa que ayude a los miembros de la familia a conferir sentido a sus experiencias de crisis, y genere colaboración, eficacia y confianza en la superación de los retos que sufre la familia.

Se sugiere reencauzar las indagaciones y las reacciones, centrándolas no en los problemas y fracasos de las familias, sino en la manera en que pueden superar con éxito los desafíos con que se topan.

Los enfoques basados en la resiliencia familiar son particularmente pertinentes para nuestra época pues preparan a la familia para enfrentar la incertidumbre y los desafíos futuros con el apoyo mutuo, la flexibilidad y la innovación indispensables si se pretende contar con una gran fortaleza evolutiva frente a un mundo que cambia muy rápidamente.

Pilares de la Resiliencia (Según Suárez Ojeda)

Características de la Resiliencia Personal (Según Woolin)

Introspección: Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta

Independencia: Se define como el saber fijar límites entre uno y el medio problemático , la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

Iniciativa: Significa el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes

Humor: Aprender a encontrar lo cómico en la propia tragedia.

Creatividad: Capacidad de crear, orden belleza, y finalidad a partir del caos y el desorden.

Moralidad: O sea la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y la capacidad de comprometerse con valores. Este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobre todo al pasar los 10 años.

Autoestima consistente: Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo.

Ética: Conciencia y compromiso con uno mismo y la humanidad en la concreción de valores.

Las Fuentes Interactivas de la Resiliencia

Según Edith Grotberg para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, podemos tomar como factores de resiliencia de cuatro fuentes, que son:

1. Tengo

Personas alrededor en quienes 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 sólo
Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

2. Soy

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

3. Estoy

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
Seguro de que todo saldrá bien

4. Puedo

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
Buscar la manera de resolver mis problemas
Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar
Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito
Lo que aporta el concepto de resiliencia es entonces una mayor comprensión y conocimiento empírico de los factores que protegen al sujeto de los efectos deletéreos de las malas condiciones del ambiente humano y social que lo rodean y permite el diseño de métodos prácticos de promoción de dichos factores para asegurar un desarrollo favorable que prevenga la aparición de enfermedades físicas y/o mentales.

Resiliencia Comunitaria

Según Elbio Juárez

Identidad cultural: raíces, tradiciones, valores.

Autoestima colectiva: las personas de una ciudad, barrio, país, se sienten orgullosos de habitarlo

Vida cultural: eventos artísticos, museos, lugares históricos

Democracia activa: cotidianeidad ciudadana participativa en toma de decisiones

Según Aarón Antonovsky

Salutogénesis: en qué medida una ciudad genera salud para los habitantes. Involucra ecología ambiental y social

Equística: distribución equitativa de bienes y servicios

Ética

Espiritualidad

En Síntesis

La resiliencia es un llamado al cambio:

De la pobreza, la depresión, la autoestima deteriorada, la ausencia de expectativas ...

No la construye el sujeto por sí solo sino que se da en un contexto

La resiliencia es encontrar sentido de vida en cada circunstancia .

Y dirá Goethe: Toda situación es una oportunidad para algo

A lo cual agregaría Nietzsche: "quien dispone de un para qué es capaz de sobrellevar casi cualquier cómo"

La adversidad puede ser causa de mi destrucción o el trampolín a partir del cual crecer, todo depende de poder convertir la tragedia en un logro personal.

Por esto Jaspers afirma que las situaciones límite son un acicate para el hombre a través del cual, él decide en que tipo de persona habrá de convertirse.

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek

<http://www.logoforo.com/>