

# La mirada de la resiliencia

Grieta/ J. BOYANO

M<sup>a</sup> DOLORES RODRÍGUEZ GONZÁLEZ.  
ORIENTADORA DEL E.O.E. MÁLAGA-SUR.

Si miramos a nuestro alrededor, en nuestros centros escolares, habrá muchas niñas y niños que necesiten ser mirados con otros ojos. Unos ojos de personas preocupadas por su bienestar, capaces de establecer vínculos afectivos y tener expectativas positivas hacia ellas y ellos. De esta manera podremos ayudarles a que se conviertan en actores de su propia vida.

Cuando conocí a K. no pensé nunca que podría aprender tanto de la experiencia vivida con él. Tenía 12 años y comenzó la secundaria en el IES donde yo ejercía como orientadora. Traía consigo una infancia cargada de vivencias muy duras para un niño de tan corta edad. K. se mostraba inquieto, con pataletas, siempre enfadado con todo lo que le rodeaba. No quería estar en un centro educativo, quería volver con su abuelo con quién había estado viviendo los últimos meses en el campo sin escolarizar, hasta que empezó a vivir en un piso de acogida. K. había vivido situaciones muy difíciles cuando convivía en su domicilio con sus padres. Estos tenía una adicción y tanto él como sus hermanos (K. era el mayor y tenía

dos hermanos menores) habían presenciado episodios que no son deseables para la vida de unos niños.

Al comenzar K. la etapa secundaria y una nueva vida en un piso al cuidado de educadores, su conducta empeoró. Lloraba cuando se le hablaba, gritaba de rabia y no asumía su nueva situación. Durante ese curso escolar empezamos a trabajar con él siguiendo el Programa de Tutoría Compartida. Teníamos sesiones individuales donde trabajábamos aspectos tan fundamentales como la aceptación de su nueva situación, la mediación cuando entraba en conflicto con sus iguales... Al finalizar el curso K. cambió considerablemente su comportamiento. Hubo un hecho detonador cuando se enteró que sus padres ingresaban en prisión y ya no podría volver a su domicilio. Fue el momento en que aceptó su situación, empezó a entender su nueva vida y cómo tenía que afrontarla.

Yo no sabía lo que había ocurrido. Un día, durante la visita de Carmen Boqué (profesora de la Universidad de Barcelona), a nuestro centro, de forma casual se encontró a K. y éste le contó sus experiencias vividas y cómo habíamos trabajado, Carmen le contestó “eres un resiliente”. Aquel término me impresionó y decidí profundizar en aquello que parecía había ocurrido con este alumno.

K. terminó la etapa de Secundaria Obligatoria y comenzó Bachillerato.

Pero, ¿qué es la resiliencia? Si tomamos su definición del diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, desde la psicología: “Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas” y desde la mecánica: “Capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación”. Pero definir o delimitar la resiliencia con exactitud es una tarea difícil, al igual que ocurre con muchas realidades profundas de la vida como la verdad, el amor, la belleza,... pero sin embargo, la vida sería muy triste o imposible sin estas realidades. Las investigaciones más recientes amplían el campo de la resiliencia, en el sentido de recuperarse, vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y luego superarlas, para luego seguir viviendo lo mejor posible. Una capacidad universal que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

Boris Cyrulnik es un neurólogo, psicoanalista y etólogo, nacido en Burdeos, que sufrió la muerte de sus padres en un campo de concentración nazi, del cual logró huir cuando sólo tenía 6 años. Tras la guerra, deambuló por varios centros de acogida y por suer-

te empezó a vivir con unos vecinos que le inculcaron el amor a la vida y a la literatura. Pudo educarse y crecer superando su pasado.

En su libro “Los patitos feos”, explica que “un golpe de mala suerte es una herida que se inscribe en nuestra historia, no es un destino”. No es fácil para una persona salir airosa de las situaciones dramáticas vividas, desbaratar los golpes del destino no se consigue fácilmente. Sería erróneo pensar que estos traumas vividos, se pudieran borrar como un dibujo mal hecho en una pizarra. Los resilientes están heridos, pero tienen la capacidad necesaria para sanar esa herida y hacer que cicatrice. Conocer este concepto permite “mirar con otros ojos” a quienes han vivido la vida de otra manera, apoyarlos con inteligencia, teniendo siempre muy presente el significado cultural de su herida y sobre todo del sostén social del que disponen.

Cyrułnik plantea trabajar la resiliencia en tres planos principales:

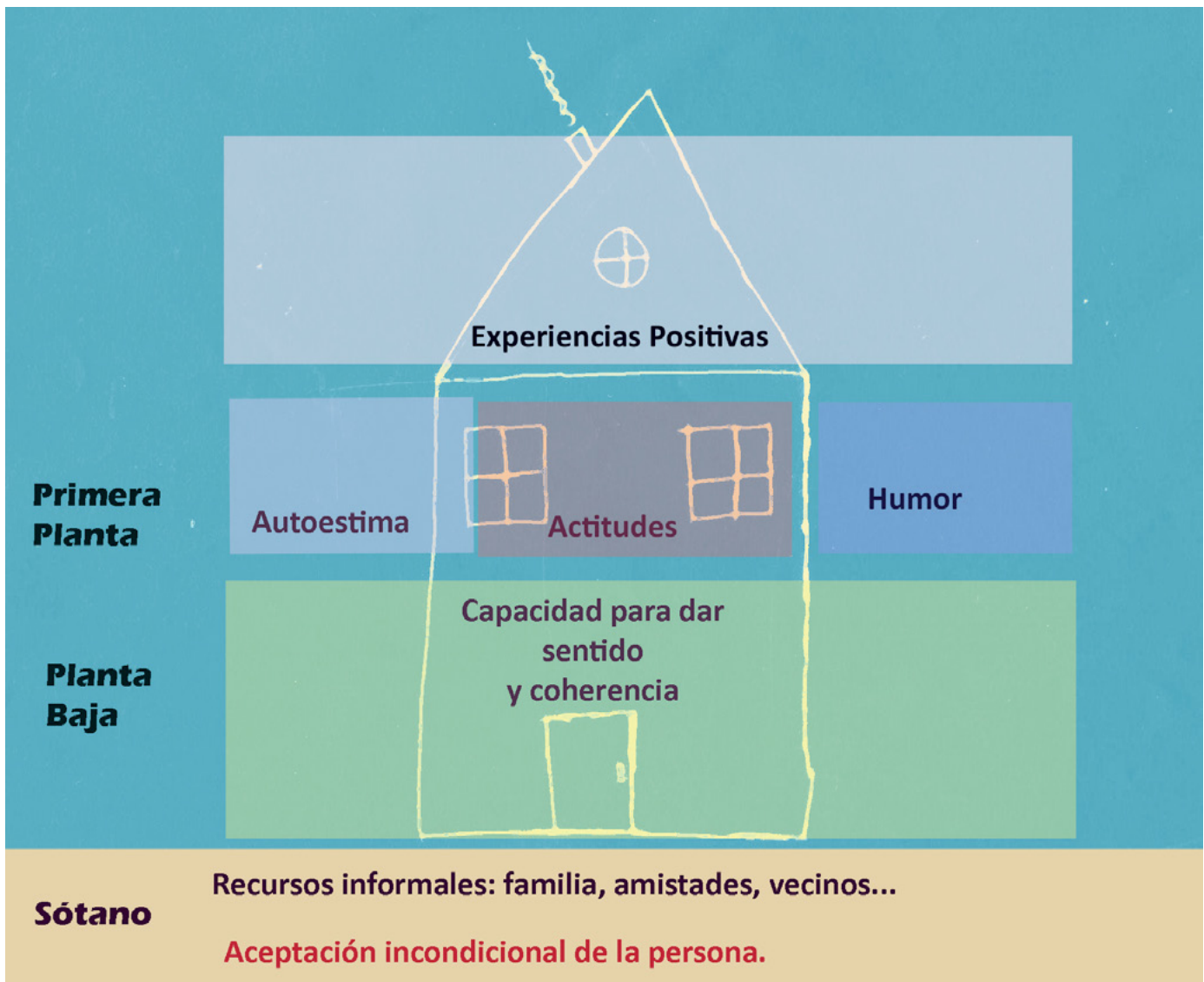
1. La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años explicarán la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia, ya que pone en marcha una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas.
2. El tipo de agresión, de herida, de carencia y, sobre todo, el significado de esta herida en el contexto de la niña o del niño.
3. Los encuentros, las posibilidades de hablar y de actuar.

Stefan Vanistendael, sociólogo y demógrafo belga, se interesa por la resiliencia como un proceso que se construye desde una mirada positiva hacia el mundo de la infancia. Además le añade una dimensión de resistencia. En general, las personas protegen su integridad humana en condiciones muy difíciles. Más allá de la propia resistencia, la resiliencia tiene una dimensión de construcción o de reconstrucción de la vida. Por ello son muchos los factores que intervienen en ella y se basan en elementos como los siguientes:

1. Redes de ayuda social, y en el seno de estas redes, la aceptación incondicional de la niña o el niño como persona.
2. La capacidad de encontrarle un sentido a la vida.
3. Las aptitudes y el sentimiento de dominar, un poco, al menos, su vida.
4. El amor propio,
5. El sentido del humor. (El sentido del humor no es para tomarlo a broma).

El fenómeno de la resiliencia no es absoluto, ni estable, por tanto debe ser alentado sin cesar. Para ello Vanistendael utiliza la metáfora de la “casita”, como un modelo cualitativo que sintetiza los





Metáfora de la casa Basado en S. Vanistendael

elementos de la resiliencia, que se encuentra en muchas culturas y situaciones. Se trata de una ayuda práctica y sencilla para comprenderla sin ser simplista.

Cada pieza de la casita representa un dominio de intervención potencial para los que desean contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Cada persona debe decidir en qué dominios precisos puede actuar y en cuáles otros es preferible esperar. Evidentemente lo ideal es intervenir en varios dominios a la vez, pero las circunstancias concretas no siempre lo permiten. Cada persona decidirá las acciones precisas que realizará en cada dominio, dicho de otra manera, decidirá los muebles de la casita.

El suelo sobre la que está construida: las necesidades básicas de alimentación, sueño... para niñas y niños en situaciones extremas, esto es fundamental, teniendo cubierta la parte física podremos empezar a recuperar la parte psicológica.

En el sótano nos encontramos las relaciones más o menos informales: la familia, las amistades, las compañeras y compañeros de la escuela, etc. En el corazón de estas relaciones se produce la aceptación profunda de la persona, que no hay que confundir, evidentemente, con la aceptación de todo el comportamiento.

El sentimiento de ser aceptado es la base para que una persona se vuelva resiliente.

En la planta baja estaríamos ante la necesidad de encontrar sentido a lo que nos ocurre.

En el primer piso se divide en tres habitaciones, la primera es la autoestima; la segunda son las competencias y actitudes, y la tercera el sentido del humor y otras estrategias de adaptación, que permiten proteger a la persona de sufrimientos demasiados pesados. Son elementos básicos de la resiliencia.

En el altillo, se representa la apertura hacia otras experiencias por descubrir. Incorporar elementos nuevos que ayuden en la construcción de la resiliencia.

La “casita” es como una persona resiliente. Como una casa, debe ser construida, tiene una historia y una necesidad de cuidados y reparaciones. Como en una casa real, las habitaciones se comunican entre sí a través de puertas y escaleras: los dominios de la resiliencia están vinculados. Recorrer la casita supone interrogarnos acerca de los puntos fuertes y débiles que pueden servir para detectar fortalezas y las debilidades de una persona y de su entorno. Por ello no es obligatorio seguir el orden presentado aquí. Lo más importante es que funcione como un instrumento de relectura de la vida, de sensibilización y de intercambio. La persona que desee desarrollar la resiliencia en otros comenzará a trabajar allí donde pueda, fijándose prioridades según sus necesidades.

La resiliencia no es algo ajeno a nuestra práctica docente, juega un papel muy importante en la educación ya que su promoción favorece el desarrollo de competencias sociales, académicas y personales, que ayudan al alumnado a sobreponerse a situaciones adversas y salir fortalecidos de ellas. Pero, ¿cómo podemos favorecer la resiliencia en el alumnado?

## SOBRE LA AUTORA



**DOLORES  
RODRÍGUEZ  
GONZÁLEZ**

M<sup>a</sup> Dolores Rodríguez González, orientadora del E.O.E. Málaga-Sur, con experiencia en Departamentos de Orientación tanto en Secundaria Obligatoria como Post-obligatoria. Actualmente con las Etapas Infantil y Primaria. Formada en temas de convivencia escolar, mediación y educación emocional.

- Dando importancia a las competencias sociales; la capacidad de entenderse con las demás personas que favorecen las relaciones entre iguales. Es muy importante ayudar a desarrollar la capacidad de empatía, ponerse en el lugar de la otra persona para tratar de imaginar lo que esta siente. Cuando trabajemos esta competencia con nuestro alumnado, siempre debemos tener presente la identificación y expresión de las emociones. Saber cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás, favorece relaciones sociales.

- Debemos favorecer la capacidad de comunicación, que sean capaces de contar lo que les ocurre, poder expresar lo que sienten.

- Considerar el sentido del humor, éste nos ayuda a ver el problema desde otra perspectiva, nos ayuda a mejorar nuestro estado emocional.

- Ayudándoles a desarrollar la capacidad para resolver los problemas por sí mismos o pidiendo ayuda, así como el hecho de fijarse objetivos realistas.

- Fomentando la capacidad de tomar conciencia de la realidad. Se trata de comprender cómo ha ocurrido y de qué manera se pueden salir de ella. Es el paso quizás más importante del que debemos partir. Para que la persona sea resiliente debe en primer lugar tomar conciencia de su realidad y aceptarla. Es el comienzo del camino para recorrer, es el punto de partida, a veces difícil de asumir, pero cuando se acepta la realidad empezamos a construir.

- Trabajando la capacidad de autonomía, que les permitan desarrollar su propia identidad, de actuar de forma independiente, teniendo el control de las situaciones y aceptando la responsabilidad de lo que depende de ellos mismos.

Sobre todo, y lo más importante, que adquieran la capacidad de creer en un futuro positivo con perseverancia y optimismo.

**Cuando una puerta se cierra a la felicidad, otra se abre. A menudo, miramos tanto la puerta cerrada que no vemos la nueva puerta que se abrió para nosotros Helen Keller.**

A modo de una conclusión reflexiva, se pretendería que tras la lectura de este texto, pudiera favorecerse el aprendizaje de una nueva forma de “mirar”. Al igual que K., pueden estar M., L., Y... a nuestro lado, para ayudarles a ver “la nueva puerta” que se abre y poder atravesarla con optimismo y esperanza. ■

## BIBLIOGRAFÍA

CYRULNIK, B. (2002): *Los patitos feos*. Barcelona. Gedisa.

HENDERSON, N Y MILSTEIN, M.M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Barcelona. Paidós.

MANCIAUX, M. (comp.) (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona. Gedisa.

ROSETTE POLETI Y BARBARA DOBBS (2005): *La resiliencia. El arte de resurgir a la vida*. Buenos Aires. Lumen.

VANISTENDAEL, S Y LECOMTE, J. (2.002). *La felicidad es posible*. Barcelona. Gedisa.