

Resiliencia y su desarrollo desde acciones a nivel personal, la familia y la comunidad

Resiliencie and development from actions on a personal, family and community level

Recibido: 6/2/2019 | Aceptado: 25/4/2019 | Publicado: 19/6/2019

Dr. C. Argelia Fernández Díaz ^{1*}

^{1*} Doctora en Ciencias de la educación y Profesora Titular. UCP E. J. Varona". Facultad de Ciencias de la educación
argeliafernandez54@gmail.com

Resumen:

La resiliencia se ha convertido en un concepto de gran interés durante estos últimos años y se ha convertido además en un término popular. En este artículo la autora revisa la información acerca de resiliencia y clarifica algunos aspectos centrales como es la definición y sus características. Las diferentes definiciones del concepto, clasificándolo acorde a la relación que hacen los autores sobre los conceptos de adaptabilidad, capacidad y competencia, llevan a la autora a definir el concepto que se asume en el presente artículo. Se pretende así, exponer cómo se puede promover la resiliencia en la familia y la comunidad y se concretan acciones para ello.

Palabras clave: resiliencia, adaptabilidad, capacidad, competencia.

Abstract:

Resilience has become a concept of great interest during the last years and is becoming besides a popular term. In this article the author reviews the existing information about resilience, and clarifies some of its central aspects such as its definition and characteristics. The different definitions of the concept, classifying them according to the relationship different authors make about concepts of adaptability, capacity and competence, lead the author to define the concept that is assumed in this article. The aim is to show resilience can be promoted in the family and the community and concrete actions are established for this.

Keywords: Resilience, adaptability, capacity, competence.

Introducción

Es indudable el inmenso impacto que han tenido y siguen teniendo las acciones humanas en la transformación del planeta, a diferentes escalas y en distintos ámbitos. Esto ha generado muchos de los problemas que enfrenta la humanidad actualmente, no es ninguna novedad, las implicaciones sociales, económicas y ambientales de estas transformaciones han conducido al deterioro en la calidad de vida de la mayoría de la población del planeta y del bienestar general. Se puede afirmar así que el actual esquema de desarrollo es insostenible.

Escribir, que es sinónimo de pensar y reflexionar, acerca de estos problemas, no llevaría a nada, sin embargo, si cabe preguntarse; ¿Dónde estamos? ¿Adónde vamos? ¿Qué estrategias se pueden usar para avanzar en el desarrollo de las sociedades? No se trata de ofrecer una solución única, se pretende hacer alusión a un proceso que, si se sostiene

desde lo personal, la familia, lo comunitario, en alguna medida contribuirá a elevar las acciones positivas a nivel de la sociedad. Se hace así referencias al proceso de resiliencia y a las acciones concretas que la pueden promover a estos niveles.

Muchas de estas adversidades que se enfrentan día a día, se relacionan tanto con lo social como con lo personal. ¿Qué hacer ante la pérdida de un ser querido, las dificultades que se presentan por un fenómeno natural, las enfermedades, no estar preparados para el envejecimiento, entre otros factores de riesgo?, sería muy extenso mencionar todas las adversidades que se presentan en la vida. Y siendo la vida una eterna toma de decisiones, donde el ser humano siempre interactúa con otras personas, con el mundo natural y en la propia sociedad, involucra al propio ser humano, indagar, decidir las acciones para cambiar, mejorar, y superar la adversidad. Esto depende de la voluntad y la actitud que se asume, el individuo, al dar frente a estas adversidades.

Se trata entonces de ejercitar la resiliencia, como algo que se puede desarrollar con voluntad y poner en práctica. Desarrollar la resiliencia implica, además de inteligencia, perseverancia, y confianza en uno mismo, tener confianza en los demás. Esto garantiza una respuesta más eficaz ante las adversidades y proyectará, indiscutiblemente hacia una mejor calidad de vida. En este artículo se pretende, a partir de estas reflexiones exponer cómo se puede promover la resiliencia en lo personal, la familia y la comunidad.

Materiales y métodos

Los argumentos y regularidades que se sostienen en el artículo, en relación a la resiliencia y su desarrollo desde acciones a nivel personal, la familia y la comunidad, se conciben desde concepción Dialéctico - Materialista y particularmente su teoría del conocimiento son los referentes teóricos en que se sustenta el tratamiento del objeto de estudio declarado. Se tuvieron en cuenta desde la investigación en las Ciencias Sociales, como métodos teóricos el analítico – sintético que llevó a establecer algunas regularidades en este proceso, a partir de las experiencias que se consultan, el método de análisis de documentos, textos y testimonios en relación a la temática, así como el histórico lógico, para la obtención de elementos que aportan cómo se desarrolla desde la década de los 90 a la actualidad.

Las acciones propuestas parten de la valoración de la autora de los textos consultados y de la vivencia práctica de las acciones desarrolladas en proyectos de interrelación de las instituciones, familia y comunidad.

Resultados y discusión

El término resiliencia, no muy utilizado en lo cotidiano, se familiariza según criterio de algunos estudiosos del tema, con los términos, autocompasión, no sabe lidiar con el estrés, no se repone ante cualquier situación que se le presenta, abandona todo sin terminar, no confía en sus posibilidades, entre otras frases, que evidencian la falta de recursos personales ante las adversidades que se presentan en la vida.

Analizar primeramente la definición, es oportuno, para comprender a qué se hacen referencias cuando se habla de resiliencia en el presente artículo. (García-Vesga, M. C, Domínguez-de la Ossa, E. 2013). Etimológicamente esta palabra parte del término latín resilio, que significa, «volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar». El término se adaptó en psicología y otras ciencias sociales, para hacer referencias a personas que a pesar de sufrir situaciones estresantes, no son afectadas psicológicamente por ellas.

El término resiliencia así, se ha utilizado de formas diversas, sin hacer un análisis evolutivo, si es importante describir, cómo se ha analizado en varios momentos. Entre los psicólogos, Emmy (Werner, 1995), refiere tres usos generales del término resiliencia: cuando hay buen desarrollo a pesar de un alto riesgo social; mantención de las

competencias pese al estrés continuo; y recuperación después del trauma. Así mismo, Emily Hunter, en 1999, enuncia la resiliencia como un continuo entre dos polos: «resiliencia menos que óptima» y «resiliencia óptima».

(Fleming, John; Ledogar, Robert J, 2008). "En los adolescentes sometidos a riesgo psicosocial que responden en forma menos óptima, este tipo de respuesta incluye «tácticas violentas de supervivencia, comportamientos de alto riesgo y abandono social y emocional», y el pronóstico más probable es que sean adultos mal adaptados".¹

Michael Rutter, entre 1999 y 2000, define resiliencia como la resistencia relativa al riesgo psicosocial, sin necesariamente esperar un resultado positivo, sino más bien enfocado en la forma o proceso en que la persona enfrenta el riesgo.

Estas definiciones llevan a analizar la relación que hay entre riesgo y resultado positivo ante las adversidades, así como las acciones para enfrentar ese riesgo.(Luthar, Suniya S 2006). "entre el 2000 y el 2006, define resiliencia como una adaptación positiva pese a la adversidad, enfatizando los dos elementos que la constituyen: la adversidad significativa y la adaptación positiva, lo cual lleva a la conclusión de que la resiliencia sólo se mide indirectamente a través de estos elementos".

En la actualidad se considera que las personas resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones adversas y actúan sobrellevando mejor su influencia. Demuestran así un mejor control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para enfrentar los retos.

Muchos autores la relacionan también con los términos procesos resiliente, factores, otros con capacidad. En el presente artículo, se considera que para alcanzar una actuación resiliente intervienen numerosos procesos y factores, por lo que se considera que la resiliencia se relaciona con la actuación positiva, consecuentey sistemática que tiene un ser humano ante la adversidad. La actuación resiliente, como actividad y comunicaciónque establece el sujeto frente a la adversidad, en las relaciones que establece en los contextos de actuación, es decir que se desenvuelve, dígase instituciones educativas, la familia, la comunidad y en general ante la sociedad, se manifiestan algunas cualidades como:

- Auto reconocen sus potencialidades y limitaciones.
- Mantienen una visión positiva de sí mismos.
- Tienen plena confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Adecuada comunicación interpersonal.
- Controlan sus sentimientos e impulsos fuertes.
- Hacen proyectos y declaran los pasos necesarios para llevarlos a cabo en la solución de problemas.
- Buscan todo el apoyo necesario en los diferentes contextos.
- Mantienen buen humor y son abiertos al cambio.
- Reflexionan ante las adversidades, como una oportunidad de aprendizaje.

El autor García-Vesga, M. 2013 expresa. "Estas cualidades, que no reflejan la totalidad de las que pueden manifestarse, no se alcanzan de forma directa, o por casualidad, es preciso entrenarlas, a partir de su actuación

cotidiana. Se alcanzan con el desarrollo de la personalidad. Por eso es importante, que desde la niñez se comiencen a formar estas cualidades y el niño pueda ir respondiendo a las condiciones adversas y así poder lograr que se convierta en una persona resiliente. Es importante desde pequeño que aprenda a afrontar la adversidad y superarla, además que vea los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender."

Es necesario que comprendan como ante circunstancias que pueden llevarlos al límite, debentener la fuerza y la voluntad necesaria para continuar adelante. Trabajando desde la niñez en estas características se logra que en la juventud y la adultez se hayan alcanzado estas cualidades, lo que redundará en la resiliencia que se manifieste por las personas en la familia, en la comunidad y en la sociedad en general. (Luthar, Suniya S, 2006). "La resiliencia implica reestructurar los recursos psicológicos que se alcanzan en función de las nuevas circunstancias y necesidades. Es un hecho que manera, las personas resilientes, no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que enfrentan, sino que esas situaciones les permite desarrollar al máximo sus potencialidades personales y tener mayor éxito en la sociedad en que se desarrolla." "Es decisivo el papel de la familia, de la comunidad, de la sociedad en general y de los sujetos profesionales, como promotores de los recursos que tiene cada persona para lograr la autogestión del desarrollo personal y social tres grupos de factores que ayudan a la promoción de la resiliencia, especialmente en las primeras etapas del desarrollo: la atención y el cuidado al sujeto infante, grandes expectativas para ellos, y el fomentar su participación activa en la vida familiar, del colegio y de la comunidad"

¿Qué acciones se deben realizar para contribuir a desarrollar las características de las personas resilientes? Cada contexto de actuación en alguna medida, deben contribuir a la educación de estas características, más aún la familia como agente de socialización primario, la escuela y demás contextos como agentes secundarios.

En el artículo; ¿Cómo fomentar la resiliencia en los niños? de la página de la Academia americana de pediatría, se plantea que es importante en la familia; (Healthy Children Magazine, Winter 2007)

- Crear confianza en el niño sobre sus propias habilidades
- Conexión a partir de vínculos estrechos con sus coetáneos en la escuela y la comunidad
- Fomentar su carácter desde la enseñanza para determinar lo correcto y lo incorrecto
- Contribución personal como una fuente de propósito y motivación.

Los niños que saben y pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse a su vida, al atravesar un acontecimiento no esperado o violento.

En alguna medida estos aspectos, marcan una buena razón para emprender acciones que den como resultado la formación de sujetos resilientes. Por eso es importante acceder a estrategias a nivel de la familia, la escuela y la comunidad para promover su desarrollo.

Tanto en la familia como en la escuela y la comunidad, todas las acciones para desarrollar las cualidades como personas resilientes, se deben adecuar a la edad según la periodización establecida en el desarrollo. Con el ánimo de lograr sujetos resilientes, la autora del presente artículo propone las siguientes acciones;

- Mantener una actuación cotidiana de amor y buen trato en todos los contextos donde se convive.
- El tratamiento ante lo mal hecho y las consecuencias debe ser de enseñanza y no de agravios o aumentar la vergüenza ante los hechos.

- Reconocer ante los miembros de la familia, en la escuela y en la comunidad los buenos comportamientos. Felicitar cuando se hayan alcanzado logros específicos.
- Ejercitar las posibilidades en actividades concretas a las personas en todos los contextos y no someterlo a actividades que lo pueden frustrar, sin que previamente se conozca su disposición a enfrentarla.
- Lograr una seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar, la escuela y la comunidad.
- Evitar que sea objeto de burla y maltrato por otras personas en cualquier contexto, promoviendo el aprendizaje de la reacción y forma adecuada de enfrentarlos.
- Fomentar relaciones saludables que refuercen mensajes positivos.
- Tanto en la familia, la escuela y la comunidad promover el accionar conjunto tanto en las tareas como en la solución de los problemas que se enfrenten en cada contexto, tratando siempre que refuerce una actitud positiva para lograrlo y que se reitere las posibilidades reales que tiene la persona desde sus propias potencialidades.
- Promover las relaciones interpersonales, en cada uno de los contextos en que se involucran las personas.
- Educar sobre la base que las adversidades se pueden presentar y que de estas se pueden obtener determinados aprendizajes. A través de situaciones reales o dramatizaciones, lecturas, juego, enseñarlos a identificar, expresar y manejar sus emociones. Esto permite que vaya incorporando a su personalidad los recursos para dar respuesta a situaciones adversas de su vida cotidiana, en el estudio, en la convivencia en la familia y en la comunidad, que puedan presentarse y cómo reaccionar positivamente ante ellas. Garantizando la participación de todos en la educación de los niños adolescentes y jóvenes, así como en la atención a los grupos más desfavorecidos y vulnerables.
- Generando acciones conjuntas de prevención que favorezcan una adecuada convivencia social.
- Promoviendo acciones educativas conjuntas donde se interrelacione la escuela, la familia y la comunidad, que promuevan la dimensión axiológica donde se articule el sujeto con el grupo, y se de atención al sujeto en su propia unidad y diversidad.

Estas acciones de alguna manera empoderan a los individuos para que sean personas con seguridad en sí mismas y que tengan confianza en sus capacidades, en su potencial, en la importancia de sus acciones y decisiones para afectar su vida positivamente, para que reconozcan la importancia de empoderar a otros, sobre todo al facilitarles respuestas certeras a los problemas que enfrentan. Esto promueve en un sujeto, en la familia, en la comunidad o en cualquier otro grupo social, un conjunto de recursos protectores, que permiten elevar su fortaleza, y acrecentar su potencial, todo lo cual redundará en la elevación de su calidad de vida, en cualquiera de los contextos donde se involucre una persona resiliente.

Es poco probable resolver los complejos problemas de la sociedad contemporánea sin una perspectiva integradora y con una sola forma de organización. En la medida en que se conformen más recursos protectores, que se den respuesta con acciones colectivas ante adversidades, problemas o expectativas, se pueden lograr personas, familias y comunidades resilientes. Cuando se llega a lograr esa condición se actúa en función del beneficio de todos, se alcanza así un status superior en el proceso de socialización de sus miembros.

Conclusiones

Con una educación que fomente la motivación para el cambio y la ayuda mutua, se puede lograr el desarrollo de las cualidades de una persona resiliente. Es importante así la práctica de las acciones que lo promueven desde edades

tempranas, una mejor calidad de vida individual y la convivencia en los contextos donde esas personas se desenvuelven.

Bibliografía

- Barudy, J y Dantagnan, M (2005). Los buenos tratos en la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Beltrán Llavador, F. (2007) Participación. Extraído el 5 de julio del 2007. <http://csociales.uchile.cl/publicaciones/enfoques/02/edu02.htm>.
- Calviño, M. (2003) ¿Cómo se forma un ciudadano? En revista Temas; No. 35, Octubre- Diciembre. Ciudad Habana. Desde <http://www.sld.cu/saludvida/temas.php>.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9.
- Cyrulnik, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida (10ª ed.). Barcelona: Gedisa
- Dante; Cohen, D. J. *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation [Psicopatología del desarrollo: Riesgo, desorden y adaptación]* (En inglés) (Tercera edición). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. pp. 739-795.
- Fernández Díaz, A. (2008) Consideraciones metodológicas sobre el cómo de la interrelación de los centros docentes con la comunidad. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba
- Fleming, John; Ledogar, Robert J (2008).«Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research» [Resiliencia, un concepto en evolución: revisión de la literatura relevante sobre la investigación aborigen]. *Pimatisiwin* (en inglés) 6 (2): 7-23. PMID 20963184.
- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77.
- Healthy Children Magazine, winter2007 Disponible en; <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/páginas/building-resilience-in-children.aspx>
- Luthar, Suniya S (2006). «Resilience in development: A synthesis of research across five decades»] [Resiliencia en el desarrollo: un resumen de la investigación de cinco décadas] En Cicchetti,
- Martínez, I. & Vásquez, A. (2006). La resiliencia. La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida. Editorial Gedisa. 1ra. Ed.
- Mesías González, R.; Oliveras Gómez, R.; Romero Fernández, G. (2009). Herramientas de Planeamiento Participativo para la Gestión Local y el Hábitat. Red XIV.F-“Tecnologías Sociales y Producción Social de Hábitat” CYTED. Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD-Cuba. Extraído el 22 de diciembre. <http://www.sld.cu/saludvida/temas.php>